

**Peran Belas Kasih Diri dan Pemaafan terhadap Resiliensi
pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

disusun oleh:

**Wahyu Wiratmoko
NIM 16710027**

Dosen Pembimbing Skripsi:

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

**Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Wahyu Wiratmoko

NIM : 16710027

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 April 2020

Yang menyatakan



Wahyu Wiratmoko

NIM. 16710027

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Wahyu Wiratmoko

NIM : 16710027

Prodi : Psikologi

Judul : Peran Belas Kasih Diri dan Pemaafan terhadap Resiliensi pada

Remaja dengan Orang Tua Bercerai

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 10 April 2020
Pembimbing,

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si.

NIP. 19680220 200801 1 008

HALAMAN PENGESAHAN



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-289/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2020

Tugas Akhir dengan judul : Peran Belas Kasih Diri dan Pemaafan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Berceraai

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WAHYU WIRATMOKO
Nomor Induk Mahasiswa : 16710027
Telah diujikan pada : Kamis, 30 April 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

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

Penguji I

Penguji II

Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi,
NIP. 19750910 200501 2 003

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



Yogyakarta, 30 April 2020

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dekan

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

HALAMAN MOTTO

“Urip Iku Urup”

(Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim puji syukur atas kehadiran Allah SWT., yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA

Kepada yang terhormat kedua orang tua saya,
Bapak Wahyu Widodo dan Ibu Satijem

Kepada kakak dan adik saya yang saya cintai, Eka Ari Asih dan Evi Setyaningrum

Dan seluruh keluarga besar Bejo Priyo Prayitno dan Wongso Setiko

Terima kasih atas doa, cinta dan kasih sayangnya yang telah diberikan selama ini

SAUDARA SEPERJUANGANKU

Rekan-rekan Psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamini, puji dan syukur kehadirat Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan hikmah, hidayah dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Peran Belas Kasih Diri dan Pemaafan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai”. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabatnya dan kepada seluruh umat Islam yang dicintai oleh Allah SWT.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si. dan Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penasihat Akademik. Terima kasih atas bimbingan, masukan dan saran yang telah diberikan selama ini.
4. Bapak Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si dan Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ungkapan terima kasih atas kesabarannya dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
6. Komunitas Broken Home Indonesia, komunitas Inspirasi HAMUR, Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM. Suryowinoto Yogyakarta, dan Panti Asuhan Islam Playen yang telah memberikan bantuan untuk membagikan kuesioner skripsi.
7. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Wahyu Widodo dan Ibu Satijem atas segala pengorbanannya, doa, cinta dan kasih sayang yang tulus yang telah diberikan selama ini.

8. Kakak dan adik saya yang saya cintai, Eka Ari Asih dan Evi Setyaningrum, terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
9. Seluruh keluarga besar Bejo Priyo Prayitno dan Wongso Setiko, yang telah mendoakan dan memberikan dukungan.
10. Seluruh rekan-rekan Psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, atas pengalaman, persaudaraan, dan kebersamaannya.
11. Seluruh rekan-rekan Mbois Fams Psikologi 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, atas pengalaman, persaudaraan, dan kebersamaannya.
12. *My Support System*, Azida Kusumastuti, Auliyasa Ramadhan, M. Yasser Al-Mursyid, Dennis Beni, Ari Setiawan, atas kasih sayang, doa, dukungan, persaudaraan, dan kebersamaannya.

Semoga Allah SWT., senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan. Demikian, semoga dengan adanya penelitian yang berupa skripsi ini, mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi di bidang perkembangan, sosial, dan positif pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis.

Yogyakarta, 6 April 2020

Penulis,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Wahyu Wiratmoko

NIM. 16710027

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II	17
DASAR TEORI	17
A. Resiliensi	17
1. Pengertian Resiliensi.....	17
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	19
3. Faktor-Faktor Resiliensi	22
B. Self Compassion	26
1. Pengertian Self Compassion	26

2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	27
3. Faktor-Faktor <i>Self Compassion</i>	29
C. Pemaafan	30
1. Pengertian Pemaafan.....	30
2. Aspek-Aspek Pemaafan.....	31
3. Faktor-Faktor Pemaafan	32
D. Remaja dengan Orang Tua Bercerai	34
1. Pengertian Remaja	34
2. Batasan Usia Remaja.....	34
3. Tahapan Remaja.....	34
4. Tugas Perkembangan Remaja.....	35
5. Peran Orang Tua terhadap Perkembangan Remaja.....	36
6. Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Perkembangan Remaja	36
E. Dinamika Hubungan <i>Self Compassion</i> , Pemaafan, dan Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai.....	37
F. Hipotesis.....	42
BAB III.....	44
METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	47
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	53
G. Metode Analisis Data	54
BAB IV	57
PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	57
1. Orientasi Kacah	57
2. Persiapan.....	58

B. Pelaksanaan Penelitian	63
C. Hasil Penelitian.....	64
D. Pembahasan	73
BAB V.....	83
PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	97



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert	48
Tabel 2. Blueprint Skala Resiliensi	48
Tabel 3. Skor Skala Likert	50
Tabel 4. Blueprint Skala <i>Self Compassion</i>	50
Tabel 5. Skor Skala Likert	51
Tabel 6. Blueprint Awal Skala Pemaafan	52
Tabel 7. Informasi Data Kasus Perceraian di Pulau Jawa.....	57
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Resiliensi Setelah Seleksi Aitem	60
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Seleksi Aitem.....	61
Tabel 10. Distribusi Aitem Skala Pemaafan Setelah Seleksi Aitem.....	63
Tabel 11. Sebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	64
Tabel 12. Sebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 13. Sebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Perceraian Orang Tua ...	65
Tabel 14. Deskripsi Data Penelitian	65
Tabel 15. Norma Kategorisasi.....	66
Tabel 16. Kategorisasi Subjek pada Variabel <i>Self compassion</i>	66
Tabel 17. Kategorisasi Subjek pada Variabel Pemaafan	67
Tabel 18. Kategorisasi Subjek pada Variabel Resiliensi	67
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 20. Hasil Uji Homogenitas Resiliensi*Jenis Kelamin	68
Tabel 21. Hasil Uji Homogenitas Resiliensi*Usia Perceraian Orang Tua.....	68
Tabel 22. Hasil Uji Linearitas <i>Self Compassion</i> *Resiliensi.....	68
Tabel 23. Hasil Uji Linearitas Pemaafan*Resiliensi.....	69
Tabel 24. Hasil Uji Multikolinearitas	69
Tabel 25. Hasil Uji Autokorelasi	69
Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis Minor I.....	71
Tabel 27. Hasil Uji Hipotesis Minor II	71
Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis Mayor	72
Tabel 29. Hasil Uji Beda Resiliensi*Jenis Kelamin	72

Tabel 30. Hasil Uji Beda Resiliensi*Usia Perceraian Orang Tua.....	73
--	----



DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1. Dinamika Hubungan *Self Compassion*, Pemaafan, dan Resiliensi 42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Isi Alat Ukur.....	97
Lampiran 2. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian	127
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	138
Lampiran 4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	150
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian	155
Lampiran 6. Uji Asumsi.....	203
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	205



Peran Belas Kasih Diri dan Pemaafan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Wahyu Wiratmoko
NIM. 16710027

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh belas kasih diri (*self compassion*) dan pemaafan terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini dilakukan pada remaja dengan rentang usia 15 sampai 21 tahun, memiliki orang tua yang telah bercerai, dan berasal dari pulau Jawa. Sampel penelitian ini berjumlah 213 remaja yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala resiliensi yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,959, skala *self compassion* yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,941, dan skala pemaafan yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,968. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear berganda, *independent sample t-test*, dan *one way anova*. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh positif *self compassion* dan pemaafan terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai dengan nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). *Self compassion* dan pemaafan secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi sebesar 80,7%. *Self compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi sebesar 79,9%, sedangkan pemaafan memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi sebesar 0,8%. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai jika ditinjau dari jenis kelamin dan usia perceraian orang tua.

Kata kunci : Remaja, *Self compassion* , Pemaafan, Resiliensi, Perceraian Orang Tua

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***The Effect of Self Compassion and Forgiveness on Resilience
in Adolescents with Divorced Parents***

Wahyu Wiratmoko
NIM. 16710027

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self compassion and forgiveness on resilience in adolescents with divorced parents. This research was conducted in adolescents aged 15 to 21 years, had divorced parents, and from Java. The sample of this study was 213 adolescents who were taken by purposive sampling technique. The data were collected using a resilience scale that has an alpha coefficient of 0.959, a self compassion scale that has an alpha coefficient of 0.941, and a forgiveness scale that has an alpha coefficient of 0.968. The statistical analysis technique used is multiple linear regression analysis, independent sample t-test, and one way anova. The results showed that there was a positive influence of self-compassion and forgiveness on resilience in adolescents with divorced parents with a significance value of 0,000 ($P < 0.05$). Self compassion and forgiveness together contribute effectively to resilience of 80.7%. Self compassion contributed effectively to resilience of 79.9%, while forgiveness made an effective contribution to resilience of 0.8%. In addition, the results showed that there is no difference in the level of resilience in adolescents with divorced parents across gender and age of divorce.

Keywords: *Adolescents, Self Compassion, Forgiveness, Resilience, Divorce Parents*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode yang kritis dalam rentang perkembangan manusia, disebut sebagai masa badai dan tekanan. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Monks & Knoers, 1996). Pada masa remaja, seseorang mengalami berbagai perubahan yang mencakup biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock, 2007). Pada aspek biologis, remaja mengalami perubahan hormon, kematangan jaringan otak, serta pubertas. Pada aspek kognitif, remaja berpikir abstrak, idealis, serta egosentris. Pada aspek emosional, remaja mengalami peningkatan intensitas emosi yang tinggi dan tidak stabil. Ada pun pada aspek sosial, remaja berusaha menemukan identitas diri, memiliki ketergantungan dengan teman sebaya, serta menemukan pengalaman sosial baru (Santrock, 2011; Sarwono, 2013).

National Institute of Mental Health mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap perilaku berisiko dan gangguan psikologis. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan tingkat kematangan pada bagian otak tertentu. Pada masa ini, seorang remaja telah mencapai kematangan pada bagian otak yang berfungsi dalam respon emosional. Namun, bagian otak *prefrontal cortex* yang berfungsi sebagai penalaran, perencanaan, dan pengambilan keputusan belum mencapai puncak kematangan. Perbedaan kematangan pada bagian otak tersebut membuat remaja belum mampu mengendalikan emosi dan impuls secara efektif saat menghadapi sumber stres (Swartz, 2012).

Di sisi lain, pada fase ini seorang remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan. Tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada upaya mengelola sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi masa dewasa. Tugas perkembangan pada masa remaja meliputi menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, membangun hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sesuai gender, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, serta memperoleh perangkat

nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi (Hurlock, 2002).

Pada fase transisi yang penuh dengan berbagai perubahan dan tantangan, seorang remaja diharapkan mampu memenuhi setiap tugas perkembangannya. Remaja memiliki peluang lebih besar untuk berhasil mencapai tugas perkembangan apabila memiliki sumber daya psikologis untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengatasi tantangan atau situasi sulit yang dialaminya. Sumber daya psikologis yang memengaruhi keberhasilan remaja dalam menyesuaikan diri dan mengatasi tantangan, situasi sulit, atau sumber stres adalah resiliensi (Barankin & Khanlou, 2007).

Resiliensi merupakan sumber daya psikologis positif yang dapat membantu individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit saat menghadapi situasi sulit (Luthans & Youssef, 2017). Connor dan Davidson (2003) mengartikan resiliensi sebagai kualitas personal pada individu yang memberikan kesempatan lebih besar untuk menyesuaikan diri, bangkit, dan berkembang dalam situasi sulit atau terpuruk. Selain itu, Masten (2011) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas dinamis pada individu untuk bertahan dan pulih dari tantangan yang mengancam stabilitas, kelangsungan hidup, dan perkembangannya. Resiliensi memengaruhi keberhasilan individu dalam mengatasi situasi penuh tekanan.

Zautra, Arewasikporn, dan Davis (2010) mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki tiga komponen utama. Komponen pertama adalah pemulihan, yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali secara emosional dari situasi penuh tekanan. Komponen kedua adalah keberlanjutan, yaitu kemampuan untuk tetap optimis dalam mencapai nilai dan tujuan hidup di tengah situasi sulit. Komponen ketiga adalah berkembang, yaitu kemampuan individu untuk menemukan makna positif dari pengalaman buruk.

Remaja yang resilien memiliki ketrampilan efektif untuk memecahkan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan. Remaja yang resilien juga dapat belajar dari situasi sulit di masa lalu, sehingga lebih mampu mengatasi situasi sulit di masa depan. Selain itu, remaja yang resilien cenderung mampu berempati, menjalin hubungan hangat dengan orang di sekitarnya, memiliki minat tinggi pada akademik, bersikap optimis terhadap masa depan, serta memiliki motivasi untuk mencapai tujuan hidup (Barankin & Khanlou, 2007; Desmita, 2009).

Resiliensi juga memiliki berbagai manfaat positif bagi remaja. Saat mengalami peristiwa negatif atau pengalaman buruk di masa kanak-kanak, remaja yang resilien cenderung terhindar dari masalah psikologis seperti kecemasan, ide paranoid, psikomatis, depresi, serta ide bunuh diri (Anyan & Hjemdal, 2016; Ding et al., 2016; Ho et al., 2019; Kaloeti et al., 2018; Peng et al., 2012; Shapero et al., 2019). Resiliensi juga dapat mencegah remaja melakukan perilaku negatif seperti mengonsumsi minuman alkohol dan obat-obatan terlarang, melakukan aksi kekerasan, serta terlibat dalam kriminalitas (Einat & Ronel, 2015; Fox, 2019; Mansoer, Putri, & Sulaiman, 2019). Selain itu, remaja yang resilien juga mampu mencapai kesejahteraan psikologis meskipun berhadapan dengan peristiwa kehidupan yang negatif (Banyard, Hamby, & Grych, 2017; Beatriz, Larrañaga, Yubero, Alfaro, & Navarro, 2020; Brighi et al., 2019; Mak, Ng, & Wong, 2011; Ying et al., 2019).

Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja mampu mengembangkan resiliensi. Pengalaman hidup tertentu juga dapat memengaruhi tingkat resiliensi pada seorang remaja. Menurut Barankin dan Khanlou (2007), pengalaman yang dapat menurunkan tingkat resiliensi pada remaja adalah perceraian orang tua. Perceraian adalah bentuk kegagalan penyesuaian dalam pernikahan yang terjadi saat pasangan suami dan istri tidak mampu menemukan solusi atas konflik yang ada. Perceraian menandakan berakhirnya suatu ikatan pernikahan, karena pasangan suami istri telah resmi berpisah secara hukum (Olson & DeFrain, 2006).

Kasus perceraian di Indonesia terus meningkat di setiap tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2019), angka perceraian di Indonesia pada tahun 2016 mencapai 365.654 kasus dan tahun 2017 mencapai 374.516 kasus. Pada tahun 2018, angka perceraian mencapai 408.202 kasus. Angka perceraian tertinggi berada di pulau Jawa yang mencapai 285.076 kasus. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat perceraian di Indonesia tergolong tinggi. Tingginya angka perceraian tersebut menandakan bahwa kasus perceraian adalah masalah serius yang perlu diperhatikan.

Perceraian orang tua dapat mengubah struktur, kondisi ekonomi, dan iklim keluarga. Perceraian orang tua juga dapat menimbulkan konflik antara orang tua dan anak, sehingga cenderung memecahkan hubungan suportif yang stabil, menghambat komunikasi yang hangat dan terbuka antara orang tua dan anak,

menurunkan kualitas dukungan sosial, serta menurunkan kualitas pengawasan orang tua terhadap remaja (Bradford, Vaughn, & Barber, 2008; Esmaeili & Yaacob, 2011; Hashemi & Hodayuni, 2017; Turner & Kopiec, 2006). Oleh karena itu, perceraian orang tua berpotensi menurunkan tingkat resiliensi pada remaja (Barankin & Khanlou, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Karina (2014) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai cenderung rendah. Schaan dan Vögele (2016) juga menunjukkan bahwa perceraian orang tua menurunkan tingkat resiliensi pada remaja. Selain itu, berbagai penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai memiliki masalah pada resiliensi yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan menyesuaikan diri, pulih, dan bangkit dari situasi sulit (Eldar-Avidan, Haj-Yahia, & Greenbaum, 2009; Harning, 2018; Hermansyah, 2019; Narendra & Indriyani, 2017).

Tingkat resiliensi yang rendah pada remaja dari keluarga bercerai juga dapat dilihat dari berbagai masalah yang dialami. Hasil dari sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai mengalami masalah dalam berbagai aspek kehidupan. Pada aspek kesehatan mental, remaja mengalami masalah seperti ide paranoid, gangguan emosional, gejala kecemasan dan depresi (Fadhilah, 2014; Hadžikapetanović, Babić, & Bjelošević, 2017; Hashemi & Hodayuni, 2017; Seijo, Fariña, Corras, Novo, & Arce, 2016; Størksen, Roysamb, Holmen, & Tambs, 2006; Tahirović & Demir, 2018). Pada aspek kesejahteraan psikologis, remaja dengan orang tua bercerai memiliki kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup yang rendah (Bastaitis, Pasteels, & Mortelmans, 2018; Çivitci, Çivitci, & Fiyakali, 2009; Størksen, Roysamb, Moum, & Tambs, 2005).

Pada aspek hubungan sosial, remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai mengalami keterasingan, penarikan sosial, kepekaan sosial rendah, kesepian, konsep diri negatif dan harga diri rendah, serta merasa inferior (Al-Mighwar, 2011; Çivitci et al., 2009; Praptomojati, 2018; Seijo et al., 2016; Størksen et al., 2005). Pada aspek pendidikan, remaja dengan orang tua bercerai memiliki motivasi dan prestasi akademik yang rendah (Seijo et al., 2016; Zeratsion et al., 2015). Selain itu, remaja dari keluarga bercerai juga memiliki perilaku negatif seperti penggunaan obat-obatan terlarang, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, perilaku seks bebas, serta terlibat perkelahian dan perusakan fasilitas

umum (Harsanti & Verasari, 2013; Huurre, Junkkari, & Aro, 2006; Needle, Su, & Doherty, 1990; Zeratsion et al., 2014).

Adofo & Etsey (2016) menambahkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai cenderung mengalami masalah dalam bentuk *externalizing behavior* dan *internalizing behavior*. *Externalizing behavior* meliputi perilaku agresi, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, kemampuan adaptasi yang rendah dengan figur otoritas, perilaku bermasalah di sekolah, kenakalan remaja, perilaku mengonsumsi minuman alkohol, perilaku seksual berisiko, mencuri, merokok, dan keterlibatan dengan obat-obat terlarang. *Internalizing behavior* meliputi ketakutan, rasa malu, kesedihan, kecemasan, kebingungan, rasa tidak aman, rasa sakit, depresi, serta harga diri dan kepercayaan diri yang rendah. Berbagai masalah tersebut menandakan bahwa remaja dengan orang tua bercerai memiliki tingkat resiliensi yang rendah, sehingga terhambat dalam proses menyesuaikan diri, pemulihan, dan bangkit dari situasi sulit.

Namun, remaja yang tumbuh dalam keluarga bercerai tetap memiliki kesempatan untuk kembali meningkatkan resiliensi. Hal tersebut karena resiliensi merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor (Olsson, Bond, Burns, Vella-brodrick, & Sawyer, 2003). Meadows, Miller, dan Robson (2015) menekankan bahwa resiliensi lebih mengarah pada suatu proses dinamis, bukan sebagai seperangkat sifat atau karakteristik yang statis. Sumber resiliensi tidak sepenuhnya ditentukan oleh pengalaman pada kehidupan awal, sehingga setiap individu dapat mengembangkan resiliensi sepanjang hidupnya. Masten dan Barnes (2018) juga menekankan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dibentuk melalui berbagai interaksi dari sistem biologis dan sosiokultural selama rentang kehidupan manusia.

Resiliensi pada remaja lebih mengarah pada sumber dan adaptasi positif yang diterapkan untuk mencapai perkembangan secara sehat meskipun berada dalam situasi berisiko (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman et al., 2013). Resiliensi pada remaja dapat dikembangkan melalui faktor protektif atau promotif (Chen & George, 2005; Masten, 2011). Faktor promotif merupakan sumber daya psikologis yang membantu individu untuk menyesuaikan diri secara positif dan menghindari dampak negatif dari suatu risiko (Fergus & Zimmerman, 2005;

Zimmerman et al., 2013). Barger, Vitale, Gaughan, dan Feldman-Winter (2017) mengungkapkan bahwa strategi *coping* positif merupakan faktor promotif resiliensi.

Salah satu sumber strategi *coping* yang dapat membantu individu saat menghadapi situasi sulit adalah belas kasih diri (*self compassion*) (Allen & Leary, 2010). *Self compassion* merupakan sumber daya psikologis yang dapat meningkatkan resiliensi saat berhadapan dengan situasi sulit (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012). Neff dan Mcgehee (2010) menemukan bahwa *self compassion* menjadi mediasi antara faktor kognitif dan keluarga, kedua faktor tersebut merupakan faktor promotif yang paling konsisten berpengaruh pada resiliensi.

Neff (2003b) mengungkapkan bahwa *self compassion* adalah konsep yang diadaptasi dari filosofi Budha. *Self compassion* adalah sikap ramah terhadap diri sendiri saat mengalami kegagalan dengan tidak menghakimi kekurangan, menyadari bahwa pengalaman penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta menerima setiap pikiran dan perasaan menyakitkan dengan penuh kesadaran. *Self compassion* adalah sikap positif secara emosional yang dapat melindungi diri dari penilaian diri sendiri, isolasi, dan perenungan negatif saat mengalami kegagalan atau penderitaan (Neff, 2003a, 2016a).

Self compassion seperti sebuah metode yang adaptif untuk berhubungan dengan diri sendiri saat menghadapi kekurangan, kegagalan, atau keadaan hidup yang menyulitkan (Neff, 2016a). Individu berhubungan dengan diri sendiri dalam tiga dimensi dasar, yaitu bagaimana mereka secara emosional menanggapi kegagalan, dengan kebaikan atau penilaian diri; memahami secara kognitif tentang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia atau isolasi; dan memperhatikan penderitaan pribadi dengan cara yang penuh perhatian atau identifikasi berlebihan (Pommier, Neff, & Tóth-Király, 2019). *Self compassion* mengarah pada kualitas personal yang dapat meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri dan rasa terhubung dengan orang lain, serta kemampuan mengatasi emosi negatif (Neff & Mcgehee, 2010).

Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi telah dibuktikan oleh Neff & Mcgehee (2010) yang menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi dan kesejahteraan hidup pada remaja dan orang dewasa. Penelitian-penelitian selanjutnya memperkuat hubungan positif antara *self*

compassion dengan resiliensi pada berbagai populasi. *Self compassion* berhubungan positif dengan resiliensi pada wanita dengan kanker payudara, orang dewasa dengan penyakit epilepsi, mantan pecandu narkoba usia dewasa awal, lansia yang tinggal di komunitas, remaja yang tinggal di panti asuhan, siswa kedokteran hewan, siswa berusia remaja, remaja dengan status ekonomi rendah, serta mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir, & Barjasteh, 2018; Baker, Caswell, & Eccles, 2019; Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018; Febrinabilah & Listiyandini, 2016; Kawitri, Rahmawati, Arruum, & Rahmatika, 2019; McArthur et al., 2017; Setyawan, 2018; J. L. Smith, 2015; Sünbül & Güneri, 2019).

Pada populasi remaja dengan latar belakang keluarga tidak harmonis, Akmala (2019) melakukan penelitian untuk menguji efektivitas pelatihan *self compassion* untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. Partisipan penelitian ini melibatkan lima remaja dengan rentang usia 13-16 tahun. Materi intervensi yang diberikan menggunakan aspek *self compassion* yang meliputi *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pelatihan *self compassion* mengalami peningkatan resiliensi. Remaja memiliki kemampuan untuk bangkit dari situasi sulit.

Pada populasi remaja dari keluarga bercerai, Harning (2018) dan Hermansyah (2019) melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi. Penelitian ini melibatkan remaja dengan rentang usia 12-21 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh remaja. Seorang remaja yang memiliki sikap kasih sayang terhadap diri sendiri, tidak menghakimi atas kegagalan yang dialami, dan bersikap terbuka terhadap penderitaan cenderung mampu untuk pulih dan bangkit di tengah situasi perceraian orang tua.

Selain *self compassion*, pemaafan merupakan strategi *coping* yang menjadi faktor promotif untuk meningkatkan resiliensi (Worthington & Scherer, 2004). Kumar dan Dixit (2014) mengungkapkan bahwa kemampuan memaafkan merupakan faktor yang harus dimiliki oleh individu untuk menjadi resilien.

Pemaafan menjadi sumber kualitas manusia untuk membantu individu meningkatkan resiliensi dan mempertahankan kesejahteraan (Anderson, 2006; Karremans, Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003). Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemaafan memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada siswa berusia remaja, mahasiswa baru berusia remaja dan dewasa, perempuan dewasa awal, ras kaukasoid berusia dewasa akhir, remaja korban perundungan, dan pasien penyakit kronis (Broyles, 2005; Habibi & Hidayati, 2017; Mary & Patra, 2015; Momina & Sarwat, 2015; Saffarinia, Mohammadi, & Afshar, 2016; Saputro & Nashori, 2017; Setiani, 2018).

McCullough, Rachal, dan Worthington (1997) mengartikan pemaafan sebagai seperangkat motivasi yang mendorong seseorang untuk menghindari tindakan balas dendam, mengurangi kebencian, serta meningkatkan keinginan untuk membangun hubungan baik dengan pihak yang menyakiti. Individu dapat dikatakan telah memaafkan ketika telah mampu melepaskan perasaan negatif dan berniat membangun relasi sosial yang positif dengan pihak yang telah menyakitinya (McCullough, 2000). Selain itu, Enright (Setiani, 2018) menjelaskan bahwa individu yang mampu memaafkan juga dapat memberikan penerimaan tanpa syarat kepada orang yang menyakitinya.

Nashori (2011) mengartikan pemaafan sebagai kemampuan seseorang untuk melepaskan berbagai hal yang tidak menyenangkan akibat konflik dalam hubungan interpersonal disertai dengan mengembangkan pikiran dan perasaan positif kepada orang yang telah menyakitinya. Pemaafan mendorong seseorang untuk melepaskan emosi negatif dan keinginan untuk balas dendam, perilaku menghindar, serta perilaku tidak peduli kepada orang lain yang telah menyakiti. Pemaafan juga menumbuhkan sikap belas kasih, ramah, dan upaya untuk membangun kembali hubungan sosial positif dengan orang yang menyakiti.

