

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA MAHASISWI YANG SEDANG
MENERJAKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh :

Rahayu Kurniawati

D20183069

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JULI 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember untuk
memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana sosial
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

Rahayu Kurniawati

NIM : D20183069

Disetujui Pembimbing



Haryu, S.Ag., M.Si
NIP. 197404022005011005

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana sosial
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari : Kamis
Tanggal : 7 Juli 2022

Tim Penguji

Ketua



Muhammad Muhib Alwi, MA
NIP.197807192009121005

Sekretaris



Achmad Faesol, M.Si
NIP.198402102019031004

Anggota :

1. Muhibbin, S.Ag., M.Si ()

2. Haryu, S.Ag., M.Si ()

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah

Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag
NIP.197406062000031003

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Qs. Al-Insyarah 94: ayat 6

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

Qs. Al-Insyarah 94: ayat 7¹

Allah akan selalu menolong hamba-hambanya ketika mengalami kesusahan, maka jadilah salah satu hamba yang ikut serta dalam membantu tugas-Nya

~Rahayu~



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta Timur: Thoha Husein, 2002), 597.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua saya

Bapak Anang Hariyuwono (alm) dan Ibu Sri Rahayu

Dan untuk nenek tersayang

Ibu Masrochmah

Serta untuk diri saya sendiri

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas berkah dan rahmat Allah SWT sehingga atas ridhonya peneliti dapat menyelesaikan proses pembuatan skripsi dari awal hingga akhir. Penelitian ini sebagai tugas akhir dengan judul “Hubungan antara *self compassion* dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Sholawat serta salam tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta keluarga, sahabat dan pengikutnya yang senantiasa mengikuti petunjuknya.

Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Strata Satu (S-1) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik karena dukungan dan semangat serta peran dari berbagai pihak dan orang-orang yang dekat dengan peneliti, pada kesempatan ini peneliti mohon izin untuk mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM selaku Rektor UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. , selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiansyah, M.Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Haryu, S.Ag, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi saya yang memberikan ilmu, bimbingan, arahan dan motivasi selama mengerjakan skripsi..
5. Bapak/Ibu Dosen khususnya Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan dan pengalaman yang berharga kepada peneliti selama berada di bangku perkuliahan dan segenap Civitas Akademik UIN KH. Achmad Siddiq Jember.

6. Teman-teman tersayang saya, yakni Reva Aprilia, Novia Kusuma Dewi dan Hadam Adi Pamungkas yang telah membantu saya disituasi apapun baik memberikan bantuan tenaga maupun *support*.
7. Semua partisipan, terima kasih peneliti ucapkan karena telah membantu mengisi kuesioner, serta kerjasamanya dalam mengumpulkannya kuesioner tepat waktu sehingga dengan ini penelitian dapat terselesaikan dengan baik.



ABSTRAK

Rahayu Kurniawati, 2022: “*Hubungan Self Compassion dengan Kesehatan Mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi*”

Kata kunci : *Self compassion*, kesehatan mental, mahasiswi, skripsi

Self compassion merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat memberikan pengertian dan juga perhatian terhadap dirinya sendiri atas kesulitan yang sedang dihadapinya dengan cara tidak menghakimi dirinya dengan mengkritik dirinya secara berlebihan atas kelemahan atau ketidaksempurnaannya. Kesehatan mental seseorang secara positif ditunjukkan dengan keadaan yang sejahtera secara psikologis. Mahasiswi memiliki nilai regulasi emosi yang lebih sedikit dari pada laki-laki. Sehingga perempuan menjadi lebih cenderung berfikir menggunakan perasaan dan emosi. Dalam penyusunan skripsi mahasiswi sering sekali mengalami hambatan dan kesulitan di bagian mencari literatur, tidak stabilnya mood dan perasaan malas. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor didalamnya seperti: rasa kurang percaya diri, sulit menemukan literatur dan informan, serta kemampuan akademiknya kurang baik. Dalam kondisi tersebut mahasiswi yang sedang menyusun skripsi tersebut memerlukan *self compassion* agar kesehatan mentalnya tidak mengalami masalah disaat pengerjaan skripsi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 66 mahasiswi dengan 3 kriteria yaitu mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember, mahasiswi program studi Bimbingan Konseling Islam dan mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang dianalisis kemudian di uji menggunakan korelasi parametrik *pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi, 0,000, ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* dalam penelitian ini menunjukkan angka 0,698. Arah korelasi menunjukkan positif, maka semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin baik juga kesehatan mental yang dimiliki. Hal itu juga terjadi pada semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin terganggu pada kesehatan mentalnya. Mahasiswi yang memiliki *self compassion* yang tinggi lebih baik dalam mengelola cara berfikir dan emosinya.



ABSTRACT

Rahayu Kurniawati, 2022: *“Correlation between self compassion and mental health for female students who are working on their final thesis”*

Self-compassion is the ability possessed by a person to be able to provide understanding and attention to himself for the difficulties he is facing by not judging himself by criticizing himself excessively for his weaknesses or imperfections. A person's mental health is positively indicated by a psychologically prosperous state. Students have lower emotional regulation scores than boys. So that women become more inclined to think using feelings and emotions. In the preparation of theses, students often experience obstacles and difficulties in finding literature, unstable moods and feelings of laziness. This is due to several factors in it, such as: lack of self-confidence, difficulty in finding literature and informants, and poor academic ability. In this condition, the female student who is compiling the thesis requires self-compassion so that her mental health does not experience problems when working on the thesis.

The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and mental health in female students who were working on their final thesis. Participants in this study amounted to 66 female students with 3 criteria, namely students of the State Islamic University of Jember, students of the Islamic Counseling Guidance study program and students who are working on a thesis. This research uses purposive sampling technique. The analyzed data was then tested using the Pearson product moment parametric correlation.

The results showed a significant correlation between self-compassion and mental health in female students who were working on a thesis, 0.000, ($p < 0.05$) and the Pearson correlation value in this study was 0.698. The direction of the correlation is positive, so the higher the self-compassion a person has, the better their mental health will be. This also happened to the lower self-compassion possessed by female students, the more disturbed their mental health was. Students who have high self-compassion are better at managing their thinking and emotions.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	11
F. Definisi Operasional.....	13
G. Asumsi Penelitian	15
H. Hipotesis.....	15
I. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu	17
B. Kajian Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi Dan Sampel	36
C. Instrumen Pengumpul Data.....	38
D. Analisis Data	43
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	49
A. Gambaran Obyek Penelitian	49
B. Penyajian Data	53

C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis.....	60
D. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
**KH ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 2.2 Karakteristik Aspek Pribadi	22
Tabel 3.1 Skor Skala <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 3.3 Skor Skala Kesehatan Mental	43
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kesehatan Mental	43
Tabel 4.1 Responden	51
Tabel 4.2 Sebaran Baru aitem Skala <i>Self Compassion</i>	60
Tabel 4.3 Sebaran Baru aitem Skala Kesehatan Mental	61
Tabel 4.4 Kategorisasi pada variabel <i>Self Compassion</i>	63
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kesehatan Mental	64
Tabel 4.6 Tabulasi Silang <i>Self Compassion</i> dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi	65

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Observasi dan Wawancara
- Lampiran 3. Screenshoot Angket Google Form
- Lampiran 4. Daftar Nama Responden
- Lampiran 5. Screenshoot Penyebaran Angket
- Lampiran 6. Angket Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Tabel Skoring Item Pernyataan
- Lampiran 8. Tabel Validitas Self Compassion
- Lampiran 9. Tabel Validitas Kesehatan Mental
- Lampiran 10. Tabel Tabulasi Data
- Lampiran 11. Hasil Uji Validitas, Reliabilitas Dan Asumsi
- Lampiran 12. Data Hasil Survey
- Lampiran 13. Biodata Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan surat Ali ‘Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman”. Terjemahan dari surat diatas yaitu : kesudahan yang baik dan pertolongan hanya bagi kalian, wahai orang-orang yang beriman.² Agar menjadi golongan orang yang beriman seperti penjelasan di atas, oleh karena itu sebagai seorang manusia harus mempunyai rasa peduli dan rasa kasih sayang untuk diri sendiri dengan cara memahami dan juga tidak bersikap mengkritik atas kekurangan yang ada pada dirinya.

Islam adalah agama yang sangat mengerti akan keadaan umatnya.

Ajaran agama islam menyuruh hambanya untuk memberikan bukti penghambaan yang terbaik terhadap Allah Swt. Agama islam merupakan agama yang mudah, mudah dalam mengatur segala urusan dan kebutuhan manusia. Allah Swt memahami keadaan kita sebagai manusia.³ Al-Qur’an berisikan pedoman hidup dari Allah Swt yang diperuntukkan bagi orang yang selalu bertaqwa, yaitu orang yang senantiasa ingat, waspada, dan berhati-hati dalam memelihara diri dari dosa, memenuhi kewajiban dan menjauhi semua larangan Allah Swt.⁴

² Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2* (Bogor: Penebar Sunnah, 2003), Tafsir Ibnu Katsir juz 4 149.

³ Nurul Huda, *Islam itu mudah* (Sukabumi: CV Jejak, 2017), 12-13.

⁴ Aminudin dan Harjan Syuhada, *Al-Qur’an Hadits Madrasah Aliyah Kelas X* (Jakarta: Bumi Aksara Printing, 2019)

Mahasiswi adalah seorang pelajar yang telah lulus dari tingkat SMA/SMK yang kemudian melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi.⁵ Tambahan kata “Maha” dari kata mahasiswa mengartikan bahwa terdapat sebuah amanah yang perlu dipikul untuk dipertanggungjawabkan baik secara pribadi maupun untuk kepentingan orang lain. Kehidupan mahasiswa disini hendaknya diterima sebagai sebuah tantangan baru yang harus siap untuk dipelajari dan dihadapi.⁶ Rentan usia pada mahasiswa berada di usia 19-20 tahun.⁷ Pada tahap usia ini terjadi masa konsolidasi yaitu masa menuju periode dewasa, di masa ini seseorang sudah mengetahui bakat/minatnya, berfungsiya pemikiran secara intelektual, bersikap mandiri dalam menghadapi tugas-tugasnya dan serta tidak bergantung pada orang lain sebagai salah satu tugas perkembangannya.

Mahasiswi semester akhir disini diharapkan bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi nya dan dapat dilaluinya dengan mudah. Menurut Priadana menjelaskan bahwa skripsi ialah karya ilmiah hasil dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir guna mendapatkan gelar sarjana dari perguruan tinggi.⁸ Skripsi merupakan tugas yang terakhir dan wajib untuk dikerjakan sebagai syarat bagi mahasiswa maupun mahasiswi agar lulus dan mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswi sebelum mengerjakan skripsi penting untuk diketahui bahwa untuk mempersiapkan diri sebagai bentuk upaya untuk

⁵ Daldiyono, *How to bea Real and Successful* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), 8.

⁶ Sang Perindu Rinai, *Agar Kuliah Tak Jadi Sia-Sia* (Indonesia: Guepedia, 2020), 13.

⁷ Fransisca Irlani Roesmala, *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2019), 78.

⁸ Sidik Priadana dan Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Tangerang: Pascal Books, 2021), 30.

memudahkan langkah nya tersebut untuk menyusun skripsinya. Dalam menyusun skripsi penting juga untuk menjaga jasmani, sehat dan rohani nya untuk berjuang menyelesaikan skripsi, pikiran yang jernih disini menjadi hal yang penting yang berguna untuk dapat membuka diri mencari data-data, referensi, kritik dan saran dari teman maupun orang sekitrnya. Semester akhir yang dijalani oleh mahasiswi menjadi semester yang paling serius yang harus dijalani oleh mahasiswi, sebab semester ini digunakan oleh perguruan tinggi sebagai tolak ukur bahwa mahasiswi berhasil menyerap ilmu di semester sebelumnya.

Mahasiswi dalam menyusun skripsi mengalami beberapa kendala dan kesulitan. Hal ini dibuktikan oleh peneliti melalui wawancara yang telah dilakukannya bersama mahasiswi yang berinisial R dari Universitas T dan sedang mengerjakan tugas akhir, ia menjelaskan bahwa:

“Aku sering merasa bosan pas lagi ngerjakan skripsi, di satu sisi aku juga anak nya gak bisa cerita semuanya ke temen pas itu juga. Kadang sih, aku lebih suka nonton film, dengerin musik untuk membentuk mood ku menjadi baik lagi. Aku sering dilanda malas karena kesulitan untuk cari literaturnya, dan lagi bimbingan skripsi hanya bisa dilakukan secara daring”.

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas, disaat penyusunan skripsi mahasiswi sering kali merasakan beberapa hambatan dan kesulitan yang muncul, seperti halnya mencari literatur, bimbingan yang dilakukan secara daring, perasaan malas mengerjakan dan juga tidak stabilnya *mood* yang terjadi pada mahasiswi. Pernyataan diatas searah dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri dan Savira tahun 2013 yang dapat disimpulkan bahwa skripsi adalah suatu tugas karya ilmiah yang banyak sekali kesulitan

atau hambatannya, hal tersebut dikarenakan oleh dosen pembimbing yang tiba-tiba sulit ditemui, kemudian sulitnya untuk menemukan literatur yang akan dicari, kurangnya sistem penunjang dalam pengerjaan skripsi, dan sering merasa kurang percaya diri disaat penulisan skripsi. Menurut Martin dan Dahlen pada tahun 2005 mengungkapkan bahwa pemikiran negatif disaat pengerjaan skripsi itu dapat memunculkan reaksi emosi negatif contohnya: seseorang akan mengatakan salah dan salah pada dirinya sendiri, kemudian mengatakan orang lain tidak bersedia untuk membantunya, dan lingkungannya tidak memberikan ketenangan untuknya. Sehingga dari pemikiran yang seperti itu, akhirnya dapat menurunkan penerimaan dan penilaian positif terhadap situasi yang sedang dihadapi oleh mahasiswi tersebut. Pada situasi yang seperti itu, mengakibatkan seseorang tidak puas dan tidak merasa bahagia dalam menjalani kehidupannya⁹. Hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh Huud, mahasiswi yang mengalami stres disitu juga ia memiliki emosi yang negatif sehingga dapat mempengaruhi nilai akademik dan kesehatannya¹⁰. Beberapa hal yang dapat menghambat seseorang dalam menjalani kehidupan salah satunya yakni emosi-emosi negatif yang lama dan tanpa ada penyelesaian sehingga membuat seseorang tersebut mengalami kesulitan dalam mengembangkan dirinya dan akan menarik diri dari lingkungannya. Dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dapat timbul tersebut, seseorang

⁹ Hagelin Putri Agus dan Ni Made Ari, "Peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran," *Jurnal Psikologi Udayana*, 158, <https://ojs.unud.ac.id>

¹⁰ Andinia Rizky Halim, "Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang" (Skripsi, UNNES, 2015), 7.

harus dapat menerima segala kenyataan yang ada mulai dari kekurangan yang muncul dan permasalahan yang terjadi padanya. Memiliki rasa belas kasih terhadap dirinya sendiri sehingga menjadi awalan untuk dapat mengurangi emosi negatif yang dialami oleh seseorang. Istilah belas kasih diri bisa disebut juga dengan *self compassion*¹¹.

Self compassion merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk memberikan sebuah pengertian dan kebaikan terhadap dirinya sendiri di saat mengalami kegagalan atau disaat melakukan kesalahan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan ketidaksengajaan dengan cara tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri dengan cara berlebihan. Terdapat 3 aspek yang dimiliki oleh *self compassion* yakni : (1) *self kindness* adalah rasa mampu yang dimiliki oleh seorang individu sehingga mengerti dan menerima akan keadaan dirinya serta memberikan kelembutan pada dirinya sendiri disaat berhadapan dengan pengalaman yang menyakitkan. Melakukan *kindness* dengan cara individu meringankan pikiran dengan mencoba menenangkan pikiran dan berdamai dengan keadaan seperti memberikan kelembutan, kehangatan dan simpati kepada diri sendiri. (2) *Common humanity* yaitu rasa mampu yang dimiliki oleh seorang individu dalam memandang hal yang sulit, sesuatu yang gagal dan beragam tantangan adalah bagian dari perjalanan kehidupan yang dirasakan oleh semua manusia dan menjadikan hal itu menjadi suatu hal yang lumrah yang akan dialami oleh semua orang. (3) *mindfulness* ialah melihat masalah secara rinci, kemudian

¹¹ Fahada bagas karinda, "Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa," *Jurnal cognicia*, No.02(2020):236, <https://ejournal.umm.ac.id>

diterimanya dan akhirnya dihadapi tanpa menghakimi diri sendiri terhadap kejadian yang terjadi dan hal ini dilakukan dalam batas kewajaran dan tidak dilebih-lebihkan. Mental *healthy*/mental sehat yaitu dimana kondisi seseorang dalam keadaan sehat dimulai dari aspek perkembangan seseorang itu dari segi fisik dan psikisnya. Upaya –upaya untuk mewujudkan mental yang sehat yakni dapat mengendalikan suatu hal yang membuat stress, berkomunikasi dengan orang lain sehingga menghasilkan sebuah keputusan yang baik. Kesehatan mental setiap individu mengalami dinamisasi dalam proses perkembangannya. Penelitian ini di dasari oleh beberapa hal yang dialami oleh mahasiswi salah satunya seperti, setelah melakukan proses bimbingan skripsi mahasiswi sering kali malas untuk memperbaiki karena banyak coretan yang kemudian mahasiswi tersebut merasa tidak sempurna dan lemah sehingga dari situlah mengakibatkan keraguan atas kemampuan yang dimiliki dan akhirnya melakukan kritik yang berlebihan terhadap dirinya sendiri. Peneliti disini mengadakan penelitian untuk melihat apa terdapat hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada diri mahasiswi yang sedang menyusun tugas akhir skripsi.