Pemaafan dapat mendorong individu untuk berdamai dengan situasi menyakitkan dan kembali memberikan kasih sayang kepada orang di sekitarnya (Saidiyah, 2016). Pemaafan dapat membantu seseorang untuk menyembuhkan diri dari pengalaman luka yang mendalam dan tidak adil dalam hidupnya. Seiring berjalannya waktu, individu yang memilih melakukan pemaafan dapat mengurangi intensitas pikiran, perasaan, dan perilaku negatif kepada orang yang membuatnya berada dalam penderitaan (Freedman & Knupp, 2003). Kecenderungan tindakan

individu yang memaafkan juga menjadi lebih positif seperti memberikan kebaikan dan kemurahan hati, serta tidak merasakan dendam kepada orang yang menyakitinya (Peterson & Seligman, 2004).

Agama Islam juga mengajarkan tentang pemaafan. Pada perspektif Islam, pemaafan merupakan strategi *coping* untuk memulihkan emosi dan rekonsiliasi dalam hubungan sosial (Achour, Bensaid, & Nor, 2015). Perilaku memaafkan dipandang sebagai tindakan mulia sebagai jalan untuk memulihkan luka dan menjaga hubungan harmonis dengan orang lain. Setiap manusia membutuhkan kekuatan untuk memaafkan, karena manusia merupakan makhluk yang tidak pernah lepas dari kesalahan. Pemaafan dalam Islam dijelaskan dalam dua aspek (Hamidi, Makwand, & Hosseini, 2010). Aspek yang pertama yaitu pemaafan Allah. Allah SWT berfirman sebagai berikut.

“Dan segerakanlah kamu memohon ampun kepada Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan,” (Q.S; Ali-Imran:133-134).

Aspek kedua yaitu pemaafan manusia. Allah SWT berfirman dalam Al Quran sebagai berikut.

“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barangsiapa memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah. Sungguh Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim” (Q.S; Asy-Syura: 40).

Freedman dan Knupp (2003) mengungkapkan bahwa pemaafan berperan penting dalam relasi keluarga saat salah satu anggota keluarga mengalami luka yang diperoleh dari anggota lain. Hal tersebut dapat terjadi pada anak yang memiliki pengalaman perceraian orang tua. Peristiwa perceraian orang tua dapat meninggalkan luka batin yang dalam dan menimbulkan kekacauan emosi. Seorang remaja dengan orang tua bercerai cenderung memiliki emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, serta kebencian terhadap orang tuanya yang dianggap sebagai pihak yang membuatnya menderita (Fadhilah, 2014; Hikmah, 2015; Nasri & Nisa, 2018; Stambaugh, Hector, & Carr, 2011).

Salah satu faktor yang dapat membantu remaja mengatasi rasa sakit yang diakibatkan oleh perceraian orang tuanya adalah pemaafan. Pemaafan membantu seseorang untuk menghapus emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian (Orcutt, 2006). Pemaafan juga dapat menumbuhkan emosi positif seperti kebahagiaan (Batik, Bingöl, Kodaz, & Hoşoğlu, 2017; Datu, 2014; Gull & Rana, 2013; Rienneke & Setianingrum, 2018; Safaria & Muhammad, 2017). Kemampuan menumbuhkan emosi positif berkaitan dengan resiliensi. Individu yang resilien menggunakan emosi positif untuk bangkit dan menemukan makna positif dalam situasi penuh tekanan (Tugade & Fredrickson, 2004). Pemaafan terbukti memiliki pengaruh yang terhadap resiliensi. Seseorang yang mampu melepaskan kebencian dan pikiran untuk balas dendam dapat bangkit kembali dari pengalaman sulit, penuh tekanan, dan traumatis (McCullough, 2000; Momina & Sarwat, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa secara terpisah, baik *self compassion* maupun pemaafan memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada berbagai populasi. Pada populasi remaja dengan orang tua bercerai, Hermansyah (2019) menunjukkan sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi sebesar 30,7%. Penelitian Narendra dan Indriyani (2017) menunjukkan bahwa pemaafan memberikan sumbangan efektif sebesar 9,2% terhadap resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. Berdasarkan hasil tersebut, remaja dengan orang tua bercerai perlu mengembangkan *self compassion* dan pemaafan secara bersama agar memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa resiliensi menjadi sumber daya psikologis yang penting bagi remaja, namun pengalaman perceraian orang tua dapat menurunkan tingkat resiliensi pada remaja. Remaja tetap memiliki peluang untuk meningkatkan resiliensi melalui faktor protektif atau promotif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self compassion* dan pemaafan merupakan faktor promotif yang memengaruhi resiliensi. Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “apakah *self compassion* dan pemaafan secara bersama memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan pemaafan secara bersama terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi mengenai pengaruh *self compassion* dan pemaafan terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.
- b. Hasil penelitian ini dalam memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi positif dan sosial.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self compassion*, pemaafan, dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *self compassion* dan pemaafan terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai, sehingga dapat menggunakan informasi tersebut untuk mengembangkan *self compassion* dan pemaafan, serta meningkatkan resiliensi.

b. Bagi Yayasan dan Lembaga Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *self compassion* dan pemaafan terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penanganan masalah psikologis pada remaja dengan orang tua bercerai.

D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, diketahui bahwa terdapat berbagai penelitian yang menggunakan *self compassion*, pemaafan, dan resiliensi sebagai variabel penelitian. Penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

Penelitian yang menggunakan variabel *self compassion* dilakukan oleh Rananto dan Hidayati (2017) dengan judul “Hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang.” Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self compassion* pada 225 siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan prokrastinasi pada siswa. Semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah prokrastinasi.

Penelitian tentang *self compassion* dan resiliensi dengan judul “*Self-compassion: a potential path to adolescent resilience and positive exploration*” dilakukan oleh Bluth, Mullarkey, dan Lathren (2018) untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* terhadap resiliensi dan eksplorasi positif pada remaja. Penelitian ini melibatkan 1057 remaja. Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* adalah *The Self-Compassion Scale Short Form*, sedangkan resiliensi diukur dengan *The 6-item Brief Resilience Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan *self compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi dan eksplorasi positif pada remaja.

Penelitian lain dilakukan oleh Hermansyah (2019) dengan judul “*Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced.*” Penelitian ini menggunakan skala *self compassion scale* untuk mengukur *self compassion* dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi. Subjek penelitian ini merupakan remaja dengan usia 18-21 tahun yang berasal dari keluarga bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Sünbül dan Güneri (2019) melakukan penelitian tentang resiliensi dengan judul “*The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish*

adolescents.” Subjek penelitian ini adalah 752 siswa remaja berusia 14-19 tahun. Penelitian ini menggunakan skala *The 14-Item Resilience Scale* (RS) untuk mengukur resiliensi dan *The Self-Compassion Scale* untuk mengukur *self compassion*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan regulasi emosi menjadi mediasi antara hubungan mindfulness dan resiliensi.

Penelitian selanjutnya tentang *self compassion* dan resiliensi dari Baker, Caswell, dan Eccles (2019) dengan judul “*Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy*” melibatkan orang dewasa yang memiliki penyakit epilepsi. Skala *The Neff Self-Compassion Scale* digunakan untuk mengukur *self compassion* dan *The Brief Resilience Scale* (BRS) untuk mengukur resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan faktor penting untuk meningkatkan resiliensi dan menurunkan kecemasan dan depresi pada orang dewasa dengan penyakit epilepsi.

Penelitian tentang pemaafan dilakukan oleh Datu (2014) dengan judul “*Forgiveness, gratitude and subjective well-being among filipino adolescents*”. Subjek penelitian ini adalah 213 mahasiswa berusia remaja. Penelitian ini menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* untuk mengukur pemaafan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan dan kebersyukuran merupakan faktor yang dapat memprediksi subjective well-being pada remaja.

Penelitian mengenai pemaafan dan resiliensi dilakukan oleh Kumar dan Dixit (2014) dengan judul “*Forgiveness, gratitude and resilience among indian youth.*” Penelitian ini melibatkan 50 peneliti sebagai responden. Penelitian ini menggunakan *Heartland forgiveness scale* untuk mengukur pemaafan dan *The Brief resilience scale* untuk mengukur resiliensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan dan kebersyukuran memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi pada orang dewasa di India.

Penelitian lain mengenai pemaafan dan resiliensi dilakukan oleh Saffarinia, Mohammadi, dan Afshar (2016) dengan judul “*The role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients.*” Penelitian ini dilakukan pada 218 pasien dengan penyakit kronis. Skala *Interpersonal Forgiveness Inventory (IFI)* digunakan untuk mengukur pemaafan dan *Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC)* untuk mengukur resiliensi. Hasil penelitian

menemukan bahwa pemaafan berhubungan positif yang signifikan terhadap resiliensi pada pasien dengan penyakit kronis.

Habibi dan Hidayati (2017) juga melakukan penelitian tentang resiliensi dan pemaafan dengan judul “Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru.” Penelitian ini melibatkan 391 mahasiswa dengan rentang usia 17-25 tahun. Skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) digunakan untuk mengukur resiliensi dan skala pemaafan untuk mengukur pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi. Penelitian ini menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru.

Penelitian lain yang melibatkan pemaafan dan resiliensi dilakukan oleh Saputro dan Nashori (2017) dengan judul “Resiliensi mahasiswa ditinjau dari pemaafan dan sifat kepribadian *agreeableness*.” Penelitian ini melibatkan 211 mahasiswa dengan rentang usia 17-23 tahun. Data resiliensi diperoleh dengan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), pemaafan diperoleh dengan *Forgiveness Scale from Nashori*, dan kepribadian diperoleh dengan *Agreeableness Scale*. Penelitian ini menemukan bahwa resiliensi pada mahasiswa memiliki hubungan positif dengan pemaafan dan kepribadian *agreeableness*.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti menguraikan perbandingan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penjelasan terkait perbandingan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini menggunakan topik *self compassion*, sama seperti penelitian dari Rananto dan Hidayati (2017) yang menghubungkan *self compassion* dengan prokrastinasi. Penelitian ini juga menggunakan topik pemaafan, seperti penelitian dari Datu (2014) yang mengaitkan dengan *subjective well being*. Namun, penelitian ini berbeda karena mengaitkan *self compassion* dan pemaafan secara bersama dengan resiliensi.

Penelitian ini mengangkat topik resiliensi yang dihubungkan dengan *self compassion*, sama seperti penelitian Hermansyah (2019). Penelitian ini juga mengangkat topik resiliensi yang dihubungkan dengan pemaafan, seperti penelitian dari Saputro dan Nashori (2017) yang menghubungkan resiliensi

dengan pemaafan dan kepribadian *agreeableness*. Namun, penelitian ini berbeda dari penelitian tersebut karena menghubungkan resiliensi dengan *self compassion* dan pemaafan secara bersama.

2. Keaslian Teori

Teori resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Connor dan Davidson (2003), yaitu kualitas personal yang memberikan kesempatan untuk berkembang dan berhasil dalam menanggulangi keadaan yang penuh tekanan. Teori yang sama juga digunakan dalam penelitian Hermansyah (2019) dan Saffarinia, Mohammadi, dan Afshar (2016). Teori yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dari Kumar dan Dixit (2014) dan Baker, Caswell, dan Eccles (2019) yang mengacu pada teori resiliensi dari Smith (2008).

Teori *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Neff (2003), yaitu sikap kasih sayang dan peduli terhadap diri sendiri, serta keterbukaan terhadap penderitaan yang dialami. Teori yang sama digunakan dalam penelitian Sünbül dan Güneri (2019) dan Rananto dan Hidayati (2017). Teori ini berbeda dari penelitian Bluth, Mullarkey, dan Lathren (2018) yang menggunakan teori dari Raes (2011).

Teori pemaafan dalam penelitian ini mengacu pada McCullough, Root, dan Cohen (2006), yaitu seperangkat motivasi yang mendorong seseorang untuk menghindari tindakan balas dendam, mengurangi kebencian, serta meningkatkan keinginan untuk membangun hubungan baik dengan pihak yang menyakiti. Teori ini berbeda dengan yang digunakan dalam penelitian Saputro dan Nashori (2017).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian Kumar dan Dixit (2014) menggunakan skala resiliensi *The Brief Resilience Scale* yang dikembangkan oleh Smith (2008). Penelitian Sünbül dan Güneri (2019) menggunakan skala *The 14-Item Resilience Scale* (RS) yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young (1993) untuk mengukur resiliensi. Penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek-aspek resiliensi dari Connor dan Davidson (2003).

Penelitian Bluth, Mullarkey, dan Lathren (2018) menggunakan skala *The Self-Compassion Scale Short Form* yang dikembangkan oleh Raes (2011). Penelitian Baker, Caswell, dan Eccles (2019) menggunakan skala *The Neff Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh (Neff, 2003b). Penelitian ini menggunakan skala *self compassion* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek-aspek *self compassion* dari Neff (2011).

Saputro dan Nashori (2017) menggunakan skala *Forgiveness Scale from Nashori* untuk mengukur pemaafan, sedangkan Saffarinia, Mohammadi, dan Afshar (2016) menggunakan skala pemaafan *Interpersonal Forgiveness Inventory (IFI)*. Penelitian ini menggunakan skala pemaafan yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek-aspek pemaafan dari McCullough, Root, dan Cohen (2006).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15 sampai 21 tahun dengan karakteristik memiliki orang tua yang telah bercerai dan berasal dari pulau Jawa. Karakteristik subjek penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Hermansyah (2019) yaitu remaja akhir dari keluarga bercerai berusia 18-21 tahun, tetapi terdapat perbedaan pada rentang usia remaja dan lokasi penelitian. Penelitian Sünbül dan Güneri (2019) juga menggunakan remaja sebagai subjek penelitian, namun karakteristiknya merupakan remaja dengan status ekonomi rendah. Penelitian Datu (2014) juga menggunakan remaja sebagai subjek penelitian, namun tidak memiliki karakteristik khusus.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan topik, teori, alat ukur, dan subjek penelitian. Penelitian saat ini berjudul “Peran *Self compassion* dan Pemaafan Terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai.” Perbedaan utama dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada topik penelitian yang mengusung variabel *self compassion*, pemaafan, dan resiliensi. Selain itu, juga terdapat perbedaan pada alat ukur yang digunakan dan subjek penelitian. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh positif *self compassion* dan pemaafan secara bersama-sama terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Sumbangan efektif dari *self compassion* dan pemaafan secara bersama-sama terhadap resiliensi adalah 80,7%.
2. Ada pengaruh positif *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Sumbangan efektif dari *self compassion* terhadap resiliensi adalah 79,9%.
3. Ada pengaruh positif pemaafan terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Sumbangan efektif dari pemaafan terhadap resiliensi adalah 0,8%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi remaja dari keluarga bercerai untuk mengembangkan *self compassion* dan meningkatkan kemampuan memaafkan. Hal tersebut bertujuan agar remaja dari keluarga bercerai dapat memiliki resiliensi, sehingga mampu pulih, bangkit, dan tetap berkembang secara positif setelah mengalami peristiwa perceraian orang tua.

2. Bagi Lembaga Sosial atau Komunitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi lembaga sosial atau komunitas yang menaungi remaja dari keluarga bercerai untuk memberikan psikoedukasi atau pelatihan yang berkaitan dengan meningkatkan *self compassion*, pemaafan, dan resiliensi. Hal tersebut bertujuan agar remaja dari keluarga bercerai dapat memiliki

resiliensi, sehingga mampu pulih, bangkit, dan tetap berkembang secara positif setelah mengalami peristiwa perceraian orang tua.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema pada penelitian ini, diharapkan dapat mempertimbangkan teknik pengambilan sampel probabilitas dan meningkatkan jumlah subjek penelitian. Hal tersebut bertujuan agar sampel penelitian dapat mewakili populasi penelitian, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi tinggi.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan mempertimbangkan metode penelitian eksperimen, sehingga dapat memberikan manfaat secara langsung kepada subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya lebih disarankan menggunakan variabel *self compassion* sebagai variabel bebas dalam penelitian eksperimen. Hal tersebut karena pada penelitian ini, *self compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 79,9% terhadap resiliensi.

Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2015). An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Adofo, P. Y., & Etsey, Y. K. A. (2016). Impact of divorce on adolescent students in Ghana. *Pyrex Journal of Psychology and Counselling*, 2(4), 21–27.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2016). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas pelatihan self compassion untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Al-Mighwar, M. (2011). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (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*, 19(9), 2469–2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion , Stress , and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Anderson, M. A. (2006). The Relationship Among Resilience , Forgiveness , and Anger Expression in Adolescents. *Electronic Theses and Dissertations*, 416.
- Anyan, F., & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression : Resilience explains and differentiates the relationships Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression : Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203(July), 213–220. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.031>
- Arewasikporn, A., Sturgeon, J. A., & Zautra, A. J. (2019). Sharing Positive Experiences Boosts Resilient Thinking : Everyday Benefits of Social Connection and Positive Emotion in a Community Sample. *American Journal of Community Psychology*, 63, 110–121. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12279>
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. R. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 90, 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.11.025>

- Banyard, V., Hamby, S. L., & Grych, J. H. (2017). Health Effects of Adverse Childhood Events : Identifying Promising Protective Factors at The Intersection of Mental and Physical Well-Being. *Child Abuse & Neglect*, 65, 88–98.
- Barankin, T., & Khanlou, N. (2007). *Growing Up Resilient: Ways to Build Resilience in Children and Youth*. Toronto: Camh Publication.
- Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). Forgiving Adolescents : Far From Depression , Close to Well-Being. *Brief Research Report*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725>
- Barger, J., Vitale, P., Gaughan, J. P., & Feldman-Winter, L. (2017). Measuring Resilience in the Adolescent Population: A Succinct Tool for Outpatient Adolescent Health. *Journal of Pediatrics*, 189, 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.06.030>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bastais, K., Pasteels, I., & Mortelmans, D. (2018). How do post-divorce paternal and maternal family trajectories relate to adolescents’ subjective well-being? *Journal of Adolescence*, 64, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.005>
- Batık, M. V., Bingöl, T. Y., Kodaz, A. F., & Hoşoğlu, R. (2017). Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149–162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- Beatriz, V., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., & Navarro, R. (2020). Relations among Poly-Bullying Victimization , Subjective Well-Being and Resilience in a Sample of Late Adolescents. *Environmental Research and Public Health*, 17(590), 1–13.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bradford, K., Vaughn, L. B., & Barber, B. K. (2008). Interparental Conflict, Parent–Child Conflict, and Youth Problem Behaviors. *Journal of Family Issues*, 29(6), 780–805. <https://doi.org/10.1177/0192513x07308043>
- Brand, C., Howcroft, G., & Hoelson, C. N. (2017). The voice of the child in parental divorce : implications for clinical practice and mental health practitioners. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 29(2), 169–178. <https://doi.org/10.2989/17280583.2017.1345746>
- Brighi, A., Mameli, C., Menin, D., Guarini, A., Carpani, F., & Slee, P. T. (2019). Coping with Cybervictimization : The Role of Direct Confrontation and Resilience on Adolescent Wellbeing. *Environmental Research and Public Health*, 16(4893).
- Broyles, L. C. (2005). Resilience : Its Relationship to Forgiveness in Older Adults. The University of Tennessee.
- Çağlar, A., & Taş, B. (2018). The Analysis of the Relationship between Bereavement Degrees of Adolescents Who have Lost Their Parents and Their Self-Compassion.

Research on Education and Psychology, 2(2), 144–155.

- Chen, J., & George, R. A. (2005). Cultivating Resilience in Children From Divorced Families. *The Family Journal*, 13(4), 452–455. <https://doi.org/10.1177/1066480705278686>
- Çivitci, N., Çivitci, A., & Fiyakali, N. C. (2009). Loneliness and Life Satisfaction in Adolescents with Divorced and Non- Divorced Parents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(2), 513–525.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Tenth Edit). Boston: Cengage Learning.
- Cozby, P. C. (2009). *Methods in Behavioral Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research*. Boston: Pearson.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Quantitative, Qualitative And Mixed Method*. London: SAGE Publication.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ding, H., Han, J., Zhang, M., Wang, K., Gong, J., & Yang, S. (2016). Moderating and Mediating Effects of Resilience Between Childhood Trauma and Depression in Chinese children. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.056>
- Einat, T., & Ronel, N. (2015). The impact of introspection and resilience on abstention and desistance from delinquent behavior among adolescents at risk. *European Journal of Criminology*, 1–18. <https://doi.org/10.1177/1477370815587770>
- Eldar-Avidan, D., Haj-Yahia, M. M., & Greenbaum, C. W. (2009). Divorce is a part of my life ... Resilience , Survival , and Vulnerability : Young Adults ' Perception of the Implications of Parental Divorce. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(1), 30–46. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00094.x>
- Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students. *Elementary Education Online*, 17(2), 768–785. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299>
- Esmaeili, S. N., & Yaacob, S. N. (2011). Post-Divorce Parental Conflict and Adolescents ' Delinquency in Divorced Families. *Asian Culture and History*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.5539/ach.v3n2p>

- Fadhilah, N. M. (2014). Dinamika emosi pada remaja dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikosains*, 9(2), 101–112.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2016*, 1(1), 19–28.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fox, T. M. K. (2019). *Adversity, Resilience, And Crime: Examining The Impact Of Resilience On The Relationship Between Adverse Childhood Experiences And Juvenile Delinquency*. Washington State University.
- Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestone, A. M., Cappellen, P. Van, Algoe, S. B., Brantley, M. M., ... Salzberg, S. (2017). Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: a Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-Kindness Meditation. *Mindfulness*, 8(6), 1623–1633. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0735-9>
- Freedman, S., & Knupp, A. (2003). The Impact of Forgiveness on Adolescent Adjustment to Parental Divorce. *Journal Of Divorce & Remarriage*, 39(1–2), 135–165. <https://doi.org/10.1300/J087v39n01>
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships Among Positive Emotions , Coping , Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 32, 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Gull, M., & Rana, S. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2), 17–36.
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar Statistika Inferensial*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, Dan Pemaafan Situasi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Baru Universitas Diponegoro Semarang). *Empati*, 6(2), 62–69.
- Hadi, S. (2017). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadžikapetanović, H., Babić, T., & Bjelošević, E. (2017). *Depression and intimate relationships of adolescents from divorced families*. 14(1), 132–138. <https://doi.org/10.17392/854-16>
- Hamidi, F., Makwand, Z. A., & Hosseini, Z. M. (2010). Couple therapy: Forgiveness as an

- Islamic approach in counselling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 1625–1630. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.337>
- Harning, A. D. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai*. Universitas Islam Indonesia.
- Harsanti, I., & Verasari, D. G. (2013). *Kenakalan pada remaja yang mengalami perceraian orang tua*. 5, 8–9.
- Hashemi, L., & Hodayuni, H. (2017). Emotional Divorce: Child ' s Well-Being Emotional Divorce: Child ' s Well-Being. *Journal of Divorce & Remarriage*. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1160483>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship Between Self Compassion and Resilience Among Adolescents Whose Parents Are Divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Hikmah, S. (2015). Mengobati Luka Anak Korban Perceraian Melalui Pemaafan. *Sawwa*, 10(2), 229–246.
- Ho, G. W. K., Chan, A. C. Y., Shevlin, M., Karatzias, T., Chan, P. S., & Leung, D. (2019). Childhood Adversity , Resilience , and Mental Health : A Sequential Mixed-Methods Study of Chinese Young Adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 00(0), 1–26. <https://doi.org/10.1177/0886260519876034>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Huurre, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce: A follow-up study from adolescence to adulthood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(4), 256–263. <https://doi.org/10.1007/s00406-006-0641-y>
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2018). Effect of childhood adversity experiences , psychological distress , and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>
- Karina, C. (2014). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Cognicia*, 2(1).
- Karremans, J. C., Lange, P. A. M. Van, Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Kumar, A., & Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(12), 1414–1419. Retrieved from <https://login.ezproxy.net.ucf.edu/login?auth=shibb&url=http://search.ebscohost.com/l>

ogin.aspx?direct=true&db=edb&AN=100548039&site=eds-live&scope=site

- Laumann, L., & Emery, R. E. (2000). Distress Among Young Adults From Divorced Families. *Journal of Family Psychology*, 14(4), 671–687. <https://doi.org/10.1037//0893-3200.14.4.671>
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2017). Psychological Capital : An Evidence-Based Positive Approach Psychological Capital : An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(17), 1–28. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience : Enhancing Well-Being Through the Positive Cognitive Triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Mansoor, W. W., Putri, D. R., & Sulaiman, N. (2019). Attachment to Significant Figures , Resilience , and Delinquency Among Adolescents in Orphanages in Jakarta Attachment to Significant Figures , Resilience and Delinquency Among Adolescents in Orphanages in Jakarta. *Education and Humanities Research*, 229, 164–178.
- Martinez-Torteya, C., Bogat, G. A., Eye, A. Von, & Levendosky, A. A. (2009). Resilience Among Children Exposed to Domestic Violence : The Role of Risk and Protective Factors. *Child Development*, 80(2), 562–577.
- Mary, E. M., & Patra, S. (2015). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 63–68. Retrieved from <https://login.ezproxy.net.ucf.edu/login?auth=shibb&url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=101882198&site=eds-live&scope=site>
- Masten, A., & Barnes, A. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families : Past , Present , and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10, 1–20. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J., & Hazel, S. (2017). Resilience in veterinary students and the predictive role of mindfulness and self-compassion. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 106–115. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-027R1>

- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships : II . Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., & Worthington, E. L. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- Meadows, S. O., Miller, L. L., & Robson, S. (2015). Airman and Family Resilience: Lessons from the Scientific Literature. In *Airman and Family Resilience*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V, Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). *Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Momina, A., & Sarwat, S. (2015). Dispositional Forgiveness As a Predictor of Psychological Resilience Among Women: a Sign of Mental Health. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1–7. <https://doi.org/10.26634/jpsy.9.2.3649>
- Monks, F. J., & Knoers, A. M. P. (1996). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Muris, P. (2014). Guilt , Shame , and Psychopathology in Children and Adolescents. *Child Psychiatry Human Development*, 10–12. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0488-9>
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Adolescent Healthcare Highlight: Positive Mental Health-Resilience | Child Trends. *Child Trends*, 3, 1–6. Retrieved from <http://www.childtrends.org/?publications=positive-mental-health-resilience>
- Narendra, D. R., & Indriyani, N. (2017). THE EFFECT OF FIVE-FACTOR MODEL OF PERSONALITY AND RELIGIOSITY TOWARD ADOLESCENTS ' S RESILIENCE WHOSE PARENTS. *JP3I*, VI(1), 27–42.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, 33(75), 214–226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>
- Nasri, S. A., & Nisa, H. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya : Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 102–120.
- Needle, R. H., Su, S. S., & Doherty, W. J. (1990). Divorce, Remarriage, and Adolescent Substance Use: A Prospective Longitudinal Study. *Journal of Marriage and the Family*, 52(1), 157. <https://doi.org/10.2307/352847>

- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins Publishers.
- Neff, K. D. (2016a). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D. (2016b). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem : Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nolen-hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives On Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2006). *Marriages And Families : Intimacy, Diversity, And Strengths*. New York: McGraw Hill.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience : a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1–11.
- Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 350–361. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.350>
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., ... Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students : The effect of resilience , personality and social support. *Psychiatry Research*, 196(1), 138–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.006>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Prakash, R. S., Hussain, M. A., & Schirda, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress.