Berdasarkan temuan penelitian oleh Shinantya dan Julia pada tahun 2017 menunjukkan nilai regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan hasilnya lebih tinggi laki-laki. Laki-laki dan perempuan yang diteliti sama-sama sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan/seorang mahasiswi yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi itu memiliki nilai regulasi emosi yang lebih rendah dari

pada laki-laki.¹² Selain itu, John Gray menjelaskan dalam bukunya yang berjudul *Men from Mars Women from Venus* mengatakan bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengatasi stres, jika perempuan mengalami stres dia akan merasa kewalahan dan emosional.¹³ Sehingga dari 2 penjelasan mengenai kondisi emosional yang dimiliki oleh seorang perempuan, kemudian peneliti menjadikan seorang mahasiswi sebagai subjek penelitian.

Di dalam Undang-Undang no 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa yang menjelaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi seorang individu yang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri sehingga dapat mengatasi tekanan dan dapat bekerja produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.¹⁴ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Grand Challenge in Student Mental Health* pada tahun 2014 menjelaskan bahwa kesehatan mental dipandang sebagai kelemahan dan masalah kesehatan mental bisa berdampak negatif pada konsentrasi, misalnya: terdapat permasalahan akademik (skripsi), ekonomi, dan persoalan keluarga, pertemanan hingga percintaan.¹⁵

¹² Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Sosial*, No.01 (2017): 43, <http://journal.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/jps.2017.4>

¹³ Zondervan, "Men are from Mars, Women are from Venus," (New York: HarperCollins Publisher, 2009), 25. <https://books.google.co.id/books?id=gOa0hfqT-M8C&lpg=PP1&pg=PA25#v=onepage&q=One%20of%20the%20biggest%20differences%20between%20men%20and%20women%20is%20how%20they%20cope%20with%20stress&f=false>

¹⁴ InfoDatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, <https://pusdatin.kemendes.go.id>

¹⁵ *Grand Challenges in Student Mental Health*, Oxford, https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/grand_challenges_report_for_public.pdf

Berdasarkan fakta yang saya temukan di lapangan, mahasiswi bimbingan dan konseling islam Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember mengalami beberapa kendala dan menyebabkan kesehatan fisik dan psikis menjadi kurang baik. Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan bersama dengan mahasiswi berinisial Y, ia menjelaskan bahwa *“Aku sudah lelah menjalani bimbingan skripsi ini, banyak sekali yang sudah ku ketik namun ada saja yang diganti. Minggu lalu sudah betul bahwa fokus masalahnya itu akan tetapi dirubah lagi, di rubah lagi. Ketika bimbingan selalu saja terlintas pasti nanti akan ada revisi lagi. Aku bingung menyelesaikan masalah ini”*.¹⁶ Begitu juga dengan kondisi fisik dari mahasiswi yang berinisial Y ini yang terlihat kurus dan sering murung. Peneliti kemudian melakukan wawancara dengan mahasiswi berinisial F, ia menjelaskan bahwa *“Aku sudah melakukan bimbingan berulang kali akan tetapi ada saja referensi yang tahunnya terlalu lama, tata bahasa penulisan skripsiku yang tidak baku. Di saat aku bosan mengerjakan skripsi aku terkadang suka lupa waktu bermain sosial media untuk menghibur diriku”*.¹⁷ Peneliti disini semakin ingin tahu apakah masih banyak mahasiswi prodi bki yang merasakan hal yang sama seperti 2 mahasiswi tersebut. Dan peneliti menemukan fakta yang dihasilkan dari observasi secara langsung. Kejadian ini berlangsung setelah mahasiswi berinisial N keluar dari ruang dosen pembimbingnya, ia

¹⁶ Wawancara dengan mahasiswi berinisial Y prodi bki angkatan 2018 fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Jember, 06 Juni 2022.

¹⁷ Wawancara dengan mahasiswi prodi bki berinisial F fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Jember, 06 Juni 2022.

terlihat menangis tersedu-sedu dengan melihat kertas skripsinya penuh dengan coretan revisi dari dosen pembimbingnya. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut peneliti menjadi tertarik untuk meneliti permasalahan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah ialah suatu pertanyaan yang digunakan untuk mencari sebuah jawaban melalui pengumpulan data-data. Bentuk rumusan masalah pada penelitian dikembangkan berdasarkan variabel yang akan diteliti. Bentuk rumusan masalah yang digunakan peneliti disini yaitu rumusan bentuk asosiatif hubungan simetris. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apa ada hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil dari hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Hasil dari penelitian ini, diharapkan mampu mempersembahkan referensi dan literatur terbaru di bidang psikologi klinis khususnya psikologi dengan arah positif dan kesehatan mental, hal tersebut diketahui dari hasil

penelitian *self compassion* dan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi mahasiswi semester akhir

Harapan dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mahasiswi semester akhir yakni untuk memberikan sebuah peringatan bahwa kesehatan mental memiliki posisi penting selama proses pengerjaan skripsi dengan tujuan kesehatan fisik dan psikisnya dapat tetap stabil.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Harapan kedepan untuk peneliti setelah penelitian ini dapat meneliti dengan beragam kriteria responden yang berasal dari kampus sendiri maupun kampus lain. Karena dengan semakin banyaknya responden yang akan diteliti, maka data yang dihasilkan dari penelitian tersebut menunjukkan lingkup populasi dan sampel penelitian menjadi sangat luas.

c. Bagi keluarga

Harapan dari penelitian ini dapat menambah wawasan untuk seluruh anggota keluarganya untuk saling *support* terhadap anggota keluarga lainnya yang sedang berproses mengerjakan skripsi, hal ini dilakukan sebagai penguatan psikis dan mental untuk menghadapi hambatan-hambatan yang terjadi selama mengerjakan skripsi.

d. Bagi dosen pembimbing skripsi

Harapan besar peneliti untuk dosen pembimbing yakni dapat menambah pemahaman dosen mengenai hasil uji hubungan yang didapatkan dari *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Selain itu, besar harapan peneliti mendapatkan waktu diskusi dengan kurun waktu lebih lama.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian diartikan sebagai perlengkapan yang harus ada pada penelitian, hal tersebut bisa berupa: sifat dari suatu obyek atau kegiatan yang memiliki jenis yang beragam. Setelah menentukan variabel penelitian, peneliti mendalami hasil penelitian untuk dibuatkan kesimpulannya.¹⁸

Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel, yaitu :

a. Variabel bebas (*Independen*)

Variabel bebas yaitu variabel yang dapat memprediksi dan menjadi faktor penentu sehingga dapat menghasilkan perubahan terhadap besarnya variabel terikat.¹⁹ Jadi variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self compassion*.

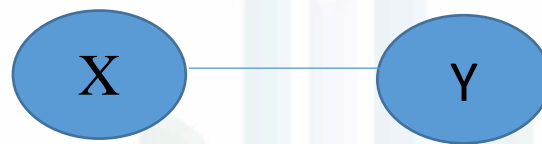
¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2016), 38.

¹⁹ Zulkarnain Lubis, Arman Hadi, dkk, *Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2019), 28.

b. Variabel terikat (*Dependen*)

Variabel dependen adalah variabel yang berkaitan dengan suatu fenomena atau keadaan yang kemudian peneliti ukur dari fenomena atau keadaan tersebut. Variabel terikat penelitian ini kesehatan mental.

Metode penelitian yang peneliti lakukan digambarkan dengan :



Keterangan :

X : *Self Compassion*

Y : Kesehatan Mental

2. Indikator Variabel

Untuk indikator *self compassion*/indikator variabel (x) ada 3: (1) *self kindness* yaitu pemahaman terhadap diri sendiri, (2) *Common humanity* yaitu pandangan individu mengenai kesulitan hidup dan kegagalan, (3) *Mindfulness* yaitu menerima pemikiran dan perasaan.²⁰ (Kristin Neff, dalam *psychology press* 2003).

Untuk indikator kesehatan mental/indikator variabel (y) ada 2 aspek yaitu: (1) *psychological distress* adalah kondisi seseorang dengan keadaan kesehatan psikis yang tidak baik. Keadaan mental yang tidak baik di ukur dari gejala-gejala klinis yang terlihat dan juga dirasakan oleh individu tersebut yang kemudian memberikan dampak di kehidupannya.

²⁰ Neff, K.D, "An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", *psychology press*, (2003): 85-101.