- Psychology and Aging*, 30(1), 160–171. <https://doi.org/dx.doi.org/10.1037/a0038544>
- Praptomojati, A. (2018). Dinamika Psikologis Remaja Korban Perceraian: Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.1-14.2018>
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232–238.
- Reksoatmodjo, T. N. (2009). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. (2011). *Resilience in Aging*. New York: Springer.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339>
- Rogers, H. B. (2013). Mindfulness Meditation for Increasing Resilience in College Students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545–548. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-06>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Safaria, T., & Muhammad, A. (2017). The efficacy of gratitude and forgiveness training to increase happiness. *The Social Sciences*, 12(11), 1948–1951.
- Saffarinia, M., Mohammadi, N., & Afshar, H. (2016). The role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(4), 212–219.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Saidiyah, S. (2016). *Bangkit dari Keterpurukan Pasca Perselingkuhan Suami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw Hill.
- Saputro, I., & Nashori, F. (2017). Resiliensi Mahasiswa ditinjau dari Pemaafan dan Sifat Kepribadian Agreeableness. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 171–180.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Schaan, V. K., & Vögele, C. (2016). Resilience and rejection sensitivity mediate long-term outcomes of parental divorce. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 25, 1267–1269.

- Schneider, H., Barcaccia, B., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29(2), 217–222. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.251>
- Seijo, D., Fariña, F., Corras, T., Novo, M., & Arce, R. (2016). *Estimating the Epidemiology and Quantifying the Damages of Parental Separation in Children and Adolescents*. 7, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01611>
- Sekaran, U. (2000). *Research Method for Business*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Setiani, T. (2018). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan. Universitas Islam Indonesia.
- Setyawan, S. I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.
- Shapero, B. G., Farabaugh, A., Terechina, O., Decross, S., Cheung, J. C., Fava, M., & Holt, D. J. (2019). Journal of Affective Disorders Understanding the effects of emotional reactivity on depression and suicidal thoughts and behaviors : Moderating effects of childhood adversity and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 245, 419–427. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.033>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, J. L. (2015). Self-Compassion and Resilience in Senior Living Residents. *Seniors Housing & Care Journal*, 23(1), 16–32.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. New York: Cambridge University Press.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-Compassion in Relation to Self-Esteem , Self-Efficacy and Demographical Autocompaixão e Suas Relações com Autoestima , Autoeficácia e Aspectos Sociodemográficos Autocompasión y Sus Relaciones con Autoestima , Autoeficacia y Aspectos Sociodemográficos. *Paidéia*, 26(64), 181–188. <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- Stambaugh, S. E., Hector, M. A., & Carr, A. R. (2011). How i remember my parents'-divorce: A phenomenological investigation. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(2), 121–130. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.531520>
- Storksen, I., Roysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. (2006). Adolescent adjustment and well-being : Effects of parental divorce. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 75–84.
- Størksen, I., Røysamb, E., Moum, T., & Tambs, K. (2005). *Adolescents with a childhood experience of parental divorce : a longitudinal study of mental health and adjustment*. 28, 725–739. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.01.001>
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample

- of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337–342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi Untuk Ilmu Sosial Dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Swartz, S. G. (2012). Adolescence. In J. Hardman (Ed.), *Child and Adolescent Development: A South African Sociocultural Perspective* (pp. 203–244). Oxford: Oxford University Press.
- Tahirović, S., & Demir, G. (2018). Influence of Parental Divorce on Anxiety Level of Adolescents. *Contemporary Perspective on Child Psychology and Education*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.71287>
- Teper, R., Segal, Z. V, & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind : How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 1–6. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Thoern, H. A., Grueschow, M., Ehlert, U., Ruff, C. C., & Kleim, B. (2016). Attentional Bias towards Positive Emotion Predicts Stress Resilience. *Plos One*, 11(3), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148368>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Heather, N., Billings, L. S., ... Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self , Others , and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tian, L., Liu, L., & Shan, N. (2018). Parent – Child Relationships and Resilience Among Chinese Adolescents : The Mediating Role of. *Frontiers in Psychology*, 9(1030). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01030>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turner, H. A., & Kopiec, K. (2006). Exposure to Interparental. *Journal of Family Issues*, 27(2), 131–158. <https://doi.org/10.1177/0192513X05280991>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Walsh, M. V, Armstrong, T. W., Poritz, J., Elliott, T. R., Jackson, W. T., & Ryan, T. (2016). Resilience , Pain Interference , and Upper Limb Loss : Testing the Mediating Effects of Positive Emotion and Activity Restriction on Distress. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 97(5), 781–787.

<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.01.016>

- Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725–736. <https://doi.org/10.1177/0033294116649707>
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Ying, J., Ming, H., Tian, Y., Huang, S., Sun, L., Li, H. J., & Zhang, H. (2019). Cumulative Risk and Subjective Well-Being Among Rural-to-Urban Migrant Adolescents in China Differential Moderating Roles of Stress Mindset and Resilience. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/DOI: 10.1007/s10902-019-00187-7>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behaviour and Personality*, 35(1), 19–30.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zautra, A. J., Arewasikporn, A., & Davis, M. C. (2010). Resilience: Promoting well-being through recovery, sustainability, and growth. *Research in Human Development*, 7(3), 221–238. <https://doi.org/10.1080/15427609.2010.504431>
- Zeratsion, H., Bjertness, C. B., Bjertness, E., Dalsklev, M., Haavet, O. R., Halvorsen, J. A., ... Claussen, B. (2015). The Influence of Parental Divorce on Educational Ambitions of 18/19 Year-Old Adolescents from Oslo, Norway. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 2865–2873. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0090-6>
- Zeratsion, H., Bjertness, C. B., Lien, L., Haavet, O. R., Dalsklev, M., Halvorsen, J. A., ... Claussen, B. (2014). Does Parental Divorce Increase Risk Behaviors among 15/16 and 18/19 year-old Adolescents? A Study from Oslo, Norway. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 59–66. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010059>
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M., & Miller, A. (2013). Adolescent Resilience: Promotive Factors That Inform Prevention. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215–220. <https://doi.org/10.1111/cdep.12042>

LAMPIRAN

1. Validitas Isi Alat Ukur

a. Skala Resiliensi

Lembar Validasi Skala Resiliensi

Validator 1 : Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si
 Tanggal Validasi : 10 Januari 2020
 Validator 2 : Nur Haris Ali, S.Psi., M.Sc. (Psych.)
 Tanggal Validasi : 17 Januari 2020
 Validator 3 : Zidni Immawan Muslimin M.Si
 Tanggal Validasi : 27 Januari 2020
 Pekerjaan : Dosen
 Tanda Tangan : ttd.

Item Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
1	Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan	Mampu bersikap optimis dalam situasi penuh tekanan	Saya yakin bahwa sesuatu yang baik akan terjadi di masa depan	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan	Hapus “bahwa”	0,83
			Saya yakin bahwa saya memiliki masa depan yang cerah	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya yakin akan berhasil mencapai hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya putus asa dengan semua masalah hidup saya saat ini	UF	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saya telah kehilangan semua harapan baik dalam hidup	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saat menghadapi tantangan, saya cenderung berpikir akan gagal	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
		Memiliki kegigihan untuk mencapai tujuan dalam situasi sulit	Saya mampu bangkit kembali dari situasi terpuruk	F	Relevan	Sangat Relevan	Cukup Relevan	Bgmn jika sso blm pernah terpuruk ?	0,75
			Saya berusaha melakukan yang terbaik dalam hidup	F	Relevan	Relevan	Kurang Relevan	Tdk menunjukkan sit yg sulit	0,58
			Saya berusaha sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan hidup	F	Relevan	Relevan	Kurang Relevan	Kata “berusaha sungguh-sungguh” bisa dicari sinonimnya Tdk menunjukkan sit yg sulit	0,58

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya mudah menyerah saat menghadapi masalah yang sulit	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya mudah terpuruk saat mengalami kegagalan	UF	Relevan	Relevan	Cukup Relevan		0,67
			Saya cenderung menghindari situasi yang penuh tantangan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
2	Percaya terhadap naluri, toleransi terhadap afek negatif, dan kekuatan menghadapi tekanan	Memiliki rasa percaya diri dalam situasi sulit	Saya mampu mengatasi masalah dengan kemampuan yang saya miliki	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Keberhasilan yang telah saya capai, membuat saya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Hapus kata “dalam”	0,83
			Saya tetap teguh pada pendirian saat menghadapi masalah yang sulit	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Apakah masalah yg sulit bisa diselesaikan dg pendirian yg teguh ?	0,67
			Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki	UF	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saya ragu dengan semua keputusan yang	UF	Relevan	Sangat	Kurang	Saya yakin tdk ada seorangpun yg ragu	0,67

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			saya pilih			Relevan	Relevan	dengan semua keputusan. Kalau sebagian keputusan mgkn bisa diterima	
			Saya minder saat mengalami kegagalan	UF	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Tambahkan “saat saya pernah mengalami kegagalan”	0,67
		Mampu bersikap tenang dalam situasi sulit	Saya berusaha tenang saat mengalami kesulitan	F	Relevan	Relevan	Cukup Relevan		0,67
			Saya mampu tetap fokus meskipun berada di bawah tekanan	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saya mampu membuat keputusan penting meskipun berada di bawah tekanan	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saya kehilangan konsentrasi saat berada di bawah tekanan	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya gelisah saat menghadapi kesulitan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saat berada dalam kesulitan, saya mudah panik	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan kemampuan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain	Mampu menerima perubahan dalam kehidupan	Saya mampu menerima apa pun kondisi dan situasi hidup saya saat ini	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya berusaha bersyukur dalam setiap keadaan	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya menyesali kondisi hidup saya saat ini	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya merasa bahwa hidup ini tidak adil	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
		Mampu menyesuaikan diri dengan situasi sulit dalam kehidupan	Saya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam hidup	F	Relevan	Relevan	Cukup Relevan	Sebaiknya dihindari kata menyesuaikan diri..akan mmgknkn tjnya faking good	0,67
			Saya mampu mengembangkan potensi diri yang positif meskipun berada dalam situasi sulit	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya stres saat mengalami perubahan yang menyulitkan dalam hidup	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya sulit menemukan solusi terbaik saat terjadi perubahan dalam hidup	UF	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saya memiliki hubungan yang hangat dengan orang-orang di sekitar saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Cukup Relevan	Situasi yg sulit blm tergambarkan	0,75
		Mampu menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam situasi sulit	Saya mengetahui waktu yang tepat untuk mencari bantuan kepada orang-orang di sekitar saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saat berada dalam situasi terpuruk, saya menarik diri dari orang-orang di sekitar saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saat mengalami kesulitan, saya cenderung menutup diri dengan tidak menceritakan masalah kepada orang lain	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
4	Kontrol diri	Mampu mengendalikan pikiran saat berada dalam situasi	Saya mampu mengatasi pikiran buruk saat menghadapi masalah yang sulit	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
	terpuruk		Saya berusaha berpikir positif saat berada dalam situasi terpuruk	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saya sulit berpikir jernih saat berada dalam situasi terpuruk	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya hanya memikirkan hal-hal buruk saat berada dalam kesulitan	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Kata hanya diganti “sering”	0,83
	Mampu mengendalikan emosi dalam situasi penuh tekanan		Saya mampu mengatasi perasaan tidak menyenangkan saat berada dalam situasi sulit	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Ada kata yang relevan dengan kata ini jika tidak menggunakan kata “tidak”?	0,67
			Saya mampu memulihkan perasaan menjadi lebih baik saat berada dalam situasi yang sulit	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan	Tidak menyenangkan diganti “negatif”	0,75
			Saya merasakan kesedihan dalam	UF	Relevan	Relevan	Sangat		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			jangka waktu yang lama saat berada dalam situasi terpuruk				Relevan		
			Saya kesulitan mengendalikan kemarahan saat berada dalam situasi penuh tekanan	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Mampu mengendalikan perilaku dalam situasi penuh tekanan						
		Mampu mengendalikan perilaku dalam situasi penuh tekanan	Saya mampu bertindak secara hati-hati dalam situasi apa pun	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saat berada di bawah tekanan, saya mampu menahan diri dari perbuatan tercela	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya cenderung berbuat ceroboh saat berada dalam tekanan	UF	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Dalam bertindak, saya mudah dipengaruhi oleh suasana hati yang buruk	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
5	Spiritual	Meyakini nilai-nilai keTuhanan dalam situasi sulit	Saya meyakini bahwa Tuhan akan menolong saya dalam menghadapi masalah	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Tuhan senantiasa menyertai langkah saya	F	Relevan	Sangat	Sangat		0,92

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			dalam menghadapi ujian hidup			Relevan	Relevan		
			Tuhan senantiasa memberikan sesuatu yang terbaik kepada saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya merasa Tuhan tidak adil kepada saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Tuhan hanya memberikan sesuatu yang buruk kepada saya	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Tuhan membiarkan saya terpuruk dalam penderitaan	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
		Mampu menemukan makna dalam situasi terpuruk	Saya merasa bahwa hidup saya bermakna	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saya mampu menemukan makna dan hikmah positif dalam setiap pengalaman hidup	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Pelajaran dari setiap pengalaman hidup dapat membuat saya menjadi pribadi yang	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			lebih tangguh						
			Saya merasa hidup saya tidak berguna	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Semua usaha yang telah saya lakukan sia-sia	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya hanya menemukan hal-hal buruk dalam setiap pengalaman hidup	UF	Relevan	Sangat Relevan	Relevan	Hanya diganti banyak	0,83

b. Skala *Self compassion*

Lembar Validasi Skala *Self compassion*

Validator 1 : Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi.,M.Si
 Tanggal Validasi : 10 Januari 2020
 Validator 2 : Nur Haris Ali, S.Psi., M.Sc. (Psych.)
 Tanggal Validasi : 17 Januari 2020
 Validator 3 : Zidni Immawan Muslimin M.Si
 Tanggal Validasi : 3 Februari 2020
 Pekerjaan : Dosen
 Tanda Tangan : ttd.

Item Skala *Self compassion*

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
1	<i>Self Kindness</i>	Mampu bersikap ramah terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan	Saya berusaha mencintai diri saya sendiri saat mengalami kegagalan	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan	Berusaha diganti tetap	0,83
			Saya mengambil waktu untuk istirahat sejenak saat merasa sakit secara emosional	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saya berusaha menghibur diri saat merasa sakit secara emosional	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya memaafkan diri sendiri saat gagal mencapai sesuatu yang penting dalam hidup	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya berusaha memberi perhatian pada diri sendiri saat berada dalam situasi sulit	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya mengkritik diri sendiri secara keras saat mengalami kegagalan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya mengabaikan diri saya sendiri saat berada dalam penderitaan	UF	Relevan	Relevan	Relevan	Hapus kata sendiri	0,75
			Saya menghukum diri saya sendiri saat gagal mencapai hal penting dalam hidup	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Hapus kata saya	0,83
			Saya mengutuk diri sendiri saat mengalami kegagalan	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saat gagal mencapai hal penting dalam hidup, saya membenci diri sendiri	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
		Mampu memahami diri sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan	Saya menerima kondisi diri saya apa adanya	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan		0,67
			Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan		0,67
			Saya menyikapi bagian buruk dari kepribadian saya dengan penuh pengertian dan kesabaran	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya berusaha melihat kekurangan dan kelebihan saya secara seimbang	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya merasa putus asa dengan sifat-sifat buruk yang saya miliki	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya membenci kekurangan dan kelemahan yang saya miliki	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya menolak sifat-sifat buruk yang ada dalam diri saya	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya kecewa dengan kekurangan dan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			kelemahan yang saya miliki						
2	Common Humanity	Mampu melihat penderitaan sebagai hal yang wajar dialami oleh setiap manusia	Saya menganggap penderitaan yang saya alami sebagai bagian dari hidup yang dialami oleh semua orang	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya menyadari bahwa semua orang memiliki penderitaan yang harus dihadapi	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya berusaha memandang kegagalan sebagai hal wajar yang dialami oleh setiap manusia	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya sadar bahwa penderitaan akan datang dan berlalu di saat yang tepat	F	Relevan	Cukup Relevan	Cukup Relevan	Kata “di” ubah menjadi “pada	0,58
			Saya sadar bahwa saya bukan satu-satunya orang yang mengalami kesengsaraan	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya merasa bahwa seharusnya penderitaan tidak terjadi dalam	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			hidup saya						
			Saya menganggap penderitaan yang saya alami sebagai kutukan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Semua masalah yang saya hadapi saat ini, membuat saya merasa sebagai orang yang paling menderita	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
		Mampu menyadari bahwa semua orang menjalani kehidupan yang tidak sempurna	Saat merasa terpuruk, saya menyadari bahwa semua orang juga merasakan perasaan seperti saya saat mengalami kegagalan	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saat saya merasa tidak sempurna, saya berusaha mengingatkan diri sendiri bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelemahan	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75
			Saya sadar bahwa tidak ada manusia yang menjalani hidup dengan sempurna	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saat mengalami kegagalan, saya	F	Relevan	Relevan	Cukup	Hapus kata "berusaha"	0,67

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			berusaha sadar bahwa saya juga memiliki keberuntungan				Relevan		
			Saat berpikir tentang kekurangan saya, saya merasa lebih buruk dari orang lain	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saat saya mengalami kegagalan, saya merasa orang lain lebih beruntung daripada saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saat saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia daripada saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saat saya berjuang keras untuk mencapai tujuan hidup, saya merasa bahwa kehidupan orang lain jauh lebih mudah	UF	Relevan	Cukup Relevan	Relevan		0,67
			Saat saya gagal mencapai tujuan hidup, saya merasa sendirian dalam menghadapi kegagalan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saat saya terpuruk, saya merasa orang lain menjalani hidup dengan sempurna	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
3	Mindfulness	Mampu menyadari dan menerima pikiran dan emosi yang menyakitkan	Saat berada dalam situasi terpuruk, saya berusaha menyadari setiap pikiran dan perasaan yang muncul meskipun itu menyakitkan	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Harus ada kalimat “Saat berada dalam situasi terpuruk”?	0,67
			Saat mengalami kegagalan, saya berusaha menerima dengan bijak	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya berusaha menerima penderitaan yang saya alami dengan penuh kesabaran	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saat berada dalam kesengsaraan, saya berusaha menerima setiap pikiran dan perasaan yang menyakitkan	F	Relevan	Cukup Relevan	Cukup Relevan	“Pikiran dan” dihapus sj	0,58
			Saat berada dalam situasi terpuruk, saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			mengabaikan perasaan menyakitkan yang muncul				Relevan		
			Saat menghadapi kesulitan, saya berusaha merasa baik-baik saja dengan melawan pikiran buruk yang menyakitkan	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saat mengalami kegagalan, saya cenderung memendam rasa sakit yang muncul	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya menolak perasaan menyakitkan, karena hal itu membuat saya merasa sebagai orang yang lemah	UF	Relevan	Relevan	Kurang Relevan	Koma dihapus. Hapus “karena hal itu” “Menolak perasaan menyakitkan” itu seperti apa ? terlalu abstrak..baiknya dibuat yg lebih kongkrit	0,58
		Mampu menyeimbangkan pikiran dan emosi	Saya berusaha menenangkan diri saat menghadapi peristiwa yang membuat saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			marah						
			Saya mampu mengendalikan kemarahan saat berada dalam situasi penuh tekanan	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya berusaha berpikir jernih saat menghadapi kegagalan	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saat berada dalam situasi sulit, saya berusaha bertindak dengan kesadaran penuh	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya berusaha memandang setiap pengalaman yang terjadi secara apa adanya, tanpa memberi label baik atau buruk	F	Relevan	Relevan	Cukup Relevan	Secara apa adanya tanpa ada lebel baik atau buruk maksudnya gmn? Sulit untuk dipahami maksudnya	0,67
			Saya larut dalam kesedihan saat gagal mencapai sesuatu yang penting dalam hidup	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya hanya fokus pada hal-hal buruk saat berada dalam situasi	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			sulit						
			Saya meratapi kegagalan yang terjadi secara berlebihan	UF	Relevan	Relevan	Cukup Relevan	Kemungkinan terjadi social desirability tinggi..	0,67
			Saat ditimpa kesengsaraan, saya dikuasai oleh perasaan marah	UF	Relevan	Relevan	Cukup Relevan	Marah diganti negatif	0,67
			Saat mengalami kegagalan, saya cenderung merasa takut secara berlebihan	UF	Relevan	Relevan	Cukup Relevan	Kemungkinan terjadi social desirability tinggi..	0,67

c. Skala Pemaafan

Lembar Validasi Skala Pemaafan

Validator 1 : Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si
 Tanggal Validasi : 10 Januari 2020
 Validator 2 : Nur Haris Ali, S.Psi., M.Sc. (Psych.)
 Tanggal Validasi : 17 Januari 2020
 Validator 3 : Zidni Immawan Muslimin M.Si
 Tanggal Validasi : 7 Februari 2020
 Pekerjaan : Dosen
 Tanda Tangan : ttd.

Item Skala Pemaafan

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
1	Avoidance motivation	Menghilangkan keinginan untuk menghindari pihak yang menyakiti	Saya berusaha menjaga silaturahmi dengan orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya tetap menghadiri momen penting orang yang pernah menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya berusaha menjaga kedekatan dengan orang yang menyakiti	F	Relevan	Relevan	Relevan		0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			saya						
			Saya tidak sungkan untuk meminta bantuan kepada orang yang pernah menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya tidak sungkan jika harus berdiskusi dengan orang yang pernah menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Sungkan diganti canggung	0,83
			Saat orang yang pernah menyakiti saya sakit, saya tetap menjenguknya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya menjauh dari orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
			Saya menjaga jarak dengan orang yang menyakiti	UF	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan	Tambahkan, “orang yang pernah menyakiti saya”	0,75
			Saya menarik diri dari orang yang telah mengecewakan saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya menghindari orang-orang atau tempat tertentu yang dapat mengingatkan saya kepada orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya berusaha melupakan orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya menganggap orang yang menyakiti saya sudah tidak ada dalam hidup saya	UF	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan	Hapus kata “dalam hidup saya”	0,75
		Menjaga komunikasi dengan pihak yang menyakiti	Saya berusaha menyapa orang yang telah menyakiti saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan	Pada setiap aitem, tambahkan objek pemaafan. Misalnya ayah/ibu	0,92
			Saya berusaha membuka pembicaraan saat bertemu dengan orang yang membuat saya kecewa	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya tetap berkomunikasi dengan orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Berkomunikasi ganti menjadi menjalin komunikasi	0,83
			Saya memutuskan komunikasi dengan orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya memalingkan wajah saat bertemu dengan orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	ata “memalingkan wajah” diganti menjadi “membuang muka”	0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya menutup diri dari orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
2	Revenge motivation	Menghilangkan keinginan balas dendam	Saya sadar bahwa balas dendam kepada orang yang menyakiti saya, tidak akan menyelesaikan masalah	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya berusaha sabar terhadap kesalahan yang dilakukan oleh orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Hapus kata “yang dilakukan oleh”	0,83
			Saya menerima kesalahan yang diperbuat oleh orang lain dengan bijak	F	Relevan	Cukup Relevan	Cukup Relevan	Perlu ada konteks, misal menyakiti? Jadi tidak dibuat umum: orang lain “dengan bijak” dihapus sj	0,58
			Saya mengurangi keinginan untuk membalas perilaku buruk orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Cukup Relevan	Cukup Relevan	“Mengurangi keinginan” diganti “menahan diri”	0,58
			Saya percaya bahwa melepaskan rasa dendam terhadap orang	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	“melepaskan” diganti “membuang” atau	0,67

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			yang menyakiti saya, akan membuat saya lebih baik					“menghapus”	
			Saya bersikap kasar terhadap orang yang membuat saya merasa kesakitan	UF	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Hapus kata “merasa” Merasa kesakitan diganti sakit hati	0,67
			Saya berharap orang yang menyakiti saya akan merasakan kesakitan yang lebih besar	UF	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan	Hapus kata “akan” dan “yang” sebelum kata “lebih besar”	0,75
			Saya akan membuat orang yang menyakiti saya lebih menderita daripada saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Kata “akan” diganti “berusaha”	0,83
			Saya akan menghukum orang yang telah menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Relevan	Kata “akan” diganti “berusaha atau cenderung” Menghukum diganti membalas	0,75
			Saya berharap peristiwa buruk akan terjadi pada orang yang membuat saya kecewa	UF	Relevan	Cukup Relevan	Cukup Relevan		0,58

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
		Mengurangi emosi negatif terhadap pihak yang menyakiti	Saya menyadari kemarahan tidak mengubah keadaan menjadi lebih baik, sehingga saya berusaha meredakan kemarahan terhadap orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Relevan	Kata “menyadari” ubah menjadi “sadar”, “kemarahan” menjadi “marah”	0,75
			Saya tetap merasa tenang saat bertemu dengan orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Cukup Relevan	Relevan		0,67
			Saya berusaha menyembuhkan rasa sakit secara emosional akibat dari perbuatan orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Kurang Relevan	Relevan	Hapus kata “dari” Kalimat ini tidak berfungsi dengan baik, perlu dicari pengganti, misal “rasa sakit hati saya” – sesuaikan kalimat setelahnya jika diganti secara emosional” diganti “hati”	0,58
			Demi ketenangan hati, saya berusaha melepaskan rasa sakit hati akibat kesalahan	F	Relevan	Cukup Relevan	Sangat Relevan		0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			seseorang yang menyakiti saya	UF					
			Saya benci kepada orang yang telah membuat saya menderita		Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Hapus kata “kepada”	0,67
			Saya merasa sedih saat berpikir tentang kesalahan yang dilakukan oleh orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Tidak Relevan	Sangat Relevan		0,58
			Saya merasa marah saat mengingat kesalahan yang dilakukan oleh orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Cukup Relevan	Relevan	Hapus kata “merasa”. Hapus kata “yang dilakukan oleh” “merasa” diganti “masih”	0,67
			Saya takut jika seseorang yang pernah menyakiti saya akan mengulangi kesalahannya kembali	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	akan mengulangi kesalahannya kembali diganti: mengulangi kembali kesalahannya	0,83
3	Benevolene	Bersikap baik terhadap pihak yang menyakiti	Saya berusaha memahami alasan di balik perilaku buruk yang dilakukan oleh	F	Relevan	Relevan	Relevan	Kalimat “di balik perilaku buruk yang dilakukan oleh” dihapus	0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
	Motivation		orang yang menyakiti saya						
			Saya berusaha melihat sifat baik dalam diri orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saya berharap sesuatu yang baik akan terjadi pada orang yang telah menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Meskipun orang lain telah menyakiti saya, saya mendoakan kebaikan kepada mereka	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Kenapa ada kata “orang lain”? Bagaimana jika diganti dengan “seseorang”?	0,83
			Saya memiliki belas kasih untuk orang yang mengecewakan saya	F	Relevan	Relevan	Sangat Relevan	Tambahkan “rasa” sebelum belas kasih(an)	0,83
			Saya berat hati untuk bersikap ramah kepada orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan	Ubah menjadi: Berat bagi saya untuk bersikap ramah...dst..	0,92
			Saya melupakan kebaikan orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Relevan	Tambahkan kata “pernah” sebelum kata “menyakiti”	0,75
			Saya enggan menolong orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			Saya enggan memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain	UF	Relevan	Relevan	Cukup Relevan	Enggan diganti malas? Cek Sinonim kata “enggan” Karena ini skala pemaafan sebaiknya dihindari kata “maaf”..maka kata memaafkan diganti saja dgn “menerima”	0,67
			Saya sulit berbuat baik kepada orang yang menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Relevan		0,75
		Membangun kembali hubungan yang sehat dengan pihak yang menyakiti	Saya berusaha ramah kepada orang yang menyakiti saya di masa lalu	F	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92
			Saya membiarkan berlalu kesalahan yang telah dilakukan, dan berhubungan kembali secara sehat dengan orang yang telah menyakiti saya	F	Relevan	Relevan	Relevan	Kalimat bisa lebih diperpendak/ ubah	0,75
			Saya berusaha melupakan rasa sakit	F	Relevan	Relevan	Relevan	Kalimat bisa lebih diperpendak/ ubah	0,75

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem	F/UF	Relevansi Aitem dengan Indikator Perilaku				
					Validator 1	Validator 2	Validator 3	Keterangan	Skor Aiken V
			dan memilih melanjutkan hubungan yang sehat dengan orang yang menyakiti saya						
			Saya berusaha berdamai dengan orang yang menyakiti saya	F	Relevan	Sangat Relevan	Relevan		0,83
			Saya cenderung berprasangka buruk terhadap orang yang telah menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya hanya menghubungi orang yang pernah menyakiti saya saat membutuhkan saja	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya ragu untuk berteman baik kembali dengan orang yang pernah menyakiti saya	UF	Relevan	Relevan	Sangat Relevan		0,83
			Saya sengaja menyinggung kesalahan seseorang di masa lalu untuk membuatnya merasa bersalah	UF	Relevan	Sangat Relevan	Sangat Relevan		0,92

2. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian

a. Alat Ukur Uji Coba

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Tahun Perceraian Orang Tua :
 Nomor HP/WA :
 Asal Daerah :
 Pendidikan :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Setelah membaca pernyataan dengan teliti, saudara/i diminta untuk memilih salah satu dari lima pilihan tanggapan yang **paling sesuai dengan keadaan** saudara/i saat ini. Pilihlah tanggapan dengan **memberikan tanda (✓)** pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan untuk Kuesioner I dan III :

1. STS : Sangat Tidak Sesuai
2. TS : Tidak Sesuai
3. N : Netral
4. S : Sesuai
5. SS : Sangat Sesuai

Keterangan untuk Kuesioner II :

1. TP : Tidak Pernah
2. JR : Jarang
3. KD : Kadang-Kadang
4. SR : Sering
5. SL : Selalu

Pada setiap pernyataan, tidak ada jawaban yang benar atau salah, setiap jawaban akan diterima. Apabila ada jawaban yang ingin diganti, silakan memberi tanda silang pada jawaban yang salah dan memberi tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

Identitas dan kerahasiaan saudara/i akan dijaga sesuai dengan kode etik penelitian. Kejujuran dan kesungguhan saudara/i sangat menentukan kualitas dari hasil penelitian ini. Mohon untuk menjawab dengan lengkap tanpa ada pernyataan yang terlewatkan. Setelah melakukan pengisian, mohon untuk diteliti kembali.

Terimakasih dan Selamat Mengerjakan ☺

KUESIONER I

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya yakin sesuatu yang baik akan terjadi di masa depan					
2.	Saya merasa hidup saya tidak berguna					
3.	Saya mampu mengatasi pikiran buruk saat menghadapi masalah yang sulit					
4.	Saya mampu mengatasi masalah dengan kemampuan					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
	yang saya miliki					
5.	Tuhan membiarkan saya terpuruk dalam penderitaan					
6.	Saya cenderung menghindari situasi yang penuh tantangan					
7.	Saya mudah gelisah saat menghadapi kesulitan					
8.	Saat berada dalam situasi sulit, saya mampu memulihkan perasaan buruk menjadi lebih baik					
9.	Saya mampu bangkit kembali dari situasi terpuruk					
10.	Saya mudah stres saat mengalami perubahan yang menyulitkan dalam hidup					
11.	Saya minder saat saya pernah mengalami kegagalan					
12.	Saat berada di bawah tekanan, saya mampu menahan diri dari perbuatan tercela					
13.	Saya mampu menemukan makna dan hikmah dalam setiap pengalaman hidup					
14.	Saya yakin bahwa saya memiliki masa depan yang cerah					
15.	Saya merasa bahwa hidup ini tidak adil					
16.	Saya merasa Tuhan tidak adil kepada saya					
17.	Keberhasilan yang telah saya capai, membuat saya lebih percaya diri menghadapi tantangan baru					
18.	Saya mudah menyerah saat menghadapi masalah yang sulit					
19.	Saya sedih dalam jangka waktu yang lama saat berada dalam situasi terpuruk					
20.	Saya sulit menemukan solusi terbaik saat terjadi perubahan dalam hidup					
21.	Saya berusaha melakukan yang terbaik saat menghadapi situasi sulit					
22.	Tuhan senantiasa menyertai langkah saya saat menghadapi ujian hidup					
23.	Saya kehilangan konsentrasi saat berada di bawah tekanan					
24.	Saya memiliki hubungan yang hangat dengan orang-orang di sekitar saya					
25.	Saya menyesali kondisi hidup saya saat ini					
26.	Saya cenderung berbuat ceroboh saat berada dalam tekanan					
27.	Saya yakin akan berhasil mencapai hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup					
28.	Pelajaran dari pengalaman hidup dapat membuat saya menjadi pribadi yang lebih tangguh					
29.	Meskipun pernah gagal, saya tetap yakin mampu menyelesaikan setiap tantangan hidup					
30.	Saya mengetahui waktu yang tepat untuk mencari bantuan kepada orang-orang di sekitar saya					
31.	Saya sulit mengendalikan kemarahan saat berada dalam situasi penuh tekanan					
32.	Saya mampu membuat keputusan penting meskipun berada di bawah tekanan					
33.	Saya sulit berpikir jernih saat berada dalam situasi terpuruk					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
34.	Meskipun berada dalam situasi sulit, saya berusaha dengan tekun untuk mencapai tujuan hidup					
35.	Semua usaha yang telah saya lakukan sia-sia					
36.	Saat berada dalam kesulitan, saya mudah panik					
37.	Saya putus asa dengan semua masalah hidup saya saat ini					
38.	Saya merasa bahwa hidup saya bermakna					
39.	Tuhan senantiasa memberikan sesuatu yang terbaik kepada saya					
40.	Saya berusaha bersyukur dalam setiap keadaan					
41.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki					
42.	Dalam bertindak, saya mudah dipengaruhi oleh suasana hati yang buruk					
43.	Tuhan hanya memberikan sesuatu yang buruk kepada saya					
44.	Saya berusaha berpikir positif saat mengalami kegagalan					
45.	Saya berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam hidup					
46.	Saat berada dalam situasi terpuruk, saya cenderung menarik diri dari orang-orang di sekitar saya					
47.	Saya mampu tetap fokus meskipun berada di bawah tekanan					
48.	Saat berada dalam situasi sulit, saya cenderung ragu dengan keputusan yang saya pilih					
49.	Saya lebih banyak menemukan hal-hal buruk dalam setiap pengalaman hidup					
50.	Saya telah kehilangan semua harapan baik dalam hidup					
51.	Saya mampu bertindak secara hati-hati dalam situasi apapun					
52.	Saya mampu menerima apa pun kondisi dan situasi hidup saya saat ini					
53.	Saya cenderung memikirkan hal-hal buruk saat berada dalam kesulitan					
54.	Saya yakin bahwa Tuhan akan menolong saya saat menghadapi masalah					
55.	Saat mengalami kesulitan, saya cenderung menutup diri dengan tidak menceritakan masalah kepada orang lain					
56.	Saya mudah terpuruk saat mengalami kegagalan					
57.	Saya mampu mengembangkan potensi diri yang positif meskipun berada dalam situasi sulit					
58.	Saat menghadapi tantangan, saya cenderung berpikir akan gagal					
59.	Saya mampu mengatasi perasaan buruk saat berada dalam situasi sulit					
60.	Saya berusaha tenang saat mengalami kesulitan					

KUESIONER II

No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tetap mencintai diri saya sendiri saat mengalami kegagalan					
2.	Saat mengalami kegagalan, saya cenderung memendam rasa sakit yang muncul					
3.	Saya menganggap penderitaan yang saya alami sebagai bagian dari hidup yang dialami oleh semua orang					
4.	Saat mengalami kegagalan, saya berusaha menerima dengan bijak					
5.	Saya merasa putus asa dengan sifat-sifat buruk yang saya miliki					
6.	Saat saya terpuruk, saya merasa orang lain menjalani hidup dengan sempurna					
7.	Saya sadar bahwa saya bukan satu-satunya orang yang mengalami penderitaan					
8.	Saya berusaha menenangkan diri saat menghadapi peristiwa yang membuat saya marah					
9.	Saya berusaha menerima penderitaan yang saya alami dengan penuh kesabaran					
10.	Saya mengutuk diri sendiri saat mengalami kegagalan					
11.	Saat berpikir tentang kekurangan saya, saya merasa lebih buruk dari orang lain					
12.	Saya menerima kondisi diri saya apa adanya					
13.	Saya membenci kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
14.	Saat merasa terpuruk, saya menyadari bahwa banyak orang juga merasakan perasaan seperti saya saat mengalami kegagalan					
15.	Saya larut dalam kesedihan saat gagal mencapai sesuatu yang penting dalam hidup					
16.	Saya mengambil waktu untuk istirahat sejenak saat merasa sakit secara emosional					
17.	Saat menghadapi kesulitan, saya berusaha merasa baik-baik saja dengan melawan pikiran buruk yang menyakitkan					
18.	Semua masalah yang saya hadapi saat ini, membuat saya merasa sebagai orang yang paling menderita					
19.	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
20.	Saya mampu mengendalikan kemarahan saat berada dalam situasi penuh tekanan					
21.	Saat saya mengalami kegagalan, saya merasa orang lain lebih beruntung daripada saya					
22.	Saya berusaha menyadari setiap pengalaman yang saya alami tanpa menilai baik atau buruk					
23.	Saya mengkritik diri sendiri secara kasar saat mengalami kegagalan					
24.	Saya sadar bahwa penderitaan akan datang dan berlalu pada saat yang tepat					
25.	Saya sadar bahwa semua orang memiliki penderitaan yang harus dihadapi					
26.	Saya menolak sifat-sifat buruk yang ada dalam diri					

No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
	saya					
27.	Saat berada dalam situasi terpuruk, saya mengabaikan perasaan menyakitkan yang muncul					
28.	Saya berusaha menghibur diri saat merasa sakit secara emosional					
29.	Saya hanya fokus pada hal-hal buruk saat berada dalam situasi sulit					
30.	Seharusnya penderitaan tidak terjadi dalam hidup saya					
31.	Saya sadar bahwa tidak ada manusia yang menjalani hidup dengan sempurna					
32.	Saya meratapi kegagalan yang terjadi secara berlebihan					
33.	Saya mengabaikan diri saya sendiri saat berada dalam penderitaan					
34.	Saat berada dalam situasi sulit, saya berusaha bertindak dengan penuh kesadaran					
35.	Saya menyikapi bagian buruk dari kepribadian saya dengan penuh pengertian dan kesabaran					
36.	Saat saya terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia daripada saya					
37.	Saya kecewa dengan kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
38.	Saya tidak ingin merasakan perasaan sakit hati, karena hal itu membuat saya merasa sebagai orang yang lemah					
39.	Saya memaafkan diri sendiri saat gagal mencapai sesuatu yang penting dalam hidup					
40.	Saat berada dalam penderitaan, saya berusaha menerima setiap pikiran dan perasaan yang menyakitkan					
41.	Saat saya merasa tidak sempurna, saya sadar bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelemahan					
42.	Saat saya mengalami kesulitan, saya merasa bahwa kehidupan orang lain jauh lebih mudah					
43.	Saya menghukum diri saya sendiri saat gagal mencapai hal penting dalam hidup					
44.	Saya berusaha menyadari setiap pikiran dan perasaan yang muncul meskipun itu menyakitkan					
45.	Saat mengalami kesengsaraan, saya dikuasai kemarahan					
46.	Saya berusaha melihat kekurangan dan kelebihan saya secara seimbang					
47.	Saat mengalami kegagalan, saya cenderung merasa takut secara berlebihan					
48.	Saat mengalami kegagalan, saya sadar bahwa saya juga memiliki keberuntungan					
49.	Saya berusaha memberi perhatian pada diri sendiri saat berada dalam situasi sulit					
50.	Saya berusaha memandang kegagalan sebagai hal wajar yang dialami oleh setiap manusia					
51.	Saat saya gagal mencapai tujuan hidup, saya merasa sendirian dalam menghadapi kegagalan					
52.	Saat gagal mencapai hal penting dalam hidup, saya membenci diri sendiri					

No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
53.	Saya menganggap penderitaan yang saya alami sebagai kutukan					
54.	Saya berusaha berpikir jernih saat menghadapi kegagalan					

KUESIONER III

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya berusaha sabar terhadap kesalahan ayah/ibu					
2.	Saya berusaha meredakan rasa marah terhadap ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
3.	Saya melupakan kebaikan ayah/ibu yang pernah membuat saya kecewa					
4.	Meskipun pernah menyakiti saya, saya berusaha menyapa ayah/ibu					
5.	Saya cenderung berprasangka buruk terhadap ayah/ibu					
6.	Saya menjauh dari ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
7.	Saya sadar bahwa balas dendam kepada ayah/ibu, tidak akan menyelesaikan masalah					
8.	Saya tetap merasa tenang saat bertemu dengan ayah/ibu					
9.	Saya menjaga jarak dari ayah/ibu yang pernah menyakiti saya					
10.	Berat bagi saya untuk bersikap ramah kepada ayah/ibu					
11.	Meskipun pernah menyakiti saya, saya berusaha berdamai dengan ayah/ibu					
12.	Saya berusaha membuka pembicaraan dengan ayah/ibu yang pernah membuat saya kecewa					
13.	Saya menerima kesalahan ayah/ibu saya dengan bijak					
14.	Saya membiarkan kesalahan berlalu dan menjalin hubungan baik dengan ayah/ibu					
15.	Saya membuang muka saat bertemu dengan ayah/ibu					
16.	Berat bagi saya untuk menolong ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
17.	Saya tetap menjalin komunikasi dengan ayah/ibu meskipun pernah menyakiti saya					
18.	Saya berusaha menyembuhkan rasa sakit hati akibat dari kesalahan ayah/ibu					
19.	Saya hanya menghubungi ayah/ibu saya saat membutuhkan saja					
20.	Saya memutuskan komunikasi dengan ayah/ibu					
21.	Saya benci kepada ayah/ibu yang telah membuat saya menderita					
22.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya tetap memiliki rasa kasih sayang kepada ayah/ibu					
23.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya berusaha menjaga silaturahmi dengan ayah/ibu					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
24.	Saya menahan diri untuk membalas perilaku buruk ayah/ibu					
25.	Saya melepas rasa sakit dan melanjutkan hubungan baik dengan ayah/ibu					
26.	Saya bersikap kasar terhadap ayah/ibu yang telah membuat saya menderita					
27.	Saya menarik diri dari ayah/ibu yang telah membuat saya menderita					
28.	Demi ketenangan hati, saya berusaha melepaskan rasa sakit hati akibat kesalahan ayah/ibu					
29.	Saya percaya bahwa menghapus rasa dendam terhadap ayah/ibu, akan membuat saya lebih baik					
30.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya tetap menghadiri momen penting ayah/ibu					
31.	Berat bagi saya untuk menerima kesalahan ayah/ibu					
32.	Saya menghindari orang atau tempat tertentu yang dapat mengingatkan saya kepada kesalahan ayah/ibu					
33.	Saya sedih saat memikirkan kesalahan ayah/ibu					
34.	Saya berusaha menjaga kedekatan dengan ayah/ibu yang pernah menyakiti saya					
35.	Saya berusaha memahami alasan dari kesalahan ayah/ibu					
36.	Saya berharap ayah/ibu merasakan kesakitan lebih besar					
37.	Meskipun pernah menyakiti saya di masa lalu, saya berusaha ramah kepada ayah/ibu					
38.	Saya berusaha melupakan ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
39.	Saya marah saat memikirkan kesalahan ayah/ibu					
40.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya berusaha melihat sifat baik ayah/ibu					
41.	Meskipun pernah menyakiti saya, saya tidak sungkan meminta bantuan kepada ayah/ibu					
42.	Saya berusaha membuat ayah/ibu lebih menderita daripada saya					
43.	Saya sulit berbuat baik kepada ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
44.	Saya khawatir jika ayah/ibu akan mengulangi kembali kesalahannya					
45.	Saya tidak canggung jika harus berdiskusi dengan ayah/ibu yang pernah menyakiti saya					
46.	Saya akan menghukum ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
47.	Saya berharap sesuatu yang baik akan terjadi pada orang ayah/ibu					
48.	Saya menutup diri dari ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
49.	Saya menganggap ayah/ibu sudah tidak ada					
50.	Saya ragu untuk berhubungan baik kembali dengan ayah/ibu					
51.	Saya sengaja menyinggung kesalahan ayah/ibu untuk membuatnya merasa bersalah					
52.	Meskipun ayah/ibu pernah membuat saya menderita, saya tetap menjenguknya saat sakit					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
53.	Saya berharap peristiwa buruk akan terjadi pada ayah/ibu yang telah membuat saya menderita					
54.	Meskipun telah menyakiti saya, saya mendoakan kebaikan untuk ayah/ibu					

b. Alat Ukur Penelitian

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Tahun Perceraian Orang Tua :
 Nomor HP/WA :
 Asal Daerah :
 Pendidikan :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Setelah membaca pernyataan dengan teliti, saudara/i diminta untuk memilih salah satu dari lima pilihan tanggapan yang **paling sesuai dengan keadaan** saudara/i saat ini. Pilihlah tanggapan dengan **memberikan tanda (✓)** pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan untuk Kuesioner I dan III :

1. STS : Sangat Tidak Sesuai
2. TS : Tidak Sesuai
3. N : Netral
4. S : Sesuai
5. SS : Sangat Sesuai

Keterangan untuk Kuesioner II :

1. TP : Tidak Pernah
2. JR : Jarang
3. KD : Kadang-Kadang
4. SR : Sering
5. SL : Selalu

Pada setiap pernyataan, tidak ada jawaban yang benar atau salah, setiap jawaban akan diterima. Apabila ada jawaban yang ingin diganti, silakan memberi tanda silang pada jawaban yang salah dan memberi tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

Identitas dan kerahasiaan saudara/i akan dijaga sesuai dengan kode etik penelitian. Kejujuran dan kesungguhan saudara/i sangat menentukan kualitas dari hasil penelitian ini. Mohon untuk menjawab dengan lengkap tanpa ada pernyataan yang terlewatkan. Setelah melakukan pengisian, mohon untuk diteliti kembali.

Terimakasih dan Selamat Mengerjakan ☺

KUESIONER I

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya yakin bahwa saya memiliki masa depan yang cerah					
2.	Saya mampu mengatasi pikiran buruk saat menghadapi masalah yang sulit					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
3.	Saya minder saat saya pernah mengalami kegagalan					
4.	Saya merasa Tuhan tidak adil kepada saya					
5.	Saya berusaha bersyukur dalam setiap keadaan					
6.	Saya putus asa dengan semua masalah hidup saya saat ini					
7.	Saya merasa bahwa hidup ini tidak adil					
8.	Meskipun pernah gagal, saya tetap yakin mampu menyelesaikan setiap tantangan hidup					
9.	Tuhan senantiasa menyertai langkah saya saat menghadapi ujian hidup					
10.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki					
11.	Saya sedih dalam jangka waktu yang lama saat berada dalam situasi terpuruk					
12.	Saya mampu menemukan makna dan hikmah dalam setiap pengalaman hidup					
13.	Meskipun berada dalam situasi sulit, saya berusaha dengan tekun untuk mencapai tujuan hidup					
14.	Saya mampu mengembangkan potensi diri yang positif meskipun berada dalam situasi sulit					
15.	Saya telah kehilangan semua harapan baik dalam hidup					
16.	Saya kehilangan konsentrasi saat berada di bawah tekanan					
17.	Saya berusaha berpikir positif saat mengalami kegagalan					
18.	Saya mudah menyerah saat menghadapi masalah yang sulit					
19.	Tuhan hanya memberikan sesuatu yang buruk kepada saya					
20.	Saya sulit menemukan solusi terbaik saat terjadi perubahan dalam hidup					
21.	Saya mampu membuat keputusan penting meskipun berada di bawah tekanan					
22.	Semua usaha yang telah saya lakukan sia-sia					
23.	Saat berada dalam kesulitan, saya mudah panik					
24.	Saat berada di bawah tekanan, saya mampu menahan diri dari perbuatan tercela					
25.	Saat berada dalam situasi terpuruk, saya cenderung menarik diri dari orang-orang di sekitar saya					
26.	Saya mudah terpuruk saat mengalami kegagalan					
27.	Saya mampu bertindak secara hati-hati dalam situasi apapun					
28.	Saya mengetahui waktu yang tepat untuk mencari bantuan kepada orang-orang di sekitar saya					
29.	Saya sulit mengendalikan kemarahan saat berada dalam situasi penuh tekanan					
30.	Saya merasa bahwa hidup saya bermakna					

KUESIONER II

No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya menyikapi bagian buruk dari kepribadian saya dengan penuh pengertian dan kesabaran					
2.	Saya berusaha menerima penderitaan yang saya alami dengan penuh kesabaran					
3.	Saat mengalami kegagalan, saya cenderung memendam rasa sakit yang muncul					
4.	Saat saya terpuruk, saya merasa orang lain menjalani hidup dengan sempurna					
5.	Saya sadar bahwa saya bukan satu-satunya orang yang mengalami penderitaan					
6.	Saya mengutuk diri sendiri saat mengalami kegagalan					
7.	Saya merasa bahwa seharusnya penderitaan tidak terjadi dalam hidup saya					
8.	Saat mengalami kesengsaraan, saya berusaha menerima perasaan negatif secara bijak					
9.	Saya tetap mencintai diri saya sendiri saat mengalami kegagalan					
10.	Saya larut dalam kesedihan saat gagal mencapai sesuatu yang penting dalam hidup					
11.	Saya membenci kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
12.	Saya menganggap penderitaan yang saya alami sebagai kutukan					
13.	Saya cenderung meratapi kegagalan yang saya alami					
14.	Saya menganggap penderitaan sebagai bagian dari hidup yang dialami oleh semua orang					
15.	Saat gagal mencapai hal penting dalam hidup, saya membenci diri sendiri					
16.	Saat berada dalam situasi sulit, saya berusaha bertindak dengan penuh kesadaran					
17.	Semua masalah yang saya hadapi saat ini, membuat saya merasa sebagai orang yang paling menderita					
18.	Saya menghukum diri saya sendiri saat gagal mencapai hal penting dalam hidup					
19.	Saya memaafkan diri sendiri saat gagal mencapai sesuatu yang penting dalam hidup					
20.	Saat mengalami kesengsaraan, saya dikuasai perasaan buruk					
21.	Saat saya gagal mencapai tujuan hidup, saya merasa sendiri dalam menghadapi kegagalan					
22.	Saya kecewa dengan kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
23.	Saya berusaha memandang kegagalan sebagai hal wajar yang dialami oleh setiap manusia					
24.	Saya berusaha berpikir jernih saat menghadapi kegagalan					

KUESIONER III

No.	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya berusaha menjaga silaturahmi dengan ayah/ibu					
2.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya tetap memiliki rasa kasih sayang kepada ayah/ibu					
3.	Saya benci kepada ayah/ibu yang telah membuat saya menderita					
4.	Berat bagi saya untuk menolong ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
5.	Saya marah saat memikirkan kesalahan ayah/ibu					
6.	Saya membiarkan kesalahan berlalu dan menjalin hubungan baik dengan ayah/ibu					
7.	Saya menjauh dari ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
8.	Saya menerima kesalahan ayah/ibu dengan bijak					
9.	Saya tetap menjalin komunikasi dengan ayah/ibu meskipun pernah menyakiti saya					
10.	Saya akan menghukum ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
11.	Saya menjaga jarak dari ayah/ibu yang pernah menyakiti saya					
12.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya berusaha melihat sifat baik ayah/ibu					
13.	Saya berusaha meredakan rasa marah terhadap ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
14.	Saya membuang muka saat bertemu dengan ayah/ibu					
15.	Saya menahan diri untuk membalas perilaku buruk ayah/ibu					
16.	Saya melepas rasa sakit dan melanjutkan hubungan baik dengan ayah/ibu					
17.	Saya ragu untuk berhubungan baik kembali dengan ayah/ibu					
18.	Meskipun pernah membuat saya kecewa, saya tetap menghadiri momen penting ayah/ibu					
19.	Saya berusaha menjaga kedekatan dengan ayah/ibu yang pernah menyakiti saya					
20.	Saya berusaha membuat ayah/ibu lebih menderita daripada saya					
21.	Saya sulit berbuat baik kepada ayah/ibu yang telah menyakiti saya					
22.	Demi ketenangan hati, saya berusaha melepaskan rasa sakit hati akibat kesalahan ayah/ibu					
23.	Saya menarik diri dari ayah/ibu yang telah membuat saya menderita					
24.	Meskipun pernah menyakiti saya di masa lalu, saya berusaha ramah kepada ayah/ibu					