Gejala klinis yang muncul seperti : *anxiety* atau rasa cemas, *depression* atau depresi, dan *loss of behavioural atau emotional control* atau kehilangan kontrol. (2) *psychological well being* adalah kondisi seseorang yang berada dalam kesehatan mental baik. Hal tersebut dapat dinilai dari perilaku seseorang seperti: dapat memberikan pengaruh positif, menggunakan regulasi emosi positif dirinya untuk orang-orang disekelilingnya sehingga merasa puas terhadap hidup.

F. Definisi Operasional

1. Self compassion

Self compassion merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat memberikan pengertian dan juga perhatian terhadap dirinya sendiri atas kesulitan yang sedang dihadapinya dengan cara tidak menghakimi dirinya dengan mengkritik dirinya secara berlebihan atas kelemahan atau ketidaksempurnaannya. Seseorang yang disebutkan di dalam kalimat diatas dimaksudkan untuk mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. *Self compassion* di ukur dengan menggunakan *self compassion scale* (SCS) yang disusun berdasarkan aspek positif *self compassion* yaitu *self kindness, common humanity, mindfulness* dan aspek negatif *self judgement, isolation, over identifiaction*. Perhitungan skor yang didapatkan nantinya akan memberikan sebuah kesimpulan *self compassion* yang dimiliki mahasiswi yang sedang menyusun skripsi tersebut. Semakin tinggi skor yang didapat, maka nilai *self compassion*

juga tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan mengartikan bahwa nilai *self compassion* berada di posisi rendah.

2. Kondisi kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang menyusun tugas akhir skripsi

Kesehatan mental pada mahasiswi yang menyusun skripsi menjadi suatu hal yang paling penting untuk diperhatikan. Sebab ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswi seperti : kondisi emosionalnya, kognisi, fisik, fungsi intrapersonal yang menentukan kondisi psikis, kemampuan individu dalam hal kepercayaan diri, persepsi terhadap kompetensi dan keahlian, serta kesanggupan mengatasi masalah. Faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental yakni : penyesuaian diri terhadap lingkungan akademis, tuntutan pendidikan, keberhasilan mahasiswa/i untuk memenuhi nilai baik di bidang akademis maupun non akademis. Kesehatan mental pada mahasiswi semester akhir akan diukur dengan menggunakan *Mental Health Inventory* (MHI-38) yang kemudian sedikit dimodifikasi oleh peneliti dengan bantuan uji reliabilitas sehingga aitem jumlahnya tidak 38. Setelah proses tersebut untuk mengukur kesehatan mental dari aitem yang telah di uji reliabel nya, mengukur kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang menyusun tugas akhir skripsi menggunakan alat ukur skala likert. Hal tersebut di uji berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental, kesehatan mental yang memiliki 2 aspek yaitu : (1) aspek terbebasnya seseorang dari beragam tekanan yang mengganggu psikologisnya dicirikan dengan

perasaan cemas yang tinggi, merasakan depresi dan kehilangan kontrol emosi, (2) adanya aspek yang sejahtera di kondisi psikologinya seperti memiliki perasaan yang positif, merasa puas dalam menjalani kehidupan, dan kondisi emosional nya baik.²¹

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian disebut dengan kerangka dasar yang didalamnya berisi pemikiran kebenarannya yang hasilnya dapat diterima oleh peneliti. Asumsi dalam penelitian ini bahwa *self compassion* ada hubungan dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang menyusun tugas akhir skripsi.

H. Hipotesis

Untuk hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini, berbunyi: “Ada hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang menyusun tugas akhir skripsi”. Untuk hipotesis nihil nya (H_o), berbunyi: “Tidak ada hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi”.

I. Sistematika Pembahasan

BAB I. PENDAHULUAN

Bab I menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat dari penelitian, ruang lingkup dalam penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, sistematika pembahasan.

²¹ Rahmat Aziz, ”Aplikasi Model Rasch dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental Di Tempat Kerja”, *Psikoislamika Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, No. 2 (2015), 3-4.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab II menjelaskan mengenai penelitian terdahulu dan kajian teori yang berdasarkan tema skripsi.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab III berisikan secara jelas dan rinci metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yang dimulai dari pendekatan dan jenis penelitian, kemudian populasi dan sampel yang akan digunakan di penelitian, selanjutnya teknik dan instrumen pengumpulan data, dan yang terakhir analisis data.

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Bab IV menjelaskan tentang gambaran objek dari penelitian yang dilakukan, kemudian penyajian data, hasil analisis dan pengujian hipotesis dan pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

V PENUTUP

Bab V menjelaskan simpulan dan saran-saran yang berdasarkan dari hasil dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.²²

²² Tim Penyusun IAIN Jember, *Pedoman Karya Tulis Ilmiah* (Jember:IAIN Jember,2020),78-80.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tujuan adanya penelitian terdahulu menjadi salah satu dasar bagi peneliti untuk selanjutnya melakukan proses penelitian, kemudian untuk menambah teori-teori yang digunakan untuk menghindari adanya plagiarisme dalam penelitian.

Berikut beberapa penelitian yang terlebih dahulu dilakukan dan berkaitan dengan penelitian ini :

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul	Variabel	Tujuan	Subyek	Metode	Hasil	Peneliti Orisinal
1	Hubungan antara <i>self compassion</i> dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autis	<i>Self Compassion</i> (Variabel independen/X) Regulasi emosi (Variabel dependen/Y)	Untuk melihat <i>Self Compassion</i> memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autis	Ibu yang memiliki anak autis	Kuantitatif	<i>Self Compassion</i> memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autis. Hal tersebut dilihat dari tingkat <i>self compassion</i> pada ibu yang memiliki anak autis, sehingga	Variabel penelitian untuk variabel independen (X) yakni <i>Self compassion</i> , variabel dependen (Y) kesehatan mental. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan <i>Self compassion</i> dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Subjek penelitian yakni mahasiswa yang sedang

						semakin tinggi pula regulasi emosinya.	mengerjakan tugas akhir skripsi. Metode penelitian menggunakan kuantitatif.
2	Hubungan self compassion dengan parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus	<i>Self compassion (variabel independen/X), parenting stress (variabel dependen/Y)</i>	Untuk mengetahui ada hubungan antara self compassion dengan parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus	Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus	Kuantitatif	Hasilnya bahwa terdapat hubungan antara self compassion dengan parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan ditunjukkan bahwa ada peran self compassion di dalam parenting stress yang dialami ibu	
3	Hubungan self compassion dengan mental health pada individu penyintas gagal ginjal	<i>Self compassion (variabel independen/X), mental health (variabel dependen/Y)</i>	Untuk mengetahui ada hubungan yang signifikan antara self compassion dengan mental	Individu penyintas gagal ginjal kronis	Kuantitatif	Hasilnya ada hubungan yang signifikan antara self compassion dengan mental health	

	kronis		health pada individu penyinta s gagal ginjal kronis			<i>pada individu penyintas gagal ginjal kronis</i>	
--	--------	--	---	--	--	--	--

B. Kajian Teori

1. Pengertian Kesehatan Mental

Alexander Schneiders menjelaskan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan ilmu yang berisikan prinsip praktis dan memberikan perkembangan untuk dapat mencapai dan memelihara psikologis manusia untuk terhindar dari gangguan kesehatan mental adalah ilmu yang dapat mengembangkan seperti ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri.²³

Pernyataan tersebut sama dengan pendapat yang dikemukakan oleh David Pilgrim yang mengatakan bahwa kesehatan mental secara positif yaitu menunjukkan keadaan kesejahteraan psikologis seseorang, untuk secara negatifnya seseorang yang memiliki indikasi negatif yaitu seseorang yang memiliki masalah dalam kesehatan mentalnya.²⁴

Menurut Zakiyah Darajat kesehatan mental merupakan terwujudnya rasa harmonis yang didapatkan dari berfungsinya jiwa sehingga sanggup dalam menghadapi permasalahan yang sering terjadi yang kemudian hari akhirnya dapat merasakan dampak positif atas kebahagiaan dan kemampuan atas dirinya. Sebab kesehatan mental itu bersifat relatif. Seperti halnya dalam kehidupan sehari-hari, terlihat jelas secara kasat mata

²³ Fikki Prasetya, Buku Ajar Psikologi Kesehatan (Indonesia: Guepedia, 2021), 119.