Mohon Periksa Kembali Jawaban Anda. Pastikan Tidak Ada yang Terlewat.
Terimakasih ☺

3. Tabulasi Data Hasil Uji Coba

a. Skala Resiliensi

No.	Nama (Inisial)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	M. Iqbal	5	1	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Rizky	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	2	3	4	4	3	3	4	4	5	2
3	ATH	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4
4	Fara	4	2	2	3	4	3	2	2	4	2	1	2	3	4	3	3	4	2	3	4
5	Ka	3	5	2	5	1	5	4	5	4	2	4	3	3	5	2	2	4	5	1	2
6	Ftk	4	3	2	3	5	2	2	3	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	2	1
7	Yuhu	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	2	5	4	3	3	3	2	4	2	2
8	Dina	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2
9	Yun	3	5	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	5	2	3	4	3	2	3
10	Adinda	5	5	2	4	5	4	2	4	4	2	2	4	5	5	5	5	5	4	4	2
11	Dewi	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	2	2	3
12	YA	5	5	4	4	4	4	2	4	5	2	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4
13	Szs	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
14	Ahmad	3	2	4	4	1	2	3	4	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2
15	Zakia	5	4	4	4	4	5	2	4	5	2	4	5	5	5	5	4	5	3	2	4
16	AM	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	2	3
17	Arni	5	3	3	5	2	5	4	5	5	1	2	3	5	5	1	2	5	2	1	2

18	Rosmalinda	4	3	3	2	5	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	3
19	Nisa Alkasih	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	2	4	2	4	3	3
20	Febi Anggraini	5	3	3	2	5	3	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	3	4	3
21	Vira	5	5	2	3	4	4	4	3	4	2	2	4	5	5	5	4	5	5	2	4
22	NNM	5	5	4	3	5	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4
23	Y	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4
24	Nawah	5	5	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	4	5	3	5	5	4	1	2
25	UR	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	4	5	4	3	4	3	4	2	2
26	Ifna	5	5	4	1	5	2	3	3	3	2	3	4	5	5	3	5	5	3	3	3
27	Mela	4	4	3	3	5	3	2	3	4	3	2	3	4	5	3	5	3	4	3	3
28	Tari	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	4
29	Lina	5	1	3	5	5	5	2	4	5	2	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5
30	Sodik	5	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	5	2	1	2

No.	Nama (Inisial)	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	A 37	A 38	A 39	A 40
1	M. Iqbal	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	4	5	5
2	Rizky	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3
3	ATH	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	5	3	4	4	4	3	4	5	5	5
4	Fara	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4
5	Ka	3	3	1	3	2	2	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	1	3	3	3
6	Ftk	4	5	2	2	2	2	4	5	3	3	1	2	2	4	4	2	4	4	5	4
7	Yuhu	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	1	4	1	4	3	2	3	4	4	3

8	Dina	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3
9	Yun	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3
10	Adinda	4	5	2	5	5	2	5	5	5	4	2	2	2	5	5	2	5	5	5	5
11	Dewi	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	3
12	YA	4	5	4	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5
13	Szs	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	2	3	3	5	5	4	5	5	5	5
14	Ahmad	4	3	2	4	1	4	3	4	3	4	2	3	3	2	1	4	2	2	2	3
15	Zakia	4	5	4	5	2	2	5	5	5	4	3	4	4	5	5	3	4	5	5	5
16	AM	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
17	Arni	3	5	2	5	1	3	4	5	4	4	1	3	3	5	3	2	3	3	5	5
18	Rosmalinda	4	4	2	2	3	2	5	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	5	3	3
19	Nisa Alkasih	4	5	3	3	4	4	5	5	4	4	4	2	1	3	3	4	3	4	4	4
20	Febi Anggraini	4	5	3	4	4	4	5	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	5	5	4
21	Vira	5	5	2	4	4	4	5	5	5	5	1	3	1	5	4	1	4	4	4	4
22	NNM	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5
23	Y	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	3	3	4	5	4	5	4	5	5
24	Nawah	4	5	1	4	3	3	5	5	3	3	3	2	2	5	5	3	5	5	5	5
25	UR	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	1	2	2	4	3	1	2	3	5	4
26	Ifna	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	4	2	4	4	3	2	3	3	5	4
27	Mela	5	5	2	3	5	2	5	4	4	4	1	3	2	5	5	2	4	4	5	5
28	Tari	5	5	2	5	4	3	5	4	5	4	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5
29	Lina	4	5	5	3	5	5	4	4	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5
30	Sodik	3	4	1	4	3	3	5	5	4	3	1	3	2	4	3	1	3	5	5	4

No.	Nama (Inisial)	A 41	A 42	A 43	A 44	A 45	A 46	A 47	A 48	A 49	A 50	A 51	A 52	A 53	A 54	A 55	A 56	A 57	A 58	A 59	A 60
1	M. Iqbal	2	2	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	1	5	4	5	5	4
2	Rizky	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	5	4	3	2	2	4
3	ATH	5	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	3	4	3	5	4	4
4	Fara	2	2	3	4	4	1	3	4	5	4	2	5	4	5	1	2	3	2	4	5
5	Ka	5	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	5	3	3	3	3	3
6	Ftk	3	2	4	4	2	1	2	3	2	2	3	4	3	5	4	2	3	3	3	4
7	Yuhu	1	2	4	2	4	2	5	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4
8	Dina	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3
9	Yun	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4
10	Adinda	4	2	5	4	5	4	2	2	5	5	2	5	2	5	4	4	4	5	4	4
11	Dewi	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3
12	YA	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5
13	Szs	5	5	5	5	4	2	4	3	5	5	4	5	5	5	2	4	4	5	4	4
14	Ahmad	1	2	1	4	4	1	3	3	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3
15	Zakia	4	2	5	5	4	5	5	4	3	5	3	4	4	5	4	4	5	3	3	2
16	AM	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4
17	Arni	3	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	3	2	4	1	1	4	3	3	3
18	Rosmalinda	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	5	2	4	3	4	3	4
19	Nisa Alkasih	4	4	5	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	3	3
20	Febi Anggraini	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	5	2	3	4	4	3	3
21	Vira	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4
22	NNM	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5
23	Y	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4
24	Nawah	5	3	5	5	5	3	1	2	3	5	3	3	1	5	5	5	5	3	3	5
25	UR	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	1	2	2	2	4	4

26	Ifna	3	3	4	4	3	5	1	3	5	3	3	4	2	5	2	3	3	3	3	4
27	Mela	3	2	5	3	4	2	3	3	3	5	3	4	3	5	1	3	3	2	4	5
28	Tari	5	2	5	5	5	4	3	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5
29	Lina	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	2	5	5	4	4	4
30	Sodik	3	1	4	4	5	3	3	2	2	4	3	5	2	4	4	2	3	2	3	4

b. Skala *Self compassion*

No.	Nama (Inisial)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	M. Iqbal	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	3
2	Rizky	2	3	1	4	3	1	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	5	3	2
3	ATH	5	3	4	5	3	3	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	1	5	4	4
4	Fara	5	2	3	3	4	2	5	4	4	3	2	4	5	4	4	4	2	3	3	3
5	Ka	5	5	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	1
6	Ftk	5	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	2	3	2	1	5	3	3
7	Yuhu	4	2	3	4	2	2	4	5	4	2	2	4	2	3	2	5	2	1	4	3
8	Dina	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2
9	Yun	5	1	5	5	1	1	5	5	5	2	1	5	2	5	1	5	1	1	5	5
10	Adinda	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	2	5	5	2
11	Dewi	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3
12	YA	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	1	4	5	4
13	Szs	5	3	3	4	5	3	5	3	4	5	4	5	5	3	5	5	1	5	5	3
14	Ahmad	5	2	1	3	5	1	4	4	3	1	1	5	1	2	3	4	3	2	5	4
15	Zakia	5	4	3	5	4	3	5	5	4	5	3	5	3	2	5	4	1	5	5	2
16	AM	4	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	3	2	4	4
17	Arni	4	1	1	3	2	1	3	3	5	2	2	3	2	3	1	1	2	1	3	3

18	Rosmalinda	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4	1	2	2	5	3	4	3	3
19	Nisa Alkasih	1	2	3	4	3	4	5	3	2	2	5	3	5	4	4	5	2	5	2	1
20	Febi Anggraini	4	2	3	3	4	2	3	3	2	5	4	3	3	2	2	5	3	4	3	3
21	Vira	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	4	2
22	NNM	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	1	5	5	4
23	Y	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	3	2	5	5	4
24	Nawah	5	1	3	4	3	1	3	5	3	3	4	4	3	3	2	5	1	3	3	4
25	UR	2	2	3	2	2	3	3	2	3	5	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2
26	Ifna	4	2	2	3	3	3	1	4	5	5	4	3	3	3	3	5	3	4	2	3
27	Mela	5	3	1	3	5	2	5	2	3	5	4	5	5	2	4	3	2	3	5	3
28	Tari	5	2	3	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	3	4	1	5	5	4
29	Lina	4	1	4	4	5	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	5	2	5	4	3
30	Sodik	4	2	5	4	3	2	4	4	5	5	3	4	2	3	2	5	2	3	4	3

No.	Nama (Inisial)	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	A 37	A 38	A 39	A 40
1	M.Iqbal	5	5	5	3	5	3	1	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	3	5
2	Rizky	2	4	3	3	2	4	2	5	5	2	4	4	3	3	3	2	3	5	3	3
3	ATH	4	4	2	5	5	1	2	5	5	3	5	5	3	5	5	4	4	2	5	5
4	Fara	2	3	4	5	4	3	1	4	3	5	5	3	3	4	2	3	3	2	5	5
5	Ka	3	3	3	2	3	4	3	5	3	2	5	4	5	3	3	3	2	1	3	3
6	Ftk	2	4	2	5	5	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4
7	Yuhu	2	3	2	2	4	1	4	4	2	3	5	2	1	4	3	2	2	4	3	5
8	Dina	2	2	2	2	4	3	3	3	2	1	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3
9	Yun	1	5	2	5	5	3	2	5	2	2	5	3	1	4	3	1	2	2	5	4
10	Adinda	2	2	5	5	5	5	4	5	4	5	1	5	5	4	5	2	5	5	5	5
11	Dewi	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2

12	YA	5	5	2	5	5	2	2	5	4	2	5	3	2	4	4	5	5	1	5	4
13	Szs	3	3	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	4	3
14	Ahmad	1	4	3	4	4	5	3	5	4	1	3	4	4	4	4	1	5	3	3	3
15	Zakia	3	5	5	2	5	5	2	5	5	4	5	5	5	4	5	3	3	2	5	4
16	AM	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	5
17	Arni	1	3	1	3	5	3	2	3	2	1	4	2	2	3	4	1	1	3	3	4
18	Rosmalinda	4	2	4	3	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4
19	Nisa Alkasih	4	4	5	4	4	5	3	2	4	2	2	4	3	5	4	5	5	4	3	2
20	Febi Anggraini	3	2	4	3	3	4	4	4	4	5	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4
21	Vira	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4
22	NNM	4	2	5	5	5	1	2	5	4	5	2	4	5	5	5	4	5	2	5	3
23	Y	3	2	5	4	4	2	2	5	4	4	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3
24	Nawah	2	5	4	5	5	3	2	5	4	4	2	4	4	5	4	2	3	1	3	3
25	UR	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
26	Ifna	3	1	4	3	5	1	2	4	4	1	5	3	5	2	2	2	3	2	3	4
27	Mela	3	2	5	5	4	3	3	3	4	3	5	4	5	5	3	2	5	4	5	3
28	Tari	5	2	2	4	5	1	3	2	2	5	5	5	5	5	4	3	5	1	4	3
29	Lina	5	3	3	4	5	2	4	4	5	1	3	2	2	5	4	5	5	2	5	5
30	Sodik	2	5	2	4	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	1	3	1	4	5

No.	Nama (Inisial)	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54
1	M.Iqbal	5	5	3	4	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5
2	Rizky	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4
3	ATH	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
4	Fara	4	2	3	4	2	2	2	4	5	4	2	2	5	3
5	Ka	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3

6	Ftk	3	2	3	4	2	5	1	3	4	3	2	4	5	3
7	Yuhu	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4	5	4
8	Dina	4	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
9	Yun	5	2	3	4	4	4	3	4	5	4	2	2	3	4
10	Adinda	5	2	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4
11	Dewi	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2
12	YA	5	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	5	5
13	Szs	5	3	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	5	5
14	Ahmad	3	1	1	4	3	4	5	1	3	3	1	4	2	3
15	Zakia	5	3	4	3	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5
16	AM	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4
17	Arni	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3
18	Rosmalinda	5	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	5	2
19	Nisa Alkasih	4	4	4	3	2	3	4	5	3	3	4	5	5	5
20	Febi Anggraini	5	2	4	3	4	2	4	3	3	3	4	5	5	2
21	Vira	3	2	2	4	1	3	3	3	4	3	2	2	4	3
22	NNM	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5
23	Y	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4
24	Nawah	5	1	5	2	4	4	2	4	4	3	3	5	5	5
25	UR	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3
26	Ifna	2	1	5	1	4	3	4	1	1	5	3	5	5	5
27	Mela	5	2	5	2	3	4	4	2	3	5	4	5	5	5
28	Tari	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	Lina	5	5	4	4	3	3	5	4	3	5	5	4	5	5
30	Sodik	5	2	3	5	2	4	3	2	5	5	2	4	5	4

c. Skala Pemaafan

No.	Nama (Inisial)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	M.Iqbal	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Rizky	4	4	4	4	2	1	4	4	1	2	3	2	3	4	2	2	2	4	3	3
3	ATH	5	5	5	3	3	5	5	3	3	1	5	3	5	5	5	5	3	5	3	4
4	Fara	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4
5	Ka	5	4	2	3	3	1	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	1	2	1	2
6	Ftk	3	5	3	5	2	3	4	2	3	4	5	5	3	4	3	3	3	4	1	2
7	Yuhu	2	2	4	4	4	1	5	4	1	4	4	2	2	3	5	4	2	5	3	2
8	Dina	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	3	2
9	Yun	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	1	3	5	3	5
10	Adinda	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Dewi	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4
12	YA	5	4	5	4	2	2	5	2	2	2	4	2	4	3	4	5	2	5	5	1
13	Szs	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	Ahmad	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	3	3	3	2
15	Zakia	3	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	1	5
16	AM	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4
17	Arni	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	Rosmalinda	5	3	4	3	4	3	4	3	3	5	5	3	4	3	4	4	4	5	4	4
19	Nisa Alkasih	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	5	1	4	5
20	Febi Anggraini	5	5	4	5	4	4	5	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2	5	3	5
21	Vira	3	3	2	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
22	NNM	5	5	4	5	4	4	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	Y	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5

24	Nawah	5	5	5	3	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	5	5	5	3	4
25	UR	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
26	Ifna	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	1	4	1	5	4	5	1	5	2
27	Mela	3	4	4	4	5	3	5	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4
28	Tari	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	Lina	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
30	Sodik	5	4	3	5	3	3	5	5	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4

No.	Nama (Inisial)	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	A 37	A 38	A 39	A 40
1	M.Iqbal	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Rizky	2	4	3	3	3	5	3	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	2	3
3	ATH	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5
4	Fara	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	3	3
5	Ka	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	4
6	Ftk	4	4	4	4	4	2	4	5	5	4	2	3	2	4	4	4	4	5	2	4
7	Yuhu	4	4	3	5	4	5	2	5	2	4	2	4	1	2	3	5	4	2	1	4
8	Dina	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3
9	Yun	3	5	4	4	3	5	2	3	3	3	3	3	2	3	3	5	3	5	3	3
10	Adinda	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	4	5
11	Dewi	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	1	3	4	5	2	3	3	3
12	YA	4	5	5	5	4	5	2	4	2	4	5	4	1	4	4	5	4	4	4	4
13	Szs	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	Ahmad	1	2	3	1	2	3	1	3	5	3	1	1	3	2	2	1	3	1	2	3
15	Zakia	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	1	1	4	4	5	5	4	2	5
16	AM	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3

17	Arni	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	2	4	5	5	5	5	4	5
18	Rosmalinda	4	4	4	2	3	4	5	3	3	3	5	4	2	3	3	5	4	4	3	4
19	Nisa Alkasih	5	4	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4
20	Febi Anggraini	5	5	4	3	2	4	5	4	5	3	3	4	4	2	3	5	5	4	4	5
21	Vira	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	2	4	4	1	4
22	NNM	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	4	5
23	Y	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5
24	Nawah	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	5	5	5	1	5
25	UR	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4
26	Ifna	5	5	5	5	3	5	5	2	4	5	5	3	1	4	3	4	5	1	3	5
27	Mela	5	3	3	5	5	5	5	3	4	4	3	3	1	3	4	5	3	5	4	3
28	Tari	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	5	5	5	5
29	Lina	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
30	Sodik	4	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	5	1	4	5

No.	Nama (Inisial)	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54
1	M.Iqbal	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Rizky	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
3	ATH	3	5	5	4	3	5	5	3	4	4	4	5	5	5
4	Fara	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Ka	5	4	3	3	3	4	4	2	4	3	2	4	5	5
6	Ftk	5	5	3	3	2	5	5	4	5	4	2	4	5	5
7	Yuhu	2	5	4	1	4	5	5	2	2	4	5	3	5	5
8	Dina	2	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	3	4	3
9	Yun	3	5	5	4	3	4	3	4	5	5	5	3	5	5
10	Adinda	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
11	Dewi	2	4	3	2	2	5	3	2	5	2	3	4	4	4

12	YA	4	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5
13	Szs	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	Ahmad	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2
15	Zakia	5	5	4	2	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5
16	AM	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4
17	Arni	4	5	5	2	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5
18	Rosmalinda	3	5	4	3	3	5	5	4	4	5	5	3	5	4
19	Nisa Alkasih	3	5	5	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4
20	Febi Anggraini	5	5	4	3	2	5	5	4	4	5	4	2	3	5
21	Vira	4	5	3	2	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5
22	NNM	4	5	5	5	3	5	5	3	5	4	5	5	5	5
23	Y	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24	Nawah	5	5	2	3	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5
25	UR	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
26	Ifna	3	5	4	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5
27	Mela	4	5	3	1	4	5	4	3	5	5	5	3	5	5
28	Tari	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	Lina	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5
30	Sodik	5	5	4	2	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Skala Resiliensi

Seleksi Aitem

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	209.53	1209.154	.616	.965
Aitem 2	210.23	1215.633	.243	.967
Aitem 3	210.70	1202.700	.565	.965
Aitem 4	210.30	1220.562	.238	.966
Aitem 5	209.87	1194.740	.541	.966
Aitem 6	210.37	1198.585	.535	.966
Aitem 7	211.00	1239.793	-.038	.967
Aitem 8	210.20	1214.648	.415	.966
Aitem 9	209.90	1209.403	.515	.966
Aitem 10	211.13	1216.395	.308	.966
Aitem 11	211.10	1174.576	.729	.965
Aitem 12	210.23	1201.840	.610	.965
Aitem 13	209.77	1195.426	.647	.965
Aitem 14	209.50	1189.569	.714	.965
Aitem 15	210.50	1161.845	.841	.964
Aitem 16	209.97	1183.895	.674	.965
Aitem 17	209.77	1204.323	.530	.966
Aitem 18	210.17	1195.937	.588	.965
Aitem 19	210.87	1182.878	.576	.965
Aitem 20	210.87	1185.982	.719	.965
Aitem 21	210.00	1205.931	.568	.965
Aitem 22	209.43	1203.220	.681	.965
Aitem 23	211.40	1193.214	.591	.965
Aitem 24	210.23	1217.840	.304	.966
Aitem 25	210.47	1173.499	.721	.965
Aitem 26	210.77	1210.185	.417	.966
Aitem 27	209.57	1199.702	.682	.965
Aitem 28	209.50	1215.086	.482	.966
Aitem 29	209.90	1192.300	.789	.965
Aitem 30	210.30	1194.976	.588	.965
Aitem 31	211.27	1185.926	.542	.966
Aitem 32	210.87	1211.292	.443	.966
Aitem 33	211.27	1209.099	.405	.966
Aitem 34	209.87	1196.947	.583	.965
Aitem 35	210.03	1179.137	.811	.965
Aitem 36	211.10	1199.059	.460	.966

Aitem 37	210.33	1175.678	.766	.965
Aitem 38	209.93	1191.789	.684	.965
Aitem 39	209.57	1198.323	.612	.965
Aitem 40	209.77	1191.771	.770	.965
Aitem 41	210.53	1184.120	.613	.965
Aitem 42	211.10	1206.921	.422	.966
Aitem 43	209.83	1181.799	.768	.965
Aitem 44	209.90	1201.679	.658	.965
Aitem 45	209.87	1199.154	.651	.965
Aitem 46	211.03	1168.240	.765	.965
Aitem 47	210.97	1206.930	.389	.966
Aitem 48	210.83	1207.247	.459	.966
Aitem 49	210.53	1194.464	.479	.966
Aitem 50	210.00	1181.310	.741	.965
Aitem 51	210.67	1202.437	.562	.965
Aitem 52	210.00	1191.103	.649	.965
Aitem 53	210.70	1205.597	.441	.966
Aitem 54	209.50	1203.500	.639	.965
Aitem 55	211.07	1215.651	.213	.967
Aitem 56	210.57	1182.185	.708	.965
Aitem 57	210.47	1192.878	.662	.965
Aitem 58	210.53	1184.189	.721	.965
Aitem 59	210.47	1209.016	.532	.966
Aitem 60	210.00	1218.138	.368	.966

Uji Reliabilitas Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	30

b. Skala *Self compassion* Seleksi Aitem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	183.70	864.217	.404	.942
Aitem 2	185.57	863.633	.392	.942
Aitem 3	184.97	860.033	.418	.942
Aitem 4	184.27	858.271	.638	.941
Aitem 5	184.60	844.455	.660	.940

Aitem 6	185.17	837.868	.675	.940
Aitem 7	184.00	849.241	.663	.940
Aitem 8	184.03	860.171	.506	.941
Aitem 9	184.03	865.206	.402	.942
Aitem 10	184.27	839.513	.629	.940
Aitem 11	184.83	839.661	.660	.940
Aitem 12	183.93	853.513	.725	.940
Aitem 13	184.63	835.275	.697	.940
Aitem 14	184.73	884.547	.092	.943
Aitem 15	184.90	842.714	.644	.940
Aitem 16	184.03	875.206	.186	.943
Aitem 17	185.97	919.137	-.562	.946
Aitem 18	184.33	836.230	.642	.940
Aitem 19	184.10	852.714	.599	.941
Aitem 20	184.97	875.826	.241	.943
Aitem 21	185.10	846.093	.614	.941
Aitem 22	184.73	882.064	.095	.944
Aitem 23	184.70	853.321	.493	.941
Aitem 24	184.13	864.809	.393	.942
Aitem 25	183.73	870.409	.377	.942
Aitem 26	185.00	902.414	-.183	.946
Aitem 27	185.30	899.528	-.183	.945
Aitem 28	183.93	864.685	.403	.942
Aitem 29	184.40	850.731	.613	.941
Aitem 30	184.97	844.378	.534	.941
Aitem 31	183.87	893.844	-.072	.945
Aitem 32	184.33	847.402	.672	.940
Aitem 33	184.60	853.076	.457	.942
Aitem 34	184.07	855.099	.664	.941
Aitem 35	184.27	857.926	.614	.941
Aitem 36	185.17	844.902	.592	.941
Aitem 37	184.50	838.810	.704	.940
Aitem 38	185.13	891.499	-.038	.945
Aitem 39	184.20	854.855	.631	.941
Aitem 40	184.20	879.062	.186	.943
Aitem 41	183.70	861.459	.578	.941
Aitem 42	185.27	850.202	.578	.941
Aitem 43	184.37	839.964	.690	.940
Aitem 44	184.50	878.534	.215	.943
Aitem 45	184.73	850.133	.623	.941
Aitem 46	184.47	862.740	.483	.941
Aitem 47	184.50	850.603	.578	.941

Aitem 48	184.43	845.013	.647	.940
Aitem 49	184.37	856.516	.489	.941
Aitem 50	184.10	844.438	.764	.940
Aitem 51	184.73	827.995	.774	.939
Aitem 52	184.07	841.375	.657	.940
Aitem 53	183.57	852.323	.654	.941
Aitem 54	184.07	845.582	.683	.940

Uji Reliabilitas Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	24

c. Skala Pemaafan Seleksi Aitem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	206.60	1527.076	.531	.975
Aitem 2	206.80	1525.200	.531	.975
Aitem 3	206.60	1510.662	.688	.974
Aitem 4	206.50	1524.534	.664	.974
Aitem 5	207.00	1507.586	.677	.974
Aitem 6	207.03	1492.930	.734	.974
Aitem 7	206.47	1540.671	.315	.975
Aitem 8	206.77	1524.944	.573	.975
Aitem 9	207.20	1485.200	.781	.974
Aitem 10	207.03	1508.102	.654	.974
Aitem 11	206.53	1524.671	.674	.974
Aitem 12	207.07	1510.064	.633	.975
Aitem 13	206.73	1495.789	.918	.974
Aitem 14	206.77	1508.668	.691	.974
Aitem 15	206.47	1512.257	.765	.974
Aitem 16	206.77	1492.323	.832	.974
Aitem 17	206.73	1505.789	.663	.974
Aitem 18	206.47	1529.085	.457	.975
Aitem 19	207.03	1522.654	.491	.975
Aitem 20	206.87	1520.602	.487	.975
Aitem 21	206.50	1498.259	.846	.974
Aitem 22	206.30	1518.148	.834	.974

Aitem 23	206.40	1513.352	.856	.974
Aitem 24	206.50	1510.052	.708	.974
Aitem 25	206.73	1507.513	.730	.974
Aitem 26	206.27	1532.478	.552	.975
Aitem 27	206.67	1503.057	.720	.974
Aitem 28	206.60	1525.628	.586	.975
Aitem 29	206.57	1542.047	.359	.975
Aitem 30	206.57	1511.564	.754	.974
Aitem 31	207.00	1496.621	.713	.974
Aitem 32	207.17	1518.695	.585	.975
Aitem 33	208.33	1552.851	.225	.976
Aitem 34	206.90	1515.748	.734	.974
Aitem 35	206.73	1523.306	.699	.974
Aitem 36	206.43	1505.013	.651	.975
Aitem 37	206.40	1516.869	.804	.974
Aitem 38	206.60	1520.593	.520	.975
Aitem 39	207.40	1511.007	.628	.975
Aitem 40	206.40	1519.145	.808	.974
Aitem 41	206.87	1517.154	.556	.975
Aitem 42	206.03	1516.999	.760	.974
Aitem 43	206.70	1500.562	.797	.974
Aitem 44	207.73	1545.789	.263	.976
Aitem 45	207.33	1524.437	.504	.975
Aitem 46	206.13	1521.844	.720	.974
Aitem 47	206.13	1523.982	.759	.974
Aitem 48	206.97	1508.654	.702	.974
Aitem 49	206.37	1524.309	.537	.975
Aitem 50	206.40	1502.593	.817	.974
Aitem 51	206.57	1510.254	.635	.975
Aitem 52	206.53	1516.602	.703	.974
Aitem 53	206.07	1523.857	.691	.974
Aitem 54	206.07	1527.099	.750	.974