²⁴ David Pilgrim, Mental Health (India: C&M Digital, 2017)

seseorang yang berperilaku/bersikap tidak normal tidak dapat disimpulkan secara singkat bahwa orang tersebut terganggu mentalnya akan tetapi, bisa saja orang tersebut melakukan hal tersebut sesuai kemampuannya.²⁵ Kesehatan mental yaitu suatu keadaan jiwa atau psikologis seseorang yang ditunjukkannya dengan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menyesuaikan diri dan memecahkan masalah. Kesehatan mental ini dinilai pada cara berpikirnya seseorang, perasaan seseorang dan tindakan seseorang dengan tepat untuk menghadapi tantangan hidup dan stres hidup.²⁶ Kesehatan mental yaitu keadaan seseorang yang mampu dan dapat menerima keadaan dirinya dengan lingkungan sekitarnya tanpa rasa kecewa dan mengeluh, seseorang yang memiliki kesehatan mental baik mereka akan dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya yang memiliki kemungkinan perbedaan dengan gambaran yang sesungguhnya. Kesehatan mental telah memberikan kontribusi penting bagi status kesehatan secara menyeluruh. Hal itu terlihat dari kondisi mental seseorang yang telah mencapai tingkat kesejahteraan hidup sehingga hidupnya terbebas dari beragam persoalan yang ada.²⁷

Ciri-ciri kesehatan mental bernilai baik dalam diri seseorang dan menyebabkan orang tersebut :

²⁵ Muhafizah el-feyza, Shalat Tahajud Dalam Al-Qur'an (Indonesia:Guepedia,2020),79.

²⁶ Walda Isna Nisa, "Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas", (Malang, 2019),4.
https://books.google.co.id/books?id=YnRMEAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=kesehatan%20mental&pg=PR2#vonepage&q=kesehatan%20mental&f=false

²⁷ Aziz.Rahmat dan Zamroni, "Analisis Faktor Konfirmatori terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model," 2.

- a. Dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang produktif untuk dijalani selama hidupnya.
- b. Dapat melakukan interaksi antar individu dengan baik.
- c. Dapat beradaptasi atau menempatkan diri pada kondisi transformasi perjalanan hidup yang dialami saat ini dari skala yang kecil, menengah hingga yang berskala tinggi.
- d. Memiliki cara untuk dapat mensiasati atas kegagalan-kegagalan hidup yang dialami sehingga dapat bangkit dan kemudian beraktivitas kembali.²⁸

Malony menjelaskan dalam bukunya yang berjudul membangun kesehatan mental pada tahun 2012, seseorang yang dengan kondisi sehat secara mental itu memiliki sikap yang positif terutama pada dirinya sendiri, sehingga individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan mempunyai sikap integritas dan memiliki persepsi yang kuat atas kehidupan yang realistis. Sehingga seseorang tersebut memiliki penguasaan situasi yang baik.²⁹

²⁸ Walda Isna Nisa, "Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas", (Malang, 2019),4.
https://books.google.co.id/books?id=YnRMEAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=kesehatan%20mental&pg=PR2#vonepage&q=kesehatan%20mental&f=false

²⁹ Julianto Simanjuntak, "Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak" (Jakarta, 2012), 14-15.
https://books.google.co.id/book?id=2R1QDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=kesehatan%20mental&pg=PA14#v=onepage&q=kesehatan%20mental&f=false

Tabel 2.2 Karakteristik Aspek Pribadi

No	Aspek Pribadi	Karakteristik
1	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> a. Perkembangan yang normal b. Fungsi dari fisik dapat melaksanakan tugas c. Sehat, tidak sakit.
2	Psikis	<ul style="list-style-type: none"> a. Menghargai dirinya sendiri b. Mempunyai wawasan dan rasa humor c. Dapat merespon emosional secara wajar d. Dapat berpikir secara logis dan faktual e. Terhindar dari simptom-simptom psikologis f. Memiliki sifat yang kreatif, inovatif dan inspiratif g. Bersifat terbuka dan fleksibel h. Memiliki perasaan bebas (sense of freedom) dalam memilih, menyuarakan pendapat dan melakukan tindakan.
3	Sosial	<ul style="list-style-type: none"> a. Mempunyai rasa simpati, empati dan peduli terhadap orang lain serta bahagia ketika memberi pertolongan pada semua orang b. Dapat berkomunikasi dengan orang lain secara sehat dan dapat menjalin kerjasama yang baik c. Bersikap toleransi terhadap orang lain tanpa memandang apapun.
4	Moral-Religius	<ul style="list-style-type: none"> a. Iman kepada Allah dan taat atas segala perintah-Nya b. Memiliki akhlak yang mulia, yaitu: bersikap jujur, dan bertanggung jawab atas kewajibannya.

Orang yang memiliki kesehatan mental dengan kondisi mental yang baik bisa dicirikan sebagai seseorang yang mampu membangun dirinya menjadi sosok yang lebih mandiri, bijaksana, dewasa dan bersikap kontributif yang diharapkan mampu memberikan sebuah manfaat untuk orang lain dan lingkungan sekitarnya.³⁰

2. Aspek-Aspek Kesehatan mental

Aspek-aspek kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Veit dan Ware. Keadaan mental yang aman dan tenang sebagai indikator kesehatan mental terbagi atas 2 aspek yang berbeda yaitu:

a. *Psychological distress*

Psychological distress adalah kondisi seseorang dengan keadaan kesehatan psikis yang tidak baik. Keadaan mental yang tidak baik diukur dari gejala-gejala klinis yang terlihat dan juga dirasakan oleh individu tersebut yang kemudian memberikan dampak di kehidupannya. Gejala-gejala klinis yang muncul seperti : *anxiety* atau kecemasan, *depression* atau depresi, dan *loss of behavioural atau emotional control* atau kehilangan kontrol.

b. *Psychological well being*

Psychological well being adalah kondisi seseorang yang berada dalam kesehatan mental baik. Hal tersebut dapat dinilai dari perilaku seseorang seperti: dapat memberikan pengaruh positif, memiliki

³⁰ Muhafizah el-feyza, Shalat Tahajud Dalam Al-Qur'an (Indonesia:Guepedia,2020),79.

regulasi emosi yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya dan merasa puas terhadap hidup.³¹ Masalah kesehatan jiwa dapat diketahui melalui beberapa cara dengan MHI (*Mental Health Inventory*).³²

1) Pengertian *self compassion*

Self compassion merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memberikan pengertian dan kebaikan untuk dirinya sendiri disaat mengalami kegagalan, melakukan sebuah kesalahan atas ketidaksempurnaan, kelemahan. Dari semua hal tersebut individu yang mempunyai *self compassion* maka tidak akan melakukan tindakan seperti menghakimi dan mengomentari secara berlebihan terhadap diri sendiri. Neff juga menambahkan bahwa *self compassion* merupakan motivasi terbesar yang terdapat dalam diri seseorang untuk sehingga tidak mudah menyalahkan diri ketika dihadapkan oleh sebuah kegagalan sehingga dapat memperbaiki kesalahan dengan cara mengubah perilaku yang kurang produktif dan menganggap masalah menjadi sebuah tantangan baru, serta mengubah kesedihan menjadi kebahagiaan. *Self compassion* merupakan keinginan individu untuk bahagia dan sehat dalam kurun waktu yang lama. Akan tetapi banyak kasus, individu memberikan kebahagiaan pada diri sendiri akan tetapi

³¹ Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). *The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742.

³² Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). *The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742.

juga dapat membahayakan kesejahteraan individu seperti : penggunaan narkoba dan makan berlebihan, sementara memberi diri kesehatan dan kebahagiaan yang permanen sering membawa beberapa hal yang tidak menyenangkan (seperti berhenti merokok, menurunkan berat badan dan berolahraga).³³

Self compassion dapat membuat seseorang merasa aman, terpusat dan terhubung. Sehingga dengan *self compassion* seseorang dapat menikmati indahny tentang hidup dari pada hanya memikirkan masalah dan keterbatasan. Sebab, seseorang yang memiliki *self compassion* merasa dirinya optimis karena disaat orang tersebut dilanda masalah dirinya juga memahami langkah untuk menyelesaikannya. Dengan *self compassion*, seseorang dapat memiliki kekuatan emosional yang dibutuhkan untuk mengatasi hal apapun yang terjadi. *Self compassion* juga menghasilkan perasaan positif, yang dapat memaksimalkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Dari sinilah, *self compassion* dapat membuat hidup seseorang cenderung lebih puas. Kepuasan hidup seseorang mengacu pada rasa kepuasan seseorang dalam mengkondisikan kehidupannya yang saat ini lagi berkembang secara menyeluruh. Seseorang dengan *self compassion* dapat diartikan bahwa, di dalam dirinya memiliki makna dan nilai yang dapat membuat seseorang tersebut menerima

³³ Risma Kusuma, "Hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi" (Skripsi, Universitas Katolik Widya Mandala, 2020)

dan puas dalam menjalani kehidupannya. Sehingga *self compassion* dapat memberikan pandangan yang luas dalam menghargai dan mengakui atas semua aspek kehidupan seseorang.³⁴

2) Aspek-aspek *self compassion*

Terdapat 3 aspek positif yang dimiliki oleh *self compassion* yakni :

- a) *Self kindness* yaitu rasa mampu yang dimiliki oleh seorang individu sehingga mengerti dan menerima akan keadaan atas dirinya serta memberikan kelembutan pada dirinya sendiri disaat berhadapan dengan pengalaman yang menyakitkan. Melakukan *kindness* dengan cara individu meringankan pikiran dengan mencoba menenangkan pikiran dan berdamai dengan keadaan seperti memberikan kelembutan, kehangatan dan simpati kepada diri sendiri.
- b) *Common humanity* yaitu rasa mampu yang dimiliki oleh seorang individu dalam memandang hal yang sulit, sesuatu yang gagal dan beragam tantangan adalah bagian dari perjalanan kehidupan yang dirasakan oleh semua manusia dan menjadikan hal itu menjadi suatu hal yang lumrah dan akan dialami oleh semua orang.

³⁴ Kristin Neff, “*Self Compassion*” (Harper Collins Publishers)
http://www.meditatewithdeb.com/wp-content/uploads/2018/09/Self-Compassion_-The-Proven-Pow-Kristin-Neff.pdf

c) *Mindfulness* merupakan cara melihat masalah dengan jelas, kemudian diterimanya yang akhirnya dihadapi dengan tidak menghakimi dirinya sendiri terhadap kejadian yang terjadi dan hal ini dilakukan dalam batas kewajaran dan tidak dilebih-lebihkan.³⁵

Terdapat 3 aspek negatif yang dimiliki oleh *self compassion* yakni :

a) *Self judgment*

Seseorang yang memiliki *self judgement* dalam dirinya maka seseorang tersebut akan memunculkan sikap seperti: bermusuhan, merasa rendah diri, dan sering mengkritik kekurangan atas dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai *self judgment* akan bertindak seperti melakukan penolakan atas perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri.

b) *Isolation*

Seseorang yang melakukan *isolation*, mereka akan merasa tidak beruntung, merasa satu-satunya orang yang menderita. Sehingga timbul rasa malu atas hal yang membuatnya menjadi tidak beruntung, yang kemudian seseorang selalu merasa memiliki tanggung jawab sendirian atas masalah tersebut, dan kemudian melakukan isolasi diri.

³⁵ Neff, K. D. & Germer, C. *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. (2017) Oxford University Press.

c) *Over Identification*

Seseorang yang mengalami *over identification* akan merasa kehilangan kontrol atas emosinya. *Over identification* adalah sebuah reaksi yang dimunculkan secara berlebihan yang dialami oleh seseorang untuk menghadapi sebuah permasalahan. Sehingga seseorang ini dalam menjalani kehidupannya menyempitkan persepsi dan merasakan sakit yang tidak beralasan.³⁶

3) Manfaat *self compassion*

a) *Emotional well being*

Individu yang mengalami *self compassion* akan lebih merasa senang, kemudian optimis, mempunyai rasa ingin tau dan memberikan pengaruh positif pada diri seseorang.³⁷

b) Hubungan interpersonal

Self compassion memberikan manfaat bagi hubungan interpersonal seseorang. Dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Neff, Rude&Kirkpatrick dengan judul pasangan heteroseksual pada tahun 2006. Seseorang yang mempunyai *self compassion* akan menjadi seseorang yang lebih peduli, memahami serta mendukung pasangan disebabkan keduanya memiliki sumber emosi yang baik.

³⁶ Lia Hesty Tri Astuti, "Hubungan self compassion dengan mental health pada individu penyintas gagal ginjal kronis" (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2015), 31-32.

³⁷ Neff, K D, Stephanie S. R., & Kristin L. K. *An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Journal of Research in Personality* (2007)

c) Kesehatan

Self compassion dapat memberikan manfaat untuk mengatasi kecemasan dan depresi, sehingga memberikan pengaruh positif seperti individu dapat lebih peduli dan mengasihi dirinya sendiri, cenderung mengalami banyak kebahagiaan, optimisme. Beberapa manfaat *self compassion* sehingga dapat mengurangi atau mengatasi kesehatan mental yang dialami individu. Manfaat yang diperoleh dari memahami *self compassion* bahwa, seseorang akan berhenti menilai “baik” atau “buruk” atas dirinya. Seseorang dengan *self compassion* kedepannya akan dapat memperlakukan dirinya dengan kebaikan, perhatian dan kasih sayang yang sama.

3. Konsep Mahasiswi yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi

a. Definisi Mahasiswi

Mahasiswi adalah seorang pelajar yang telah lulus dari tingkat SMA/SMK yang kemudian melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi.³⁸ Tambahan kata “Maha” dari kata mahasiswi mengartikan bahwa terdapat sebuah amanah yang perlu dipikul untuk dipertanggung jawabkan baik secara pribadi maupun untuk kepentingan orang lain. Rentan usia pada mahasiswa berada di usia 19-20 tahun.³⁹ Pada tahap usia ini terjadi masa konsolidasi yaitu masa menuju periode dewasa, di masa ini seseorang sudah mengetahui

³⁸ Daldiyono, *How to be Real and Successful* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), 8.

³⁹ Fransisca Irlani Roesmala, *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2019), 78.

bakat/minatnya, berfungsiya pemikiran secara intelek, bersikap mandiri dalam menghadapi tugas-tugasnya dan serta tidak bergantung pada orang lain sebagai salah satu tugas perkembangannya.

b. Definisi Mahasiswi yang Sedang Menyusun Skripsi

Skripsi ialah sebuah karya ilmiah yang wajib diselesaikan oleh setiap mahasiswa tingkat akhir dengan tujuan mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi.⁴⁰ Mahasiswi sebelum mengerjakan skripsi penting untuk diketahui bahwa untuk mempersiapkan diri sebagai bentuk upaya untuk memudahkan langkah nya tersebut untuk menyusun skripsinya. Mahasiswi semester akhir disini diharapkan bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi nya dan dapat dilaluinya dengan mudah. Menurut Sugiyono, skripsi memiliki kegunaan yaitu untuk menemukan informasi yang berupa data dan keterangan-keterangan yang berkaitan dengan data hasil uji dari suatu bidang ilmu tertentu dengan memakai metode dan petunjuk ilmiah yang dikerjakan secara runtut.⁴¹

Jadi, mahasiswi yang sedang menyusun skripsi adalah seorang perempuan yang sedang menempuh pendidikan strata 1 dan melakukan penelitian guna mendapatkan data dari hasil uji yang kemudian disusun menjadi karya yang ditulis secara ilmiah sebagai syarat untuk mendapatkan gelar S-1 di perguruan tinggi.

⁴⁰ Sidik Priadana dan Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Tangerang:Pascal Books, 2021),30.

⁴¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)" (Bandung:Alfabeta,2013)

c. Keterkaitan *Self Compassion* dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi

Menurut Elizabet B. Hurlock pada masa dewasa awal beragam masalah baru yang harus untuk dihadapi oleh setiap orang, khususnya dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi.⁴² Berdasarkan hasil penelitian perempuan usia 22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil tingkat stres nya mencapai 33.6%. Seperti halnya kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial yang belum terpenuhi maka akan memunculkan permasalahan pada kesehatan contohnya yakni stres.⁴³ Disinilah masalah kesehatan mental penting untuk diperhatikan, karena banyak tuntutan akademis yang harus dihadapinya. Pentingnya memiliki kemampuan dalam mengkomunikasikan masalah yang sedang dialami oleh mahasiswi dengan dosen pembimbing akademiknya atas tekanan psikis yang dirasakannya, sebab dalam penelitian lain menjelaskan bahwa mahasiswi dalam masa dewasa awal ini membutuhkan bimbingan secara psikologis.⁴⁴ Sejalan dengan penelitian tersebut, emosi-emosi negatif bisa juga muncul disaat pengerjaan skripsi karena tidak menemukan ide/gagasan penulisan skripsi, kemudian minimnya bekal ilmu pengetahuan dan tidak optimis dalam mengerjakan.

⁴² Elizabeth B. Hurlock, "Psikologi Perkembangan" (Jakarta: Penerbit Erlangga, edisi kelima), 248.

⁴³ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti, "Gambaran tingkat Stres Mahasiswa", *Jurnal Keperawatan*, No.1 (2017):44.

⁴⁴ Oki Pratama, "Kendala Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi" (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2015), 23.