Uji Reliabilitas Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	24

5. Tabulasi Data Penelitian

a. Data Resiliensi

No	Nama (Inisial)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	Dedek	4	3	5	4	4	4	5	4	5	3	2	4	3	4	5	3	5	4	5	4
2	Belinda s.	3	3	4	4	5	3	4	5	5	3	3	4	4	3	5	3	3	3	4	3
3	Ucil	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	1	2	2	2	2
4	Rez	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2
5	Dyasta A.	4	2	1	4	3	4	4	3	4	1	1	5	4	3	4	1	2	1	5	3
6	Ruli	5	2	2	5	4	3	3	4	5	2	2	5	4	4	5	2	3	4	5	3
7	Venn	5	4	3	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	4
8	M	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
9	M. Edy	1	2	5	3	2	2	3	2	1	5	3	2	1	1	4	5	3	4	4	4
10	Evi	4	4	3	3	5	4	5	4	5	3	2	4	4	4	5	3	3	3	5	3
11	M	4	4	2	3	4	2	2	3	4	1	1	4	4	2	3	1	3	2	3	2
12	Dwi A.	5	5	1	1	3	1	1	4	2	1	1	4	5	3	1	1	2	1	1	1
13	ASNP	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	NR	4	3	2	4	4	2	2	3	5	3	2	4	3	3	3	2	3	3	5	3
15	Gibran	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5
16	Tata	5	3	2	5	4	4	5	5	5	3	2	4	4	3	4	2	3	3	5	3
17	Amy A.	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4
18	AN	5	3	2	3	5	4	3	4	4	3	2	5	4	4	4	2	4	4	4	3
19	D	5	3	2	1	2	4	1	4	3	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4
20	Ivan M.	4	3	2	4	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	4	2	3	4	5	3
21	A A	4	2	2	5	5	5	5	5	5	2	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4
22	Lutfi	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4
23	caca	3	2	3	3	3	1	3	5	3	2	2	4	2	2	1	1	2	1	3	1
24	Nabila	4	4	1	2	5	4	2	4	4	2	1	4	5	4	4	1	3	1	2	3

25	E	5	3	1	3	3	1	3	4	4	2	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1
26	Ds_nrynti	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
27	zlf	1	2	2	1	3	1	1	4	3	2	1	4	3	3	1	1	3	2	2	1
28	Siska	4	3	1	3	4	3	3	4	5	2	1	3	3	3	4	1	4	3	5	4
29	Cin	3	1	2	3	4	3	2	2	4	1	1	2	3	3	1	1	2	1	3	2
30	d	5	4	3	3	5	4	3	4	5	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3
31	c	4	2	2	5	4	3	3	4	5	3	3	4	4	3	4	2	4	3	5	3
32	SA	5	4	3	2	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	3	4	4	5	4
33	April	4	2	2	2	3	1	1	4	5	2	1	5	4	2	2	2	3	2	3	2
34	Alda	4	2	2	4	4	3	4	5	4	1	2	3	4	2	4	3	1	2	4	2
35	Sasha	5	4	3	4	4	4	4	5	5	2	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4
36	FHF	5	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4
37	Fariza	5	2	2	2	5	3	3	5	5	3	2	4	5	4	3	2	5	2	3	3
38	S	4	2	2	4	3	2	4	4	4	2	1	3	4	3	3	2	2	4	4	3
39	k	5	5	4	4	5	3	2	5	5	1	2	4	5	5	5	2	5	4	5	4
40	H	4	3	2	2	4	3	2	5	5	3	3	5	5	5	4	2	5	4	4	4
41	Auggie	3	3	3	3	5	4	3	2	4	2	1	4	3	3	4	3	3	4	4	3
42	Elma	3	3	1	2	4	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2	4	5	2
43	alias	4	4	2	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	5	1	2	2	5	3
44	ayas	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2
45	AS	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	3	4	4	4	4
46	J	5	4	3	3	3	4	3	5	5	4	2	5	5	4	5	3	3	4	4	4
47	R	4	3	2	2	4	2	1	4	4	2	1	4	4	3	2	1	4	3	2	2
48	Silvi	5	3	2	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	5	2
49	Siti	5	2	1	3	3	2	3	5	4	1	1	2	3	2	1	2	2	5	4	1
50	APS	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2
51	Hima	5	4	3	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3

52	NSA	5	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3
53	Tul	4	3	1	4	4	5	4	3	5	2	3	3	3	3	5	1	3	3	5	3
54	aura	4	1	1	4	3	2	3	3	4	3	1	3	3	2	4	2	2	2	4	3
55	Fasya N.	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4
56	Ref	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4
57	Cika	3	2	3	5	5	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	1	4	3	4	2
58	Moza	4	4	2	4	5	1	2	5	5	1	3	5	5	3	4	4	3	2	4	1
59	Rey	4	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	3	2	3	1
60	Fifi	4	4	2	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4
61	okta	3	3	2	3	4	3	2	4	5	2	2	4	4	3	3	1	4	2	3	3
62	Puspa D.	5	5	2	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4
63	A	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	5	4	4	4
64	LA	5	4	4	3	4	4	4	4	5	2	2	5	4	4	5	2	2	4	4	4
65	PA	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	3	3	1	1	3	2	2	2
66	Agam G.	2	2	4	3	5	3	2	5	5	3	1	5	4	3	1	1	3	3	3	2
67	NFR	5	4	2	2	4	3	2	4	5	3	5	4	4	3	5	3	4	4	4	4
68	Ica	5	4	1	2	4	3	2	5	5	2	3	4	4	4	5	2	4	3	4	4
69	P	2	1	1	1	3	3	1	3	2	2	1	4	3	2	2	2	1	1	1	1
70	RA	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
71	Paya	4	2	2	3	3	3	2	4	4	1	2	3	3	4	3	1	4	3	4	3
72	End	4	3	3	4	3	4	3	4	5	3	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4
73	Muthia	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	1	5	4	4	4	2	4	2	1	2
74	Nurla	5	5	2	4	5	4	4	5	5	3	2	4	5	4	5	4	5	3	5	3
75	Adinda	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4
76	Annisa	3	4	1	5	4	3	5	4	5	3	2	3	4	3	5	2	4	2	5	2
77	Abyan	5	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4
78	Febri	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2

79	UAT	4	3	1	3	5	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3
80	Dewantoro	5	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4
81	ASAP	3	2	1	2	4	3	2	4	5	2	1	3	4	4	3	1	4	2	5	3
82	Dicky	3	2	2	3	4	3	3	3	5	4	3	5	5	5	3	1	3	4	4	3
83	farrel	2	3	1	3	4	2	3	3	4	3	1	5	4	4	1	1	5	1	3	1
84	Nadya	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3
85	F R	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	4	3	4	3	5	2	5	4	5	4
86	Andining A.	5	3	1	1	4	3	3	3	5	1	1	5	5	3	4	3	3	2	4	3
87	PAD	5	4	3	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	5	3	4	3	5	4
88	V	2	1	2	5	5	2	5	2	4	2	1	5	5	1	2	2	4	2	5	3
89	Ka	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4
90	Indah S.	3	1	2	1	2	1	1	3	4	1	1	4	3	3	1	1	2	2	2	2
91	N	4	3	2	2	4	2	1	4	1	2	4	5	4	4	5	5	4	3	5	3
92	G	3	1	3	4	5	5	5	4	5	3	1	5	5	3	5	1	3	2	5	4
93	D	3	4	3	5	4	3	5	4	1	4	3	2	5	3	4	1	3	2	5	3
94	Tono	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	2	2	3	3	4	4
95	M	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	5	4
96	SIG	4	4	4	4	5	5	5	4	5	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5
97	Rosa D.	5	3	1	3	5	3	3	5	5	2	1	5	5	4	3	1	4	3	4	2
98	MF	5	3	2	3	4	4	5	4	5	3	2	5	4	4	5	1	4	4	5	4
99	Prita	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
100	vrs	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2
101	R	5	3	3	3	4	5	5	5	5	5	2	4	5	4	5	3	3	5	5	5
102	Ida	5	2	2	3	4	2	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	3	3
103	Elizabeth	5	2	1	3	5	3	3	4	5	2	3	5	4	4	3	3	4	4	3	2
104	theresia	4	3	3	2	4	2	3	5	5	2	1	5	4	3	4	2	4	3	4	3
105	Nn. FF	4	3	2	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4

106	bella	3	5	4	3	4	3	3	4	5	3	2	5	4	4	5	2	4	3	5	2
107	ro	4	3	3	4	5	5	4	4	5	3	2	4	3	3	5	2	5	3	4	2
108	WRA	3	4	2	1	4	3	2	5	4	1	1	3	4	3	3	1	4	3	3	1
109	S	5	2	2	5	4	4	5	4	4	3	2	4	4	4	5	4	3	2	5	4
110	DG	4	2	2	1	2	3	1	4	1	2	3	3	3	3	5	2	4	3	5	2
111	Risa	3	2	2	4	4	3	4	4	4	2	1	4	4	3	4	1	3	2	4	2
112	rch	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4
113	FF	2	3	1	1	3	2	2	3	3	1	1	4	3	2	2	1	2	1	2	2
114	A	5	3	2	3	4	5	4	5	5	3	4	3	3	3	4	3	4	3	5	3
115	Bunga A.	5	5	1	3	4	3	1	5	5	5	1	5	3	3	5	1	2	3	5	1
116	A	4	2	4	5	5	2	5	4	4	1	5	3	3	3	4	3	4	4	4	1
117	NK	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5
118	Anfal	5	4	2	3	4	5	3	5	5	2	2	4	4	3	5	2	3	4	5	4
119	S	3	4	2	1	3	4	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	2	1	3
120	Ristiani	3	4	2	5	5	2	2	5	5	3	1	5	5	5	3	3	2	2	3	2
121	BAGUS A.	4	4	2	3	5	1	1	3	5	1	1	4	4	4	1	1	2	4	3	2
122	GS	3	1	5	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	2
123	S R	3	4	2	1	5	3	2	5	5	2	1	4	5	4	1	2	3	4	4	3
124	ch	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	2	4	3	5	4
125	Febry	4	2	1	2	4	2	3	4	5	2	1	3	3	3	4	1	3	2	4	2
126	Azizahhida_	5	3	2	3	5	3	4	5	5	3	4	5	5	3	4	1	4	4	5	2
127	Vina A.	5	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3
128	Viet	3	3	2	2	3	2	2	4	4	1	2	4	4	3	2	1	4	1	4	2
129	Irfan	5	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4
130	I	5	4	5	3	4	3	5	5	5	3	4	5	5	5	3	2	4	3	5	2
131	PY	4	3	3	4	5	5	4	5	5	3	1	4	5	3	5	2	4	4	5	3
132	Rahma	3	4	2	1	3	2	1	4	3	1	1	2	3	2	1	1	3	1	4	2

133	Dea	3	5	1	2	4	4	4	5	5	2	1	4	4	3	5	2	2	3	2	1
134	EF	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	1	3	2	3	2
135	AC	4	3	3	4	4	3	4	5	5	3	2	5	4	4	4	4	3	4	5	3
136	F	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3
137	DRP	4	4	1	2	4	2	1	5	4	3	2	4	3	3	2	1	3	3	4	3
138	K	4	3	2	4	4	4	3	4	5	1	2	5	4	3	4	2	3	2	4	3
139	Delia A	5	3	5	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	2	5	4	5	4
140	Dea	4	3	1	1	2	1	1	4	3	3	1	5	4	4	1	1	4	4	3	4
141	Ashalina	4	2	2	3	3	5	3	4	4	2	3	4	5	4	4	2	3	4	5	3
142	R	3	2	2	3	4	3	2	3	4	1	2	2	2	1	4	1	2	2	4	1
143	Eka	5	4	3	3	4	4	5	3	5	2	2	5	5	5	3	3	2	3	5	4
144	SFA	3	4	2	3	3	2	2	5	3	4	1	3	5	3	4	2	3	2	4	4
145	ND	3	2	2	5	4	3	3	2	4	1	2	3	4	2	3	1	2	3	4	2
146	Koneko	4	1	1	3	5	1	3	3	5	3	1	4	4	5	1	1	2	1	4	2
147	Raju	5	3	2	4	5	3	3	5	5	2	2	4	4	4	4	2	3	4	5	4
148	C	3	1	2	4	3	2	4	2	4	2	1	2	2	2	4	1	2	2	4	3
149	Bening	5	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4
150	SA	5	3	1	4	5	5	5	5	5	3	2	5	5	3	4	2	5	4	3	3
151	Dinda	5	2	2	2	4	4	2	4	5	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2
152	A	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2
153	SM	3	2	2	1	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	2
154	SA	5	4	1	2	5	3	2	5	5	5	4	5	5	4	4	1	3	4	3	2
155	SR	4	3	2	4	5	3	3	5	5	3	1	5	4	4	4	3	4	3	4	3
156	pute	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	3	5	3	2	1	3	2	4	2
157	Fb	3	2	1	3	4	3	3	4	4	1	1	4	4	3	3	2	4	2	4	2
158	Nurul	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3
159	A.K.	5	5	2	3	3	1	1	5	5	5	3	5	5	5	4	3	4	5	4	3

160	Rs	2	3	2	3	3	3	2	4	5	2	2	5	3	4	4	1	3	5	5	3
161	Nana	4	4	2	2	4	4	2	5	5	2	2	4	4	4	5	2	4	4	4	2
162	NN	4	3	1	1	3	4	3	5	4	2	1	4	5	4	4	2	4	3	4	3
163	Shabil	5	3	3	4	4	5	5	5	5	4	3	5	4	4	5	3	5	5	5	5
164	D	4	3	2	2	3	3	1	4	4	2	1	4	4	4	3	1	3	2	3	3
165	C.A	5	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4
166	Nabila K	3	2	1	3	4	3	3	4	4	1	1	3	3	1	2	2	3	2	4	2
167	NOFI	4	2	2	3	3	3	3	3	5	2	1	4	4	3	3	1	2	1	3	2
168	f	5	4	2	2	3	4	1	3	3	1	1	3	3	3	4	1	3	3	3	4
169	R	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4
170	Oyi	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4
171	Melon	3	2	3	4	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	1	3	1
172	NDR	5	4	3	4	2	5	4	2	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	5
173	RRN	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	4	5	1	2	2	2	3	5
174	LI	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	2	3	4	4	5	3	4	4	5	4
175	JIH	5	4	4	5	4	4	5	3	4	3	3	2	4	5	2	3	4	3	5	4
176	CL	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
177	Mira	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
178	Maulia	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	2	3	4	4	5	3	4	4	5	4
179	Laura	4	3	1	5	4	3	4	3	5	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3
180	KR	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
181	N	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	2	3	4	4	5	3	4	4	5	4
182	Lodya	5	4	4	5	4	4	5	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	4	5	4
183	Jasmine	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	3	5	5	4	3
184	Ramadhani	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	5	3
185	Andini	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	5	4
186	Asma N.	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	4	5	4

187	LRN	4	3	1	5	4	2	2	3	4	1	4	3	4	2	4	4	1	2	3	3
188	NR	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
189	RG	4	5	4	5	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	1	3	5	3	5	4
190	Nindya P.	5	3	4	5	4	5	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4
191	Noura	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5
192	Akbar	3	3	2	1	4	3	3	4	5	1	2	3	4	2	2	2	3	3	5	1
193	Rom	3	3	2	1	4	3	3	4	5	2	2	3	3	1	3	3	3	2	4	1
194	JF	2	3	1	2	4	3	2	5	4	2	2	3	5	2	2	1	3	3	5	1
195	NDY	2	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3
196	BOG	3	3	2	1	4	3	1	4	4	1	2	3	4	2	2	1	3	3	4	2
197	Danis	3	3	2	2	4	3	4	3	4	1	1	3	5	2	2	2	3	3	5	2
198	Aida	2	2	2	3	4	3	3	4	4	1	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2
199	Fauzi	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	1	3	3	2	3	2	3	3	4	2
200	M	3	3	1	2	3	3	1	4	5	1	1	5	3	3	3	1	5	1	3	1
201	V	4	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4
202	FM	4	4	1	1	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	2	1	4	1	4	3
203	Yunita R.	4	3	3	5	5	4	4	5	5	5	2	5	4	4	4	2	5	3	5	3
204	Vavevo	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	2
205	MS	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	3	5	3	5	5
206	Devila A.	4	2	1	1	4	1	1	4	4	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1
207	Tz	3	1	2	2	5	2	2	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	3	1
208	Rika H.	3	3	2	2	3	2	2	4	3	1	1	4	4	2	2	1	3	2	3	2
209	Nur W.	5	5	3	5	5	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5	2	4	4	5	2
210	Indah	4	3	2	4	3	2	2	4	5	2	2	3	4	3	4	2	3	2	4	2
211	RA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
212	Sesshomaru	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2
213	Fia	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2

No	Nama (Inisial)	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	Skor Total Resiliensi
1	Dedek	3	4	2	4	5	4	2	3	3	5	115
2	Belinda s.	3	4	3	3	3	3	4	3	3	5	108
3	Ucil	2	2	1	4	1	2	2	2	2	3	71
4	Rez	3	2	4	2	2	2	2	4	4	3	78
5	Dyasta A.	2	4	1	4	1	1	4	3	1	3	83
6	Ruli	3	5	1	3	2	3	3	3	2	5	102
7	Venn	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	122
8	M	4	5	3	4	3	4	4	4	5	5	126
9	M. Edy	1	5	4	2	4	4	3	2	4	2	88
10	Evi	4	5	3	4	2	3	3	4	3	5	112
11	M	1	3	1	3	1	1	3	2	4	3	76
12	Dwi A.	2	1	1	2	1	1	2	5	1	2	62
13	ASNP	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	147
14	NR	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	95
15	Gibran	4	5	5	1	5	5	1	3	2	5	132
16	Tata	3	4	1	4	2	3	3	3	2	4	103
17	Amy A.	3	5	2	3	4	5	5	5	3	5	130
18	AN	3	4	1	3	1	2	4	2	4	4	100
19	D	4	5	2	4	1	2	2	2	2	3	93
20	Ivan M.	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	91
21	A A	4	4	4	4	2	4	3	5	2	5	121
22	Lutfi	4	5	4	4	4	4	4	5	2	5	132
23	caca	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	63
24	Nabila	4	4	1	5	1	1	2	3	2	4	87
25	E	3	3	1	3	1	1	3	3	1	3	73

26	Ds_nrynti	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	98
27	zlf	2	1	1	1	3	2	3	4	1	1	60
28	Siska	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	88
29	Cin	3	2	1	4	3	1	3	3	4	2	70
30	d	4	4	2	5	3	2	4	3	3	3	106
31	c	2	5	2	3	2	2	3	2	2	4	97
32	SA	3	5	2	3	2	3	3	4	3	4	116
33	April	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	75
34	Alda	4	4	2	5	1	2	3	4	4	4	93
35	Sasha	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	103
36	FHF	3	4	4	3	2	2	3	3	2	5	105
37	Fariza	2	4	1	2	2	2	5	4	1	5	96
38	S	4	4	4	5	2	3	4	4	2	3	95
39	k	3	4	2	3	2	2	3	4	1	5	109
40	H	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	102
41	Auggie	4	3	4	4	1	3	4	3	4	3	97
42	Elma	4	4	1	2	1	2	3	4	2	3	77
43	alias	2	5	1	3	1	4	3	3	5	5	108
44	ayas	3	2	2	2	1	1	5	4	2	2	73
45	AS	4	5	4	4	2	4	5	4	4	5	130
46	J	4	4	2	4	2	3	4	5	3	4	113
47	R	3	3	2	4	1	2	4	4	1	2	80
48	Silvi	3	3	2	4	2	4	4	5	3	4	104
49	Siti	2	2	2	4	5	1	2	2	4	3	79
50	APS	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	86
51	Hima	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	107
52	NSA	4	4	2	3	2	3	3	4	1	4	98

53	Tul	3	5	1	4	2	3	3	4	1	4	97
54	aura	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	79
55	Fasya N.	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	122
56	Ref	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	110
57	Cika	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	84
58	Moza	4	2	1	3	1	3	4	5	4	5	99
59	Rey	2	3	1	2	2	2	3	4	1	3	68
60	Fifi	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	114
61	okta	3	3	2	4	1	2	3	2	2	3	85
62	Puspa D.	4	5	3	5	3	3	4	4	4	4	125
63	A	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	124
64	LA	2	4	2	4	1	4	4	4	1	2	103
65	PA	2	3	2	2	1	1	2	4	1	3	81
66	Agam G.	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	87
67	NFR	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	108
68	Ica	4	5	2	5	2	2	4	4	4	4	106
69	P	1	1	1	3	1	1	5	5	4	4	63
70	RA	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	143
71	Paya	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	83
72	End	3	4	2	4	1	3	4	4	3	5	108
73	Muthia	2	4	2	4	1	3	4	4	4	2	87
74	Nurla	3	4	3	4	4	4	4	4	3	5	120
75	Adinda	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	127
76	Annisa	2	4	1	3	3	2	2	3	4	3	96
77	Abyan	5	5	3	4	2	4	4	5	3	5	121
78	Febri	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	79
79	UAT	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	97

80	Dewantoro	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	112
81	ASAP	3	4	1	4	1	2	2	2	4	2	83
82	Dicky	5	5	2	3	3	3	5	4	3	5	106
83	farrel	3	2	1	5	1	1	5	5	3	3	83
84	Nadya	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	97
85	F R	3	5	1	3	2	3	4	4	5	3	115
86	Andining A.	4	4	1	3	1	2	2	3	1	5	88
87	PAD	4	5	2	4	3	3	3	4	3	5	121
88	V	2	2	4	4	2	2	2	3	2	1	84
89	Ka	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	108
90	Indah S.	3	1	2	2	1	3	3	2	4	2	63
91	N	3	4	2	3	2	2	4	2	4	4	97
92	G	3	5	4	5	1	4	3	4	1	3	105
93	D	2	5	1	3	1	2	4	4	3	5	97
94	Tono	4	4	5	3	2	2	3	2	1	3	103
95	M	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	109
96	SIG	4	4	4	5	2	3	4	4	5	4	126
97	Rosa D.	3	4	1	4	2	2	4	4	2	4	97
98	MF	3	5	2	5	1	3	4	5	2	5	111
99	Prita	4	4	2	3	2	2	3	4	4	4	108
100	vrs	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	63
101	R	3	5	5	5	1	3	5	5	3	5	124
102	Ida	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	99
103	Elizabeth	3	3	1	4	2	1	4	4	4	5	99
104	theresia	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	95
105	Nn. FF	4	4	2	4	2	2	4	5	4	4	113
106	bella	4	4	2	2	3	4	4	3	4	5	108

107	ro	4	4	2	4	1	2	3	4	4	4	105
108	WRA	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	74
109	S	3	5	2	3	2	2	3	4	2	4	105
110	DG	2	5	4	1	5	4	2	5	5	3	91
111	Risa	2	4	1	2	1	2	2	4	4	3	85
112	rch	3	5	2	3	2	3	3	4	2	4	108
113	FF	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	59
114	A	3	4	2	4	1	3	3	4	3	3	104
115	Bunga A.	2	5	2	3	1	1	3	3	1	5	92
116	A	3	2	4	3	5	4	3	5	5	3	107
117	NK	3	5	5	5	1	2	5	5	2	5	128
118	Anfal	3	5	3	4	2	2	4	3	2	5	107
119	S	4	2	4	3	2	2	3	4	2	3	84
120	Ristiani	4	4	4	4	2	1	4	3	1	3	97
121	BAGUS A.	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	70
122	GS	2	3	5	2	4	3	2	5	4	3	88
123	S R	3	3	2	3	1	3	4	5	5	5	97
124	ch	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	120
125	Febry	3	3	2	4	3	2	2	2	1	3	80
126	Azizahhida_	3	5	3	4	1	3	3	5	1	4	107
127	Vina A.	3	4	2	3	2	2	3	3	2	5	98
128	Viet	3	2	1	5	1	1	5	4	3	3	81
129	Irfan	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	107
130	I	5	4	2	3	2	4	4	4	1	5	114
131	PY	3	4	1	4	2	3	3	3	2	5	107
132	Rahma	2	3	1	4	1	1	2	3	1	3	65
133	Dea	2	5	2	1	2	2	2	3	1	2	84

134	EF	3	2	3	4	1	2	3	2	2	1	73
135	AC	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	110
136	F	3	3	2	4	1	2	4	5	2	3	84
137	DRP	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	82
138	K	3	4	3	4	1	1	3	3	1	3	92
139	Delia A	3	4	5	4	3	4	4	4	5	5	124
140	Dea	2	1	1	3	1	1	2	5	1	1	72
141	Ashalina	4	4	3	3	3	4	3	3	4	5	105
142	R	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	63
143	Eka	3	2	4	5	1	2	3	3	1	5	104
144	SFA	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	88
145	ND	2	4	2	2	1	3	2	2	1	3	77
146	Koneko	1	2	1	4	1	1	3	5	1	3	76
147	Raju	4	4	4	4	1	2	3	5	2	5	107
148	C	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	73
149	Bening	2	4	2	4	2	4	2	4	1	5	96
150	SA	3	4	2	2	1	2	4	3	2	4	104
151	Dinda	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	88
152	A	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	54
153	SM	2	2	2	5	4	2	4	2	2	2	77
154	SA	4	4	3	4	3	3	4	5	2	5	109
155	SR	4	4	2	4	3	3	3	4	2	3	104
156	pute	2	3	2	3	1	2	3	3	1	3	72
157	Fb	4	4	3	4	1	2	5	3	2	3	88
158	Nurul	2	4	2	3	2	3	2	3	3	4	93
159	A.K.	5	4	4	5	1	3	4	3	3	5	113
160	Rs	4	3	1	2	2	2	5	4	1	4	92

161	Nana	2	4	2	4	1	2	2	2	2	4	94
162	NN	4	4	1	3	1	1	3	3	1	3	88
163	Shabil	3	5	4	5	3	4	5	4	3	5	128
164	D	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	85
165	C.A	3	4	3	3	1	4	3	3	2	4	113
166	Nabila K	2	2	1	3	1	1	4	4	3	2	74
167	NOFI	2	3	3	3	1	1	3	4	1	3	78
168	f	3	4	1	3	1	1	3	2	1	2	77
169	R	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	104
170	Oyi	3	4	4	4	2	4	2	3	2	4	107
171	Melon	2	1	1	3	1	1	3	2	1	3	63
172	NDR	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	99
173	RRN	3	5	3	4	3	4	2	4	2	3	95
174	LI	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	118
175	JIH	3	4	3	4	3	4	4	5	3	3	112
176	CL	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	106
177	Mira	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	106
178	Maulia	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	118
179	Laura	2	2	1	3	1	3	2	3	3	2	88
180	KR	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	106
181	N	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	118
182	Lodya	3	5	3	4	3	4	4	4	4	5	119
183	Jasmine	3	5	3	4	3	5	4	4	3	4	126
184	Ramadhani	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	108
185	Andini	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	114
186	Asma N.	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4	117
187	LRN	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	80

188	NR	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	124
189	RG	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	107
190	Nindya P.	3	4	3	3	4	3	4	5	2	4	110
191	Noura	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	137
192	Akbar	2	3	2	4	5	2	1	2	3	3	83
193	Rom	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	84
194	JF	2	2	1	5	4	2	3	3	2	3	82
195	NDY	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	86
196	BOG	1	1	2	5	4	1	3	2	2	3	76
197	Danis	2	2	1	4	4	1	3	2	3	3	82
198	Aida	2	2	1	4	4	1	3	2	3	3	80
199	Fauzi	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	84
200	M	2	3	1	3	1	1	3	5	1	2	74
201	V	4	4	4	4	1	4	4	3	2	4	100
202	FM	2	4	2	4	1	1	4	2	2	2	82
203	Yunita R.	3	4	4	5	3	3	3	3	1	5	114
204	Vavevo	3	4	2	3	2	2	4	4	1	3	94
205	MS	5	5	1	3	3	5	5	4	2	4	128
206	Devila A.	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	58
207	Tz	5	3	1	5	1	1	5	5	2	5	89
208	Rika H.	3	1	1	3	1	2	2	5	3	1	71
209	Nur W.	2	4	2	5	2	2	4	4	1	5	114
210	Indah	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	86
211	RA	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	142
212	Sesshomaru	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	103
213	Fia	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	71

b. Data Self compassion

No	Nama (Inisial)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	Dedek	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	1
2	Belinda s.	3	4	3	3	2	4	3	2	5	3	5	5	3	4	4	1	5	3	1	5
3	Ucil	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2
4	Rez	3	3	2	1	4	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	3	3	4	2	3
5	Dyasta A.	3	5	2	2	4	2	3	2	3	2	2	5	2	5	2	4	5	2	3	2
6	Ruli	3	4	3	2	5	5	4	3	4	2	2	5	4	5	3	4	5	3	4	2
7	Venn	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
8	M	4	5	2	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4
9	M. Edy	1	1	5	4	2	4	4	1	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5
10	Evi	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	3	5	4	3	3	4	4	5	4	4
11	M	3	3	2	2	4	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2
12	Dwi A.	1	2	1	1	1	4	1	1	2	1	1	3	1	2	1	3	1	1	2	1
13	ASNP	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4
14	NR	3	4	3	1	5	3	4	3	4	3	3	5	4	2	5	3	5	5	2	4
15	Gibran	3	3	2	4	4	4	3	2	5	3	5	5	5	3	4	5	5	5	1	5
16	Tata	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	5	3	4	4	3	4	5	2	3
17	Amy A.	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4
18	AN	4	4	2	2	4	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2
19	D	2	4	2	2	3	2	3	4	4	2	1	5	3	3	2	3	2	4	3	2
20	Ivan M.	3	3	2	2	4	5	4	3	3	4	2	5	4	3	4	3	4	3	3	2
21	A A	4	4	1	2	5	4	3	4	5	4	2	5	5	5	4	4	5	4	4	4
22	Lutfi	4	4	2	3	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4
23	caca	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	5	1	2	1	1	1	1	2	1

24	Nabila	3	3	1	1	3	3	1	3	3	2	4	3	2	3	5	3	2	5	4	2
25	E	3	3	1	1	3	1	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1
26	Ds_nrynti	3	5	4	4	4	5	3	2	3	5	5	4	3	4	4	2	5	5	3	4
27	zlf	2	5	2	2	4	2	5	2	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	2	2
28	Siska	3	3	2	2	5	3	4	3	4	3	3	5	2	5	5	4	3	5	5	2
29	Cin	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3
30	d	4	5	2	2	4	4	4	4	5	3	3	5	4	4	4	3	2	5	4	2
31	c	3	4	3	3	5	2	3	3	2	3	3	5	3	5	2	3	4	4	4	2
32	SA	3	5	1	3	5	4	4	3	5	5	3	4	4	5	5	5	3	5	5	5
33	April	3	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	1	5	2	2
34	Alda	3	4	2	2	4	2	4	3	3	1	3	5	5	3	5	4	3	3	4	4
35	Sasha	3	4	1	2	5	3	2	4	5	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4	3
36	FHF	3	3	3	2	2	3	1	4	5	3	3	5	3	4	5	3	4	4	5	3
37	Fariza	4	3	2	2	5	4	5	3	5	3	3	5	4	5	5	2	3	5	3	3
38	S	3	4	2	3	5	3	5	2	2	2	3	4	3	5	3	4	5	3	2	1
39	k	4	3	2	2	5	4	5	4	5	1	2	2	1	5	5	5	4	5	5	1
40	H	4	5	2	2	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	4	3	5	4	2
41	Auggie	4	5	1	5	5	2	3	4	3	2	2	5	2	5	3	5	4	4	3	4
42	Elma	3	4	1	2	5	3	2	3	2	3	1	5	4	5	2	3	4	3	2	2
43	alias	2	3	3	4	5	3	4	3	3	5	2	5	5	5	5	3	4	5	5	5
44	ayas	3	3	1	1	5	1	5	2	1	2	1	5	1	5	3	5	1	1	2	1
45	AS	4	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3
46	J	4	5	1	3	4	5	3	4	5	3	5	3	2	5	5	5	3	5	5	3
47	R	3	3	2	1	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	2	4	1	5	3	2
48	Silvi	5	5	2	3	5	3	4	4	5	1	3	5	3	5	4	4	5	5	5	4
49	Siti	2	4	2	1	4	5	2	2	3	1	1	5	2	3	1	2	3	2	2	1
50	APS	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2

51	Hima	3	4	3	2	4	5	3	3	4	3	3	5	3	4	5	4	4	5	5	3
52	NSA	3	4	1	4	5	5	4	3	5	2	4	5	5	4	3	2	5	5	4	2
53	Tul	3	4	2	2	5	4	2	3	5	2	3	5	3	4	3	3	4	5	3	3
54	aura	3	3	2	1	4	3	3	3	2	1	3	5	4	4	3	3	3	5	2	1
55	Fasya N.	4	4	2	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4
56	Ref	3	3	3	4	5	5	4	3	5	3	4	5	5	2	5	4	5	5	5	3
57	Cika	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1
58	Moza	5	5	1	1	2	5	2	3	5	4	3	2	3	2	3	5	3	5	4	4
59	Rey	3	5	1	1	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	1
60	Fifi	5	4	3	3	5	3	2	4	5	2	2	5	4	5	4	5	3	4	3	4
61	okta	3	4	1	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2
62	Puspa D.	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	4
63	A	5	5	2	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	3
64	LA	5	5	1	3	5	4	4	3	3	3	3	4	4	5	4	5	5	5	4	3
65	PA	3	2	1	1	4	1	3	3	3	2	1	2	1	5	1	1	3	1	2	1
66	Agam G.	4	5	1	1	5	2	1	4	5	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3
67	NFR	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	5	4	4	4	3	4	4	4	2
68	Ica	3	3	2	2	5	1	3	3	3	3	1	5	2	5	2	4	2	3	4	3
69	P	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	5	1	3	1	1	3	2
70	RA	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
71	Paya	3	3	3	2	5	2	4	3	2	3	1	4	2	3	2	4	3	3	2	2
72	End	3	5	2	3	5	4	3	3	5	3	4	4	3	5	4	3	3	5	3	4
73	Muthia	4	4	2	3	3	5	1	4	5	2	2	3	4	4	4	4	5	5	5	3
74	Nurla	5	5	2	3	5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4
75	Adinda	4	4	1	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	3
76	Annisa	2	3	4	5	5	3	5	3	2	3	3	5	2	5	2	3	5	4	3	2
77	Abyan	4	4	1	2	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5

78	Febri	3	4	2	1	3	4	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	3	2
79	UAT	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4
80	Dewantoro	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2
81	ASAP	2	4	1	1	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	1	3	3	2
82	Dicky	3	5	1	1	3	3	4	5	5	1	2	5	3	3	3	5	3	3	5	4
83	farrel	4	4	1	3	4	2	5	5	4	1	2	4	2	4	2	5	3	2	4	1
84	Nadya	4	4	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4
85	F R	3	4	1	2	5	4	5	3	4	2	3	5	4	5	4	4	5	4	4	4
86	Andining A.	5	5	1	1	3	3	4	4	4	2	2	5	2	5	1	3	3	2	3	1
87	PAD	4	4	2	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	3	4
88	V	3	3	1	3	4	1	3	2	1	2	2	1	2	4	2	2	3	2	2	4
89	Ka	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4
90	Indah S.	3	2	1	1	5	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2
91	N	5	4	2	2	4	2	5	4	4	3	2	5	3	5	3	4	4	3	3	2
92	G	3	5	1	3	5	5	4	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	5	5	2
93	D	4	3	1	3	4	3	5	4	5	3	5	5	3	5	5	4	3	5	5	3
94	Tono	3	4	2	4	4	4	5	2	4	3	5	5	3	4	4	3	4	4	3	2
95	M	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4
96	SIG	4	4	3	5	5	5	4	1	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4
97	Rosa D.	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	5	2	5	3	4	2	4	4	1
98	MF	5	5	1	1	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4
99	Prita	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	3	2
100	vrs	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	3	3	1	2	2
101	R	5	5	1	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
102	Ida	4	5	2	3	5	3	4	4	5	3	5	4	3	4	4	4	3	4	5	2
103	Elizabeth	3	5	1	1	3	2	1	3	3	1	3	5	2	5	4	3	4	5	5	4
104	theresia	3	4	1	4	5	2	4	3	3	3	3	5	3	5	2	4	4	3	3	2

105	Nn. FF	4	4	1	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3
106	bella	3	3	4	1	5	3	5	3	5	2	4	5	2	5	2	4	2	3	5	2
107	ro	5	4	2	3	5	4	3	4	4	2	4	4	2	5	4	4	5	5	5	3
108	WRA	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	3	3	5	3	3	2	5	3	2
109	S	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	5	3	3	2	2	4	2
110	DG	4	4	5	1	5	5	3	4	5	2	1	1	5	5	5	3	5	4	5	2
111	Risa	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	4	4	3	4
112	rch	3	4	4	2	5	5	4	4	4	3	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3
113	FF	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1
114	A	3	3	2	3	4	5	5	3	4	3	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5
115	Bunga A.	5	5	2	2	4	2	2	4	5	1	2	2	1	5	1	5	3	3	5	2
116	A	3	5	1	3	5	4	3	3	5	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4
117	NK	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4
118	Anfal	4	5	2	3	5	2	5	3	4	2	2	5	4	5	5	4	5	3	5	5
119	S	3	3	2	2	3	5	3	3	5	4	5	3	4	2	5	3	4	3	3	3
120	Ristiani	3	4	1	1	4	5	5	3	5	2	5	5	2	2	2	5	5	5	3	4
121	BAGUS A.	3	3	2	1	5	1	3	3	1	2	3	3	2	5	2	1	2	3	3	1
122	GS	3	3	1	5	5	5	2	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	1	3
123	S R	4	5	1	2	5	2	3	4	5	3	3	5	4	4	3	5	1	4	4	2
124	ch	5	5	2	3	4	4	3	4	5	3	4	5	4	3	5	4	4	5	5	3
125	Febry	2	4	1	1	5	3	1	2	4	2	2	4	2	5	1	3	4	3	4	3
126	Azizahhida_	3	4	4	2	5	4	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4
127	Vina A.	3	4	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
128	Viet	1	3	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	4	1
129	Irfan	4	4	1	1	3	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2
130	I	3	5	1	2	5	5	3	3	5	4	2	5	5	5	4	5	3	4	5	3
131	PY	4	5	2	2	5	5	5	4	4	2	3	5	5	4	4	5	5	3	4	3

132	Rahma	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1
133	Dea	4	2	3	1	5	2	3	2	2	2	2	1	2	5	2	2	3	5	4	1
134	EF	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	5	3	3	3	2
135	AC	4	4	1	3	5	5	3	4	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	2
136	F	3	3	1	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2
137	DRP	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3
138	K	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3
139	Delia A	4	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	3	3
140	Dea	3	5	1	1	3	1	1	2	5	2	1	1	1	3	1	5	2	3	4	1
141	Ashalina	5	5	1	2	5	2	2	3	5	3	2	5	4	5	4	5	3	2	3	2
142	R	2	4	1	1	4	1	2	3	2	2	2	4	2	4	2	2	1	3	2	3
143	Eka	3	5	2	1	5	3	5	3	2	2	3	5	3	5	3	3	3	3	2	3
144	SFA	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2
145	ND	2	3	3	2	5	3	4	3	2	3	2	5	3	2	3	4	4	4	4	2
146	Koneko	2	5	1	3	4	3	1	2	4	1	3	3	1	5	2	3	2	1	2	1
147	Raju	4	4	1	4	4	2	4	4	4	2	2	5	2	4	2	4	5	3	4	3
148	C	2	2	2	3	5	1	5	5	2	1	1	5	1	5	1	2	5	2	2	1
149	Bening	2	2	2	2	3	5	2	2	2	2	2	5	4	4	3	4	2	5	3	1
150	SA	3	3	1	2	5	4	5	3	5	2	3	5	3	5	3	4	5	4	3	3
151	Dinda	2	3	1	1	4	1	3	2	2	2	2	4	3	1	2	4	3	3	3	2
152	A	3	2	1	1	3	3	3	3	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1
153	SM	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3
154	SA	4	5	2	2	4	5	3	4	5	3	3	4	3	5	4	5	3	3	5	3
155	SR	3	3	2	3	5	4	3	3	4	4	3	5	3	4	4	3	3	3	4	3
156	pute	3	3	3	2	5	3	1	3	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	1
157	Fb	3	3	1	2	5	3	2	4	4	2	2	3	3	4	3	2	4	4	4	2
158	Nurul	3	5	4	5	4	3	4	2	5	3	4	5	4	3	3	2	5	4	3	4

159	A.K.	3	3	1	1	5	4	4	4	3	2	3	5	4	3	4	4	2	4	4	4
160	Rs	4	5	1	2	5	1	3	4	3	1	3	4	3	5	2	4	4	4	4	2
161	Nana	4	4	1	2	4	3	2	3	3	4	2	2	2	4	4	4	2	2	3	2
162	NN	3	4	1	1	4	4	4	3	5	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2
163	Shabil	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5
164	D	4	4	1	1	5	2	1	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2
165	C.A	3	5	1	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	1	5
166	Nabila K	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1	3	1	3	1	4	3	1	2	2
167	NOFI	2	2	1	1	3	2	4	3	3	2	4	5	2	3	2	3	2	3	3	1
168	f	2	2	1	1	4	3	2	2	3	2	1	4	2	2	2	4	3	2	3	1
169	R	3	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	5	3	3	3
170	Oyi	4	5	2	1	5	2	1	2	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	3
171	Melon	3	4	1	2	4	2	4	4	4	1	2	5	2	5	1	3	4	1	3	1
172	NDR	1	5	2	3	2	4	4	3	4	4	3	5	1	5	2	2	3	4	4	3
173	RRN	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4	5	4	4	5	4	1	4	3	2
174	LI	1	5	3	3	3	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	3
175	JIH	3	3	2	4	2	4	4	3	2	2	5	5	4	4	5	4	2	4	4	4
176	CL	2	4	2	2	4	2	4	5	2	2	4	2	4	4	4	2	1	2	1	5
177	Mira	2	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	5	5	2	1	5
178	Maulia	1	5	3	3	3	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	3
179	Laura	4	3	1	3	3	4	2	2	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	2
180	KR	2	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	5	5	2	3	5
181	N	1	5	3	3	3	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	3
182	Lodya	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3
183	Jasmine	4	5	2	3	5	5	3	2	4	3	4	5	4	4	3	5	5	4	3	5
184	Ramadhani	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4
185	Andini	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	5	5	5	4	5	4	5	3	4	4

186	Asma N.	4	5	2	3	4	5	3	4	4	2	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4
187	LRN	2	3	1	2	3	4	2	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	2	3
188	NR	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4
189	RG	3	3	1	3	2	5	5	3	2	1	4	4	5	4	3	4	1	4	4	4
190	Nindya P.	1	5	3	3	2	4	5	3	5	4	4	5	4	3	4	2	3	4	4	3
191	Noura	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
192	Akbar	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3
193	Rom	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3
194	JF	2	2	2	2	3	4	1	1	3	1	2	5	4	3	2	3	3	1	2	4
195	NDY	4	2	2	1	3	5	1	3	3	2	1	3	2	4	3	2	3	3	2	2
196	BOG	2	3	2	1	3	4	1	3	3	2	1	3	2	4	3	2	3	3	1	1
197	Danis	3	1	2	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3
198	Aida	3	2	2	1	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3
199	Fauzi	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	2	3	3	2	2	3
200	M	3	4	1	1	4	2	2	3	5	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3
201	V	2	3	1	3	3	4	2	4	2	3	2	5	4	4	4	2	4	2	3	4
202	FM	3	5	2	1	5	1	3	3	3	2	3	1	1	5	3	5	3	2	3	2
203	Yunita R.	3	3	1	2	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3
204	Vavevo	4	4	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2
205	MS	5	5	1	4	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5
206	Devila A.	3	4	1	1	4	2	1	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	3	1	1
207	Tz	4	5	1	1	5	2	1	3	5	1	1	3	4	4	1	5	2	2	4	4
208	Rika H.	3	2	1	1	4	3	4	5	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2
209	Nur W.	4	5	2	2	5	5	4	4	5	4	5	5	3	5	5	5	3	5	5	2
210	Indah	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	5	2	4	2	3	3	2	3	2
211	RA	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
212	Sesshomaru	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	4

213	Fia	3	3	2	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

No	Nama (Inisial)	A21	A22	A23	A24	Skor Total <i>Self compassion</i>
1	Dedek	4	3	4	4	99
2	Belinda s.	4	5	4	4	85
3	Ucil	2	2	2	2	65
4	Rez	3	2	4	4	67
5	Dyasta A.	2	1	3	3	69
6	Ruli	3	2	4	3	84
7	Venn	5	4	4	5	109
8	M	5	5	4	4	106
9	M. Edy	5	5	1	1	78
10	Evi	4	4	4	4	86
11	M	2	2	3	2	57
12	Dwi A.	1	1	2	1	36
13	ASNP	5	5	5	5	113
14	NR	4	4	3	3	85
15	Gibran	5	5	2	4	92
16	Tata	3	3	3	3	81
17	Amy A.	5	2	5	4	109
18	AN	1	2	4	4	63
19	D	2	1	4	3	66
20	Ivan M.	2	2	3	3	76
21	A A	3	2	5	4	92
22	Lutfi	4	4	4	4	97
23	caca	1	1	2	1	36
24	Nabila	1	3	3	3	66

25	E	1	2	3	2	52
26	Ds_nrynti	4	4	4	3	92
27	zlf	2	1	2	1	51
28	Siska	2	4	5	4	86
29	Cin	3	1	3	2	54
30	d	2	3	4	3	85
31	c	2	3	4	3	78
32	SA	3	3	4	4	96
33	April	2	2	1	1	48
34	Alda	3	3	5	3	81
35	Sasha	3	1	3	4	83
36	FHF	2	3	5	4	82
37	Fariza	2	3	5	2	86
38	S	2	2	5	3	76
39	k	1	2	4	4	81
40	H	4	4	4	5	90
41	Auggie	1	2	3	5	82
42	Elma	2	1	4	4	70
43	alias	3	1	5	5	93
44	ayas	1	1	5	5	61
45	AS	4	5	4	4	102
46	J	3	4	4	5	94
47	R	2	2	4	4	68
48	Silvi	3	3	5	4	95
49	Siti	2	1	2	3	56
50	APS	2	2	4	2	60
51	Hima	3	3	3	4	88

52	NSA	4	3	4	3	89
53	Tul	2	2	4	5	81
54	aura	3	3	3	3	70
55	Fasya N.	4	4	4	4	100
56	Ref	5	4	5	5	100
57	Cika	1	2	3	3	58
58	Moza	2	2	5	4	80
59	Rey	1	3	3	2	63
60	Fifi	3	4	5	5	92
61	okta	2	2	3	3	62
62	Puspa D.	4	4	5	4	105
63	A	3	5	4	4	102
64	LA	3	3	5	5	94
65	PA	1	1	3	2	48
66	Agam G.	2	3	4	4	75
67	NFR	2	2	4	4	85
68	Ica	3	3	5	3	73
69	P	2	2	2	3	43
70	RA	5	5	5	5	116
71	Paya	2	1	3	2	64
72	End	2	3	3	3	85
73	Muthia	2	3	4	4	85
74	Nurla	5	4	5	5	107
75	Adinda	4	4	5	4	100
76	Annisa	3	2	4	2	80
77	Abyan	5	5	4	4	99
78	Febri	3	2	3	3	65

79	UAT	3	2	3	3	79
80	Dewantoro	2	3	4	5	73
81	ASAP	1	3	3	3	58
82	Dicky	3	5	5	5	85
83	farrel	1	2	4	5	74
84	Nadya	3	3	3	4	83
85	F R	2	3	4	4	88
86	Andining A.	1	2	2	3	67
87	PAD	4	3	5	4	96
88	V	2	2	3	3	57
89	Ka	4	5	4	4	105
90	Indah S.	2	1	2	2	52
91	N	3	2	4	4	82
92	G	2	4	4	2	93
93	D	3	5	5	4	95
94	Tono	3	4	4	3	86
95	M	4	5	4	4	103
96	SIG	3	5	4	3	100
97	Rosa D.	2	4	3	4	75
98	MF	3	5	5	5	105
99	Prita	3	3	4	3	74
100	vrs	1	1	2	2	48
101	R	5	5	5	5	113
102	Ida	2	5	4	4	91
103	Elizabeth	1	4	5	3	76
104	theresia	2	3	5	5	81
105	Nn. FF	4	5	5	4	103

106	bella	2	3	4	4	81
107	ro	1	3	4	4	89
108	WRA	3	1	3	3	69
109	S	2	2	4	3	66
110	DG	1	1	5	5	86
111	Risa	3	3	3	2	69
112	rch	3	3	5	3	88
113	FF	2	2	2	1	44
114	A	3	4	3	3	93
115	Bunga A.	1	2	4	5	73
116	A	2	4	4	4	90
117	NK	2	5	3	5	108
118	Anfal	3	5	5	4	95
119	S	4	5	3	3	83
120	Ristiani	3	5	3	5	87
121	BAGUS A.	3	2	4	4	62
122	GS	3	5	2	3	90
123	S R	2	3	5	5	84
124	ch	4	5	4	4	97
125	Febry	2	1	4	3	66
126	Azizahhida_	4	4	5	4	101
127	Vina A.	2	2	3	3	65
128	Viet	2	2	3	3	57
129	Irfan	4	5	3	4	77
130	I	1	1	5	5	89
131	PY	2	3	4	4	92
132	Rahma	1	1	3	2	50

133	Dea	3	2	4	2	64
134	EF	2	3	4	5	73
135	AC	2	3	5	4	92
136	F	2	3	3	3	63
137	DRP	3	2	3	3	71
138	K	3	3	3	3	74
139	Delia A	5	5	5	5	106
140	Dea	3	1	2	5	57
141	Ashalina	2	2	3	5	80
142	R	1	2	2	4	56
143	Eka	2	3	5	4	78
144	SFA	3	3	3	2	58
145	ND	3	2	2	3	73
146	Koneko	1	3	3	3	59
147	Raju	4	2	4	4	81
148	C	1	3	5	1	63
149	Bening	2	2	3	2	66
150	SA	3	3	5	3	85
151	Dinda	1	2	3	2	56
152	A	1	1	3	3	45
153	SM	3	2	3	3	65
154	SA	3	3	5	5	91
155	SR	3	3	3	4	82
156	pute	2	3	3	3	60
157	Fb	3	3	4	4	74
158	Nurul	4	5	5	2	91
159	A.K.	2	3	4	4	80

160	Rs	1	2	5	3	75
161	Nana	2	2	2	3	66
162	NN	1	2	3	3	67
163	Shabil	5	5	5	5	112
164	D	2	2	3	4	63
165	C.A	2	4	4	4	86
166	Nabila K	1	1	3	3	48
167	NOFI	1	3	3	3	61
168	f	2	1	2	2	53
169	R	2	4	4	4	82
170	Oyi	5	5	5	5	94
171	Melon	1	1	5	3	66
172	NDR	4	3	4	3	78
173	RRN	2	4	5	4	81
174	LI	4	4	5	5	95
175	JIH	2	4	4	4	84
176	CL	5	5	5	5	78
177	Mira	5	5	5	5	83
178	Maulia	4	4	5	5	95
179	Laura	1	1	4	4	64
180	KR	5	5	5	5	85
181	N	4	4	5	5	95
182	Lodya	3	4	4	5	95
183	Jasmine	3	3	4	5	93
184	Ramadhani	4	4	3	4	88
185	Andini	4	4	4	4	95
186	Asma N.	2	4	4	4	90