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya penanganan kesehatan psikisnya untuk dapat dikondisikan dengan baik di saat penyusunan skripsi. Komunikasi yang dilakukan antar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, bisa membuat antar individu juga bisa menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi dapat memberikan pemahaman pada dirinya, jika dia sedang tidak sendirian untuk menyelesaikan masalah itu. Dapat disimpulkan bahwa individu memiliki peran besar atas dirinya sendiri untuk memberikan dorongan yang kuat yang bisa dimulai dari mengedepankan pemahaman dan kebijaksanaan untuk dirinya sendiri, dengan cara tidak memberikan kritikan yang terlalu berlebihan atas dirinya, dan tidak menghakimi dirinya atas usaha yang tidak mencapai hasil yang baik. Melalui hal tersebut, sejalan dengan definisi dari *self compassion* ialah keterampilan seorang agar mengedepankan pemahaman, bentuk perhatian dan kebaikan untuk dirinya agar dapat mengatasi kekurangan dan menghadapi masalah, dengan cara tidak memberikan kritik yang berlebih atas kegagalan dan kelemahan yang dialaminya. McEwan, Lightman & Glover menyatakan bahwa *self compassion* telah terbukti bahwa dapat mengurangi fungsi emosional secara umum, dengan mengubah perasaan-perasaan yang negatif menjadi perasaan-perasaan yang positif. Dari penjelasan diatas, seseorang yang mempunyai *self compassion* dapat mereduksi hal-hal yang membuat emosi tidak stabil yang ada pada dirinya dengan cara menganggap semua hal yang buruk

menjadi hal yang baik.⁴⁵ Dengan ini, *self compassion* memiliki peran penting untuk mengatasi keadaan psikis dan kesehatan mental seseorang menjadi lebih baik, karena ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak sesuai seperti, misalnya emosi-emosi negatif yang muncul tiba-tiba di saat pengerjaan skripsi. Seseorang dengan *self compassion* tinggi akan mengantongi pandangan yang baik dalam menangani situasi-situasi yang sulit sehingga yang sulit akan menjadi suatu yang mudah jika dilalui dengan kemampuan yang dimiliki untuk memberikan pemahaman, perhatian dan kebaikan untuk dirinya.



⁴⁵ Kristin D. Neff and Katie A. Dahm, “*Self-Compassion What it is, what it does and how it relates to mindfulness*”, University of Texas at Austin.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Pendekatan penelitian yang dipilih dalam penelitian ini, yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan kegiatan penelitian yang berupa menyiapkan data-data, selanjutnya diproses atau diolah kemudian dianalisis dan setelah itu disajikan dengan data yang dihasilkan sejumlah responden dan dikerjakan secara objektif, guna dapat melihat dan menyelesaikan suatu persoalan dengan menguji suatu hipotesis dengan tujuan dapat tercapai pengembangan prinsip-prinsip umum. Penelitian kuantitatif yaitu jenis penelitian yang menunjukkan sebuah fenomena dengan cara mengumpulkan data numerik terlebih dahulu yang kemudian dianalisis dengan metode utamanya yaitu statistik.⁴⁶ Melalui pertanyaan “Apa ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesehatan mental mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi ?” diharapkan dapat memberikan jawaban yang kemudian dikumpulkan menjadi satu sehingga dapat menghasilkan sebuah data yang tersaji dalam bentuk numerik. Penelitian kuantitatif ini titik fokusnya ada pada pengukuran realitas sosial, yang kemudian dirancang melalui kuesioner dengan tujuan utama yaitu mengetahui

⁴⁶ Nikolaus Duli, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), 3-4.
https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif.html?id=A6fRDwAAQBAJ

kuantitas pada suatu fenomena. Penelitian kuantitatif disebut juga penelitian murni yang kemudian dijelaskan dengan angka-angka pasti. Penelitian kuantitatif ini terindikasi adanya awalan hipotesis penelitian yang dibangun untuk dapat memudahkan peneliti dalam membuktikan hipotesis tersebut dengan beberapa prosedur penelitian yang terstruktur.⁴⁷

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif yang dipilih dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional ini menguji perbedaan karakteristik dari dua atau lebih variabel. Seperti halnya dalam penelitian ini menguji hubungan antara *self compassion* dengan kesehatan mental. Data-data dari kedua variabel yakni variabel *self compassion* dengan kesehatan mental tersebut kemudian ditunjukkan dalam bentuk angka yang kemudian diproses dan dianalisis dengan tujuan melihat hasil apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi. Hasil dari penelitian ini akan digunakan sebagai prediksi pada suatu populasi dimana sampel diambil. Penelitian korelasional ini merupakan penelitian non-eksperimental yang memakai cara korelasi statistik dalam mengkorelasi hubungan antara variabel-variabel pada kelompok sasaran.

2 tujuan dalam penelitian korelasional yaitu:

- a. Menjelaskan mengenai deskripsi, petunjuk dan intensitas dari ikatan diantara variabel-variabel dalam suatu kelompok.

⁴⁷ Muhammad Darwin, Diana Sylvia, dkk, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2021), 14.

- b. Membuat prakiraan mengenai estimasi untuk perubahan dalam satu variabel yang kemudian dijelaskan jika perubahan itu ada pada variabel yang lain didalam suatu kelompok sasaran.

Penelitian korelasional menggunakan statistik inferensial, hal tersebut berguna untuk menentukan signifikansi statistik yang kemudian dari hasil penelitian tersebut kemudian dikumpulkan dan diamati secara detail berdasarkan validitas kesimpulan statistik dan validitas eksternal. Sampel dalam penelitian korelasi harus dipilih dan dijelaskan secara rinci. Sampel harus memiliki ukuran yang memadai sehingga peneliti dapat menerapkan statistik yang sesuai. Instrumen pengumpulan data paling umum digunakan pada penelitian korelasional adalah kuesioner.⁴⁸

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan daerah yang digeneralisasi menjadi obyek maupun subyek yang memiliki nilai kuantitas dan ciri-ciri sehingga peneliti kemudian mempelajari, memahami dan menarik kesimpulannya. Populasi terdiri atas: semua karakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh objek maupun subjek dari penelitian tersebut.⁴⁹ Populasi dibedakan menjadi 2 kategori saja yakni, populasi target yang merupakan seluruh

⁴⁸ Nikolaus Duli, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), 8.
https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif.html?id=A6fRDwAAQBAJ

⁴⁹ Sandu Siyoto, M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 63.

dari unit populasi. Populasi yang kedua yaitu, populasi survei yaitu populasi sub unit dari populasi target.⁵⁰

Berdasarkan penjelasan diatas, maka populasi disimpulkan sebagai kelompok orang, benda, kejadian yang kemudian dijadikan objek penelitian. Seperti halnya dalam penelitian ini yang diteliti adalah hubungan *self compassion* terhadap kesehatan mental pada mahasiswi prodi bimbingan konseling islam, maka populasinya yaitu mahasiswi bimbingan dan konseling islam Universitas Islam Negeri Jember yang tercatat sebagai mahasiswi aktif dan berada di rentang tahun ajaran 2015-2018

2. Sampel

Sampel yaitu beberapa anggota dari populasi yang telah diseleksi atau biasa disebut dengan bagian paling sedikit dari anggota populasi yang telah dipilih sebelumnya berdasarkan kriteria tertentu sehingga menjadi perwakilan dari populasi itu. Sampel yang digunakan dalam penelitian yang sudah betul, sesuai dan telah mewakili dari suatu populasi tersebut. Dalam pengambilan sampel terdapat teknik yang akan digunakan yaitu teknik *sampling*. Teknik *sampling* pada dasarnya dibagi menjadi 2 yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. *Probability sampling* merupakan cara dalam mengambil sampel pada penelitian yang memberi sebuah peluang dan juga kesempatan yang sama bagi setiap anggota yang

⁵⁰ Febri Endra, *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)* (Sidoarjo:Zifatama Jawara,2017),97.

terdapat dalam suatu populasi.⁵¹ Sedangkan *Nonprobability sampling* merupakan cara pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama pada anggota populasi sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian hanya yang sesuai dengan kriteria. Teknik *probability sampling* terdiri dari : *sampling sistematis, kuota, aksidental, purposive* jenuh dan *snowball*. Teknik *sampling* yang dipilih untuk penelitian ini menggunakan *sampling purposive*.⁵² Teknik *sampling purposive* ini dipilih karena teknik ini dianggap tepat oleh peneliti untuk teknik dalam pengambilan sampel berdasarkan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Berikut kriteria sampel dalam penelitian ini :

- a. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif di Universitas Islam Negeri Jember
- b. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif di prodi bimbingan konseling islam angkatan 2018
- c. Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi

Hal itu atas pertimbangan peneliti agar lebih fokus dalam meneliti, kemudian sesuai dengan kuantitas dan karakteristik yang disusun oleh peneliti, dan mempermudah peneliti dalam menyebarkan angket berupa kuesioner.

C. Instrumen Pengumpul Data

Instrumen pengumpulan data terdapat beberapa tahapan yang wajib dilaksanakan selama proses penelitian. Data statistik dikumpulkan melalui

⁵¹ Sandu Siyoto, M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman:Literasi Media Publishing,2015),64-65.

⁵² Masayu Rosyidah, Rafiq Fijra, *Metode Penelitian* (Sleman:CV. Budi Utama,2021),135.

prosedur yang sistematis, sehingga tujuan dari pengumpulan data ini yaitu mencatat kejadian atau karakteristik dari sebagian populasi penelitian (sampel).

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan :

1. Observasi (pengamatan) yaitu teknik pengumpulan data dengan melihat objek penelitian secara langsung. Dengan bentuk observasi terstruktur yakni observasi yang dirancang dengan secara sistematis.
2. Pengukuran (skala) yaitu teknik pengumpulan data kuantitatif yang direpresentasikan ke dalam sebuah angka dengan menggunakan aturan-aturan tertentu.
3. Angket (kuesioner) yakni teknik untuk pengumpulan data dengan cara menyusun daftar pertanyaan/formulir pernyataan (angket) yang kemudian diberikan kepada subjek yang akan diteliti.⁵³
4. Dokumentasi yaitu teknik yang digunakan dalam mengumpulkan beberapa data dari untuk penelitian berupa : data yang masih bentuk catatan dan data yang berupa dokumen.⁵⁴ Seperti halnya dalam mengumpulkan data nama-nama mahasiswi yang akan dijadikan peneliti sebagai sampel dari penelitian.

Metode pengumpulan data yaitu salah satu cara yang digunakan peneliti agar memperoleh data-data yang selanjutnya data tersebut dianalisis dan

⁵³ Rahmi Ramadhani, Nuraini Sri Bina, *Statistika Penelitian Pendidikan* (Jakarta:Kencana,2021),23-25.

⁵⁴ Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta Timur:PT. Bumi Aksara,2020),55.

dibuat kesimpulan.⁵⁵ Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data dengan tujuan dapat mempermudah peneliti dengan hasil yang baik.⁵⁶

Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara menyebarkan *link google form* melalui pesan whatsapp. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk skala psikologi.

1. Skala *self compassion*

Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* (SCS) yang dibuat oleh Neff (2003) untuk mengukur *self compassion* yang dimiliki seseorang. Peneliti menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) sebagai referensi, dengan tujuan dapat digunakan sebagai aitem pernyataan dalam kuesioner. SCS menggunakan skala *Likert*, tugas responden disini menjawab pernyataan yang ada dengan pilihan setuju atau tidak setuju pada satu pernyataan dengan 5 pilihan jawaban. Skala dalam penelitian ini terdiri dari 31 aitem dan masing-masing item memiliki 5 pilihan jawaban: Selalu (1), Sering (2), Kadang-kadang (3), Jarang (4), Tidak Pernah (5). Skala *self compassion* dalam penelitian ini disusun berdasarkan tiga aspek *self compassion* yang saling berlawanan dikemukakan oleh Neff. Aspek-aspek

⁵⁵ Oktafiani, Eli. "Pengaruh Kepemimpinan dan Motivasi Terhadap Semangat Kerja Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening PT. Perlni (Persero)". Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan. 2020. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. hlm. 47

⁵⁶ Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. "Metodologi Penelitian Kesehatan". Jakarta. Rineka Cipta.

tersebut adalah *self kindness vs self judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over identified*.

Cara menghitung skor *self compassion* adalah dengan memberikan skor 1 hingga 5 pada aspek yang mendukung *self compassion* yaitu *self kindness, common humanity dan mindfulness*. Berikut pilihan jawabannya : Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Jarang (2), Tidak Pernah (1). Pemberian skor dapat dirangkum dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3.1 Skor Skala *Self Compassion*

Alternatif Jawaban	Arah Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala *Self Compassion*

No	Dimensi	Indikator	No aitem	Jumlah
1	Self kindness	penerimaan diri	5, 23, 26, 27, 29	5
		mampu berempati pada diri sendiri	12, 19, 28	3
2	Self judgement	penyangkalan diri	1, 21, 30	3
		Mengkritik diri sendiri	8, 11, 16, 31	4
3	Common humanity	Keterkaitan dengan dunia luar	7, 15	2
		Menyadari ketidaksempurnaan manusia	3, 10	2
4	Isolation	Merasa terasing sendiri	4, 25	2
		Merasa tidak berdaya	13, 18	2
No	Dimensi	Indikator	No aitem	Jumlah
5	Mindfulness	Melihat pengalaman dalam perspektif objektif	9,14	2
		Menerima kenyataan	17, 22	2
6	Over identification	Terlalu berfokus pada permasalahan	2, 24	2
		Kehilangan kontrol atas emosi	6, 20	2
Total				31

2. Skala kesehatan mental

Skala kesehatan mental pada mahasiswi yang pada saat ini menyusun skripsi dalam penelitian ini disusun berdasarkan 2 bagian aspek kesehatan mental yang telah dijelaskan oleh Veit dan Ware pada tahun 1983. Untuk indikator kesehatan mental/indikator variabel (y) ada 2 aspek yaitu: (1) *psychological distress* adalah kondisi seseorang dengan keadaan kesehatan psikis yang tidak baik. Keadaan mental yang tidak baik diukur dari gejala-gejala klinis yang terlihat dan juga dirasakan oleh individu tersebut yang kemudian memberikan dampak di kehidupannya. Gejala-gejala klinis yang muncul seperti : *anxiety* atau kecemasan, *depression* atau depresi, dan *loss of behavioural atau emotional control* atau kehilangan kontrol. (2) *psychological well being* adalah kondisi seseorang yang berada dalam kesehatan mental baik. Hal tersebut dapat dinilai dari perilaku seseorang seperti: dapat memberikan pengaruh positif, memiliki regulasi emosi yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya dan merasa puas terhadap hidup.

Skala dari kesehatan mental ini terdapat dua macam pernyataan yaitu aitem pernyataan dengan arah positif dan aitem pernyataan dengan arah negatif. Aitem pernyataan dengan arah positif berisikan pernyataan yang menunjang, sedangkan arah pernyataan aitem negatif berisikan pernyataan yang berdimensi negatif. Berikut cara menghitung atau memberikan nilai pada masing-masing aitem yaitu dengan memberikan

skor untuk 5 alternatif pilihan jawaban. Pemberikan skor dapat dirangkum dalam tabel di

bawah ini :

Tabel 3.3 Skor Skala Kesehatan Mental

Alternatif Jawaban	Arah Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala Kesehatan Mental

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Psychological Distress</i>	a. Mengalami Kecemasan	3,11, 13, 15, 25, 29, 32, 33, 35, 38	-	10
		b. Mengalami Depresi	2,9,19,30,36	-	5
		c. Kehilangan Kontrol Perilaku atau Emosi	8,18, 20, 21, 24, 27, 28, 44, 45	14, 16, 46, 47	13
2	<i>Psychological Well Being</i>	a. Adanya Memberikan Pengaruh Positif	4, 5, 6, 7, 12, 17, 22, 26, 31, 34, 37	-	11
		b. Memiliki keterikatan emosi dengan orang lain	10, 23, 39,42	-	4
		c. Merasa puas dalam hidup	1,40, 41,43	-	4
Total					47

D. Analisis Data

Analisis data ialah cara yang dikerjakan oleh peneliti untuk memproses data yang sudah ditemukan dari hasil penelitian. Data yang akan digunakan

dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, dalam mengolah data dibantu dengan menggunakan teknik statistik. Begitu juga untuk melihat hasil dari masing-masing variabel penelitian pada responden perlu menggunakan analisis deskriptif. Tujuannya untuk membuat kategorisasi jenjang pada variabel *self compassion* dan variabel kesehatan mental. Proses berikutnya yaitu melihat hasil uji hubungan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan kesehatan mental, maka dari itu menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dari Karl Pearson. Kemudian data diolah dengan menggunakan bantuan perhitungan *statistik* secara kuantitatif dengan menggunakan *software statistik* spss versi 26.⁵⁷

Rumus angka kasar yang dikemukakan oleh Karl Perason, sebagai berikut :

$$r = \frac{n (\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2] [n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r : koefisien korelasi Pearson

N : banyak pasangan nilai X dan Y

$\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan Y

$\sum X$: Jumlah nilai X

$\sum Y$: Jumlah nilai Y

$\sum X^2$: jumlah nilai kuadrat nilai X

$\sum Y^2$: jumlah nilai kuadrat nilai Y

⁵⁷ Lia Hesty Tri Astuti, "Hubungan *Self compassion* dengan mental health pada individu penyintas gagal ginjal kronis" (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2015), 60-61.
<http://lib.unnes.ac.id/21931/>

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas merupakan tolak ukur yang dipergunakan oleh peneliti dalam menentukan kebenaran data dari hasil uji tes. Uji ini kegunaannya untuk menunjukkan sebuah alat ukur ini dapat menunjukkan tingkat kecermatan yang tinggi atau tidak. Dalam sebuah penelitian uji reliabilitas juga memiliki kedudukan yang sama dengan validitas untuk menjadi alat ukur untuk menghasilkan penelitian yang benar. Reliabilitas memiliki arti yaitu ketetapan alat ukur untuk digunakan dan memberikan hasil yang relatif sama.

2. Validitas

Uji validitas yaitu upaya yang dilakukan untuk memastikan tingkat valid dari sebuah instrumen yang akan diaplikasikan dalam penelitian. Tujuan dari uji validitas ini untuk mengetahui instrumen yang dipergunakan tersebut valid atau tidak, memiliki tingkat kecermatan atau tidak. Cara kerja uji validitas ini yaitu