187	LRN	2	2	3	3	63
188	NR	4	4	4	4	93
189	RG	3	4	4	5	81
190	Nindya P.	4	4	4	3	86
191	Noura	4	4	4	4	99
192	Akbar	2	2	4	3	63
193	Rom	3	2	4	3	64
194	JF	2	1	4	3	60
195	NDY	2	1	4	2	60
196	BOG	2	1	4	2	56
197	Danis	2	2	4	3	60
198	Aida	2	1	4	3	61
199	Fauzi	2	3	3	3	62
200	M	4	2	4	3	64
201	V	1	4	2	4	72
202	FM	2	3	5	4	70
203	Yunita R.	3	5	5	4	96
204	Vavevo	3	2	4	3	74
205	MS	5	3	5	5	105
206	Devila A.	3	1	2	2	46
207	Tz	4	2	5	5	74
208	Rika H.	4	2	3	3	65
209	Nur W.	3	4	5	4	99
210	Indah	3	2	3	2	64
211	RA	5	5	5	5	113
212	Sesshomaru	2	3	4	4	85
213	Fia	2	2	4	3	61

c. Data Pemaafan

No	Nama (Inisial)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	Dedek	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
2	Belinda s.	5	5	5	4	3	4	3	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	3	5
3	Ucil	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4
4	Rez	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4
5	Dyasta A.	4	4	3	3	2	3	3	2	3	5	3	4	4	5	4	3	2	4	4	5
6	Ruli	2	2	2	3	1	2	3	2	3	5	4	4	3	5	5	1	1	4	3	5
7	Venn	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5
8	M	4	4	5	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5
9	M. Edy	1	1	5	5	5	1	4	2	2	4	5	2	1	5	1	1	5	1	1	5
10	Evi	4	5	5	2	3	3	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	5
11	M	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
12	Dwi A.	3	3	3	2	1	3	3	1	3	5	3	3	3	4	3	3	3	1	3	5
13	ASNP	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	NR	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	5
15	Gibran	5	5	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5
16	Tata	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
17	Amy A.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
18	AN	5	5	3	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
19	D	4	5	3	4	1	4	2	2	4	5	1	4	5	5	1	4	4	3	4	5
20	Ivan M.	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4
21	A A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	Lutfi	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5
23	caca	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4

24	Nabila	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	1	3	2	5	5	5
25	E	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4
26	Ds_nrynti	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3
27	zlf	3	4	3	2	3	3	1	3	3	4	2	4	5	2	5	4	2	2	3	4
28	Siska	4	5	5	4	2	3	3	3	5	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	5
29	Cin	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	3	2	2
30	d	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
31	c	4	3	3	4	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5
32	SA	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
33	April	4	4	4	3	1	3	4	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5
34	Alda	3	4	4	4	4	3	1	4	3	4	2	4	4	4	2	3	2	3	2	5
35	Sasha	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
36	FHF	4	4	3	3	3	5	2	5	3	5	2	3	3	4	4	3	2	3	4	5
37	Fariza	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
38	S	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5
39	k	2	2	4	2	4	2	2	4	1	4	1	3	4	3	5	2	1	1	1	5
40	H	4	5	3	4	3	4	2	2	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5
41	Auggie	3	3	4	4	2	3	2	3	3	5	2	4	4	5	5	3	2	4	4	5
42	Elma	2	3	2	3	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	2	3	5
43	alias	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
44	ayas	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3
45	AS	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
46	J	3	5	5	5	3	4	5	1	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5
47	R	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	4	4	1	4	2	2	2	2	2
48	Silvi	5	4	3	3	1	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4
49	Siti	2	2	4	5	2	2	1	2	1	5	1	3	2	4	1	3	1	1	1	5
50	APS	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4

51	Hima	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	5	5	4	3	4	3	5
52	NSA	2	2	4	3	2	2	1	1	1	5	1	1	2	2	4	1	1	1	1	5
53	Tul	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5
54	aura	5	5	4	4	2	4	5	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5
55	Fasya N.	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5
56	Ref	2	3	3	3	1	3	2	3	2	5	2	4	3	5	4	3	2	2	2	5
57	Cika	2	4	2	2	2	2	2	3	1	5	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4
58	Moza	3	3	3	4	3	2	2	1	1	5	2	2	3	3	4	2	3	1	2	4
59	Rey	5	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4
60	Fifi	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	5
61	okta	3	4	3	5	2	3	2	3	3	5	2	4	4	4	4	3	3	4	4	5
62	Puspa D.	3	4	5	4	3	5	3	4	2	5	1	4	5	5	1	3	2	2	3	5
63	A	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5
64	LA	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5
65	PA	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3
66	Agam G.	4	4	5	5	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	2	3	3	3	4	5
67	NFR	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	5
68	Ica	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	4	5	5	5	5
69	P	4	4	3	5	1	3	4	3	4	5	2	4	4	3	3	2	2	5	3	5
70	RA	4	4	5	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	1	2	5
71	Paya	3	4	5	3	2	4	5	3	5	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5
72	End	5	5	4	4	2	4	3	3	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	3	5
73	Muthia	4	4	2	2	2	3	2	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	2	3	5
74	Nurla	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
75	Adinda	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	5
76	Annisa	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	5
77	Abyan	5	5	4	4	2	4	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5

78	Febri	3	3	2	2	1	3	4	2	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3
79	UAT	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	5
80	Dewantoro	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2
81	ASAP	4	5	4	5	3	3	4	3	4	5	3	3	3	5	4	4	3	4	4	5
82	Dicky	3	3	1	4	4	3	3	1	3	3	3	5	4	5	2	1	4	3	5	5
83	farrel	3	5	3	4	2	4	4	4	4	5	5	4	5	3	3	3	3	3	3	5
84	Nadya	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4
85	F R	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
86	Andining A.	5	5	4	4	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
87	PAD	4	3	2	3	3	3	3	3	3	5	2	3	3	4	3	3	4	3	3	5
88	V	4	4	4	2	4	3	3	3	4	5	2	4	4	4	4	3	2	4	3	5
89	Ka	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
90	Indah S.	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	5	3	4	3	4	3	2	3	4
91	N	2	2	2	5	2	1	2	1	1	5	2	3	1	2	5	1	5	1	1	5
92	G	2	5	3	5	1	2	1	2	2	5	1	2	3	1	5	1	2	3	2	5
93	D	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
94	Tono	4	4	4	5	2	4	4	4	5	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4
95	M	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	1	3	3	3	3	5
96	SIG	3	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5
97	Rosa D.	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5
98	MF	3	5	5	5	1	3	2	5	3	5	1	5	5	3	5	3	1	3	3	5
99	Prita	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3
100	vrs	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	5
101	R	3	3	3	3	2	3	5	3	1	5	5	5	4	5	5	3	1	4	3	5
102	Ida	3	5	4	4	3	3	2	3	2	4	2	4	4	4	3	2	2	4	3	5
103	Elizabeth	5	5	5	4	3	5	2	3	3	4	2	4	4	4	1	4	1	4	3	5
104	theresia	5	5	3	4	2	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5

105	Nn. FF	4	4	4	4	3	3	4	4	2	5	3	4	5	5	4	3	4	4	3	4
106	bella	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
107	ro	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	1	5	5	5	5	5
108	WRA	5	4	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	5	3	5	3	4	5
109	S	4	4	3	4	1	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	5
110	DG	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
111	Risa	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	5	2	4	4	3	5
112	rch	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5
113	FF	3	4	2	3	2	3	2	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
114	A	2	3	4	4	3	2	2	2	1	5	2	5	4	5	5	1	3	1	1	5
115	Bunga A.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
116	A	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	5
117	NK	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5
118	Anfal	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	3	2	3	3	5
119	S	2	5	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	3	5	1	2	2	4
120	Ristiani	4	4	4	5	2	4	4	3	2	4	4	5	4	4	1	4	2	4	4	5
121	BAGUS A.	3	4	2	1	1	1	3	1	1	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
122	GS	3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5
123	S R	4	5	5	3	3	4	4	4	5	5	2	4	2	1	4	4	3	5	4	5
124	ch	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5
125	Febry	3	4	4	4	2	3	3	3	4	5	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4
126	Azizahhida_	4	5	3	2	1	2	2	1	1	4	1	5	4	3	2	2	2	3	2	5
127	Vina A.	2	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4
128	Viet	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	5	3	4	5
129	Irfan	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3
130	I	5	5	3	5	1	3	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5
131	PY	4	4	4	3	1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5

132	Rahma	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	4
133	Dea	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	1	1	1	1	3
134	EF	4	5	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	5
135	AC	4	5	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5
136	F	4	5	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4
137	DRP	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4
138	K	5	5	4	4	3	5	3	3	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	5	4
139	Delia A	3	4	4	4	3	4	5	4	3	5	5	5	5	4	1	5	5	3	5	5
140	Dea	5	5	5	5	1	5	1	4	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5
141	Ashalina	4	4	5	5	3	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	5
142	R	4	3	2	2	1	4	4	3	5	3	4	4	4	1	5	3	2	4	4	4
143	Eka	3	3	4	4	2	2	3	3	3	5	3	3	3	3	1	3	3	3	2	5
144	SFA	1	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	4
145	ND	4	4	2	5	1	4	4	3	5	5	3	5	4	5	1	3	3	4	3	5
146	Koneko	3	4	4	4	2	3	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	5	3	4	5
147	Raju	5	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	2	4
148	C	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	2	4	2	2	4
149	Bening	4	4	2	4	2	4	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	2	3	5
150	SA	3	4	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	3	5
151	Dinda	4	4	4	5	5	4	5	2	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5
152	A	3	3	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
153	SM	4	5	4	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4
154	SA	5	5	5	3	1	4	4	3	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5
155	SR	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4
156	pute	5	5	5	5	1	3	5	3	5	5	3	5	5	5	1	3	5	5	3	5
157	Fb	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
158	Nurul	4	3	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4

159	A.K.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	5
160	Rs	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3
161	Nana	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	5
162	NN	3	5	4	4	2	3	3	3	3	5	2	4	4	4	3	3	3	3	4
163	Shabil	3	4	4	4	2	3	3	3	3	5	2	2	4	5	5	2	4	2	5
164	D	5	5	4	5	3	4	5	3	4	5	5	4	3	5	4	4	5	3	5
165	C.A	5	5	4	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	5
166	Nabila K	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5
167	NOFI	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	1	3	4
168	f	2	4	2	2	1	3	2	3	3	4	2	3	5	4	4	2	1	3	5
169	R	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4
170	Oyi	5	5	5	5	2	5	5	3	4	5	4	4	4	5	4	4	3	5	5
171	Melon	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	1	4	2	2	2	4
172	NDR	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5
173	RRN	5	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	4	4	5	2	4	4	4	4
174	LI	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
175	JIH	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	1	4	5	4	5
176	CL	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	1	5
177	Mira	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	1	5
178	Maulia	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
179	Laura	4	4	3	4	3	3	4	2	3	5	3	4	2	3	2	3	2	2	4
180	KR	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	1	5
181	N	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
182	Lodya	4	5	4	5	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5
183	Jasmine	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	1	4	5	4	5
184	Ramadhani	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5
185	Andini	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5

186	Asma N.	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	1	4	5	4	4	5
187	LRN	3	5	4	5	3	3	4	1	3	5	4	4	2	3	4	5	3	3	4	4
188	NR	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5
189	RG	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4
190	Nindya P.	5	4	5	4	4	5	3	3	3	4	5	2	3	3	3	4	2	1	2	5
191	Noura	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5
192	Akbar	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	1	4
193	Rom	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4
194	JF	1	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	5
195	NDY	3	4	3	3	1	2	3	3	1	4	2	3	3	2	3	1	2	1	2	4
196	BOG	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	5	3	2	3	1	2	1	2	4
197	Danis	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	2	1	4	2	3	2	2	1	2	5
198	Aida	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	4
199	Fauzi	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	2	5
200	M	5	5	3	3	2	3	4	3	3	5	3	4	4	3	1	3	5	1	3	5
201	V	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	5
202	FM	3	4	3	3	1	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4
203	Yunita R.	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	5	3	3	3	3	5
204	Vavevo	4	5	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
205	MS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
206	Devila A.	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	3	3
207	Tz	2	4	3	1	3	1	4	3	3	5	5	5	4	4	2	2	2	2	1	4
208	Rika H.	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
209	Nur W.	5	5	5	5	2	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
210	Indah	3	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	2	2	3	2	4
211	RA	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5
212	Sesshomaru	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4

213	Fia	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4
-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

No	Nama (Inisial)	A21	A22	A23	A24	Skor Total Pemaafan
1	Dedek	5	5	5	5	112
2	Belinda s.	4	4	3	3	99
3	Ucil	2	4	4	4	79
4	Rez	3	5	2	4	75
5	Dyasta A.	3	4	3	4	84
6	Ruli	3	3	4	4	74
7	Venn	4	4	4	4	93
8	M	5	4	4	4	101
9	M. Edy	5	1	5	1	69
10	Evi	5	3	5	5	102
11	M	4	4	4	4	92
12	Dwi A.	3	3	3	3	70
13	ASNP	5	5	5	5	120
14	NR	5	3	3	4	83
15	Gibran	5	1	5	4	83
16	Tata	4	3	4	4	96
17	Amy A.	5	5	5	5	116
18	AN	5	5	5	5	114
19	D	3	2	2	4	81
20	Ivan M.	3	3	3	3	83
21	A A	5	5	5	5	120
22	Lutfi	5	4	4	4	104
23	caca	3	3	3	2	66
24	Nabila	5	2	5	5	94

25	E	3	3	3	3	78
26	Ds_nrynti	4	3	3	4	82
27	zlf	2	3	2	3	72
28	Siska	3	5	3	4	88
29	Cin	1	2	1	3	41
30	d	5	5	5	5	117
31	c	5	2	5	3	98
32	SA	5	5	5	5	115
33	April	4	4	4	4	92
34	Alda	3	4	2	3	77
35	Sasha	5	5	4	5	108
36	FHF	4	5	3	5	87
37	Fariza	4	5	5	5	100
38	S	5	4	5	4	106
39	k	1	5	1	1	61
40	H	4	3	3	4	97
41	Auggie	3	4	3	4	84
42	Elma	4	2	4	4	86
43	alias	5	5	5	5	120
44	ayas	3	3	3	3	73
45	AS	5	5	5	5	118
46	J	5	4	5	3	100
47	R	4	4	2	2	53
48	Silvi	2	4	4	4	90
49	Siti	5	3	2	3	61
50	APS	2	4	2	2	67
51	Hima	3	3	2	3	81

52	NSA	2	3	2	2	51
53	Tul	5	4	5	4	109
54	aura	5	5	5	5	109
55	Fasya N.	5	4	5	4	113
56	Ref	3	3	2	3	70
57	Cika	4	3	2	4	68
58	Moza	2	5	1	3	64
59	Rey	4	4	3	4	82
60	Fifi	4	5	5	3	87
61	okta	4	4	2	4	84
62	Puspa D.	4	5	3	5	86
63	A	5	4	4	4	108
64	LA	5	4	4	4	104
65	PA	3	3	1	2	64
66	Agam G.	4	3	4	4	92
67	NFR	4	4	4	4	86
68	Ica	5	5	5	5	110
69	P	1	3	1	3	77
70	RA	5	5	3	3	100
71	Paya	5	4	3	3	96
72	End	4	5	3	4	99
73	Muthia	3	5	3	5	79
74	Nurla	5	5	5	5	120
75	Adinda	5	5	1	5	103
76	Annisa	4	5	4	5	105
77	Abyan	5	4	5	4	105
78	Febri	2	3	3	3	70

79	UAT	4	3	3	4	76
80	Dewantoro	2	4	2	4	76
81	ASAP	5	3	4	4	94
82	Dicky	5	1	5	5	81
83	farrel	3	3	3	4	88
84	Nadya	5	4	4	4	96
85	F R	5	5	5	5	120
86	Andining A.	5	5	5	5	111
87	PAD	1	3	2	3	74
88	V	2	2	3	3	81
89	Ka	4	4	2	4	88
90	Indah S.	2	4	1	4	73
91	N	5	1	5	1	61
92	G	3	2	1	4	63
93	D	5	1	5	5	114
94	Tono	5	4	3	4	96
95	M	3	4	3	4	82
96	SIG	3	4	4	4	95
97	Rosa D.	5	4	4	5	111
98	MF	3	5	1	3	83
99	Prita	3	4	2	3	68
100	vrs	3	2	1	3	57
101	R	3	5	3	3	85
102	Ida	4	4	2	3	79
103	Elizabeth	4	4	3	4	86
104	theresia	1	5	5	5	103
105	Nn. FF	4	4	4	4	92

106	bella	5	5	5	5	115
107	ro	5	5	5	4	111
108	WRA	3	4	4	3	93
109	S	3	3	2	4	82
110	DG	5	5	5	5	120
111	Risa	4	4	4	4	88
112	rch	4	4	4	4	94
113	FF	2	4	2	4	74
114	A	4	5	1	4	74
115	Bunga A.	5	5	5	5	116
116	A	5	4	5	4	106
117	NK	5	5	5	5	116
118	Anfal	2	3	2	4	71
119	S	1	3	2	1	48
120	Ristiani	4	5	4	5	91
121	BAGUS A.	3	3	3	4	66
122	GS	4	3	5	5	97
123	S R	3	5	3	4	91
124	ch	5	5	4	5	106
125	Febry	3	3	2	4	84
126	Azizahhida_	2	3	3	4	66
127	Vina A.	2	3	2	3	63
128	Viet	4	3	5	4	87
129	Irfan	3	3	3	3	70
130	I	5	4	5	5	105
131	PY	4	5	5	4	105
132	Rahma	1	3	3	3	65

133	Dea	2	4	1	2	47
134	EF	4	3	3	4	83
135	AC	5	4	5	4	102
136	F	4	3	4	4	85
137	DRP	4	2	3	3	72
138	K	4	5	4	5	103
139	Delia A	5	4	4	4	99
140	Dea	5	5	1	5	102
141	Ashalina	5	3	4	4	99
142	R	4	5	3	5	83
143	Eka	4	3	4	3	75
144	SFA	1	3	2	3	58
145	ND	5	4	3	4	89
146	Koneko	5	3	5	3	98
147	Raju	4	4	2	4	76
148	C	4	5	4	2	76
149	Bening	5	5	5	3	98
150	SA	4	5	4	4	100
151	Dinda	5	4	5	5	107
152	A	3	3	3	3	64
153	SM	4	4	2	3	78
154	SA	5	5	3	5	104
155	SR	3	3	3	3	75
156	pute	3	3	5	5	98
157	Fb	3	4	3	3	75
158	Nurul	2	4	4	4	88
159	A.K.	3	3	3	3	76

160	Rs	3	5	2	2	47
161	Nana	2	4	2	4	55
162	NN	4	3	4	3	82
163	Shabil	4	5	2	3	81
164	D	5	5	4	4	103
165	C.A	4	2	4	4	101
166	Nabila K	5	4	2	4	107
167	NOFI	3	3	3	3	61
168	f	1	2	2	4	66
169	R	3	4	3	3	82
170	Oyi	5	4	4	2	102
171	Melon	3	3	2	3	64
172	NDR	4	4	4	4	103
173	RRN	4	3	3	2	94
174	LI	5	4	5	5	112
175	JIH	5	1	5	1	98
176	CL	4	5	4	5	105
177	Mira	4	5	4	5	106
178	Maulia	5	4	5	5	112
179	Laura	3	3	2	3	74
180	KR	4	5	4	5	106
181	N	5	4	5	5	112
182	Lodya	4	4	3	4	102
183	Jasmine	5	1	5	1	98
184	Ramadhani	4	4	5	4	106
185	Andini	4	5	5	4	109
186	Asma N.	5	1	5	1	98

187	LRN	3	2	3	3	83
188	NR	4	4	4	4	102
189	RG	5	3	4	2	102
190	Nindya P.	5	4	5	5	89
191	Noura	4	4	4	4	106
192	Akbar	1	3	2	1	48
193	Rom	1	3	2	1	54
194	JF	2	2	3	2	53
195	NDY	2	3	1	1	57
196	BOG	2	3	2	2	65
197	Danis	2	3	3	2	54
198	Aida	1	2	2	1	44
199	Fauzi	2	2	3	1	53
200	M	3	3	5	4	83
201	V	3	3	2	3	73
202	FM	3	4	3	3	79
203	Yunita R.	3	5	3	3	77
204	Vavevo	4	4	4	4	92
205	MS	5	5	5	5	116
206	Devila A.	3	2	3	2	50
207	Tz	2	5	1	4	72
208	Rika H.	3	3	3	3	73
209	Nur W.	5	4	5	5	112
210	Indah	3	3	3	4	68
211	RA	5	5	5	5	112
212	Sesshomaru	2	4	2	3	74
213	Fia	4	4	3	4	78

6. Uji Asumsi
a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		213
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	8.22840390
	Absolute	.039
Most Extreme Differences	Positive	.039
	Negative	-.031
Kolmogorov-Smirnov Z		.564
Asymp. Sig. (2-tailed)		.908

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

b. Uji Homogenitas Resiliensi dan Jenis Kelamin

Test of Homogeneity of Variances

Resiliensi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.036	1	211	.310

c. Uji Homogenitas Resiliensi dan Usia Perceraian Orang Tua

Test of Homogeneity of Variances

Resiliensi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.320	4	208	.058

d. Uji Linearitas *Self compassion* dan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self Compassion	(Combined)		63552.685	65	977.734	13.074	.000
	Between Groups	Linearity	59591.683	1	59591.683	796.862	.000
		Deviation from Linearity	3961.002	64	61.891	.828	.803
	Within Groups		10993.090	147	74.783		
	Total		74545.775	212			

e. Uji Linearitas Pemaafan dan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Pemaafan	(Combined)		36953.645	67	551.547	2.127	.000
	Between Groups	Linearity	20853.935	1	20853.935	80.438	.000
		Deviation from Linearity	16099.710	66	243.935	.941	.603
	Within Groups		37592.130	145	259.256		
	Total		74545.775	212			

f. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	19.912	2.725		7.307	.000					
1 Self Compassion	.983	.034	.894	28.997	.000	.894	.894	.894	1.000	1.000
2 (Constant)	15.395	3.080		4.999	.000					
2 Self Compassion	.925	.039	.842	23.990	.000	.894	.856	.726	.745	1.342
2 Pemaafan	.104	.035	.104	2.964	.003	.529	.200	.090	.745	1.342

a. Dependent Variable: Resiliensi

g. Uji Autokorelasi

Model Summary^c

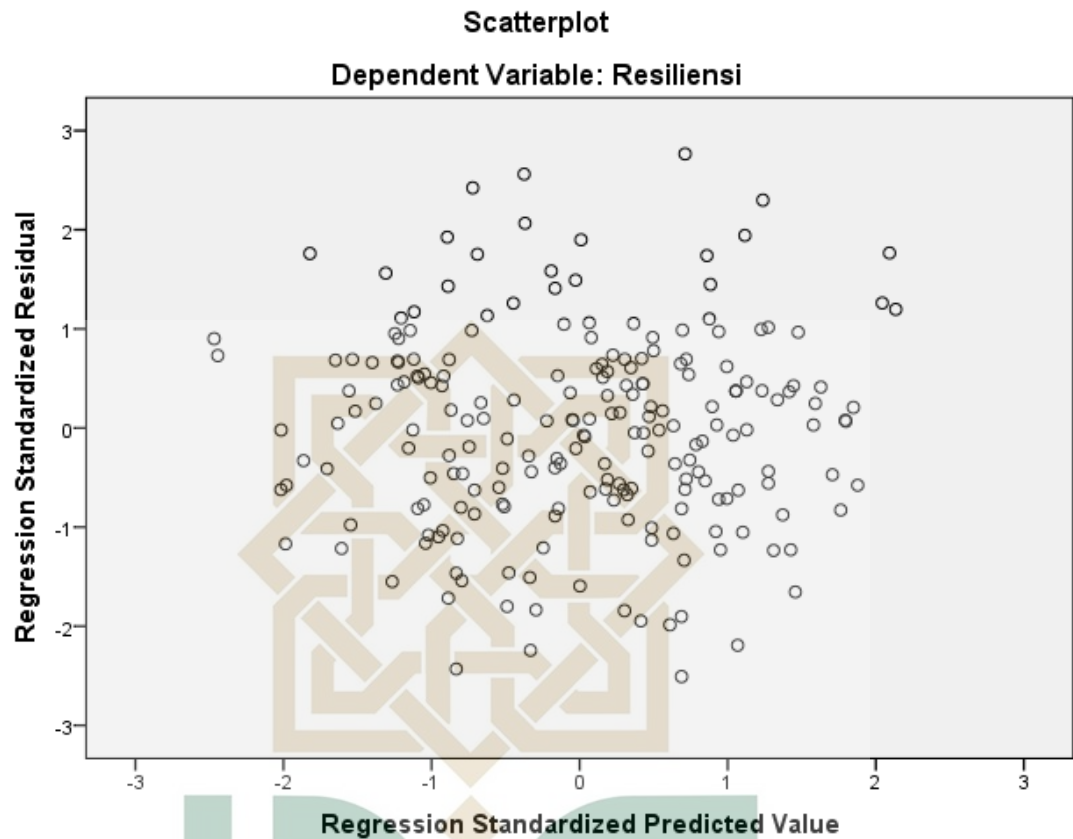
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.894 ^a	.799	.798	8.419	.799	840.830	1	211	.000	
2	.899 ^b	.807	.806	8.267	.008	8.782	1	210	.003	1.984

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

b. Predictors: (Constant), Self Compassion, Pemaafan

c. Dependent Variable: Resiliensi

h. Uji Heterokedastisitas



7. Uji Hipotesis

a. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Self Compassion	213	80	36	116	78.55	1.168	17.054	290.824
Pemaafan	213	79	41	120	87.35	1.289	18.813	353.945
Resiliensi	213	93	54	147	97.14	1.285	18.752	351.631
Valid N (listwise)	213							

b. Uji Hipotesis Minor I dan II

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	19.912	2.725		7.307	.000					
1 Self Compassion	.983	.034	.894	28.997	.000	.894	.894	.894	1.000	1.000
2 (Constant)	15.395	3.080		4.999	.000					
2 Self Compassion	.925	.039	.842	23.990	.000	.894	.856	.726	.745	1.342
2 Pemaafan	.104	.035	.104	2.964	.003	.529	.200	.090	.745	1.342

a. Dependent Variable: Resiliensi

c. Uji Hipotesis Mayor

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	59591.683	1	59591.683	840.830	.000 ^b
	Residual	14954.092	211	70.872		
	Total	74545.775	212			
2	Regression	60191.969	2	30095.984	440.312	.000 ^c
	Residual	14353.806	210	68.351		
	Total	74545.775	212			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Self Compassion

c. Predictors: (Constant), Self Compassion, Pemaafan

Model Summary^c

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.894 ^a	.799	.798	8.419	.799	840.830	1	211	.000	
2	.899 ^b	.807	.806	8.267	.008	8.782	1	210	.003	1.984

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

b. Predictors: (Constant), Self Compassion, Pemaafan

c. Dependent Variable: Resiliensi

d. Uji Perbedaan Resiliensi dan Jenis Kelamin

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Resiliensi	Equal variances assumed	1.036	.310	.230	211	.819	.827	3.604	-6.277	7.932
	Equal variances not assumed			.212	40.236	.833	.827	3.900	-7.053	8.707

e. Uji Bada Resiliensi dan Usia Perceraian Orang Tua

ANOVA

Resiliensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2060.104	4	515.026	1.478	.210
Within Groups	72485.671	208	348.489		
Total	74545.775	212			

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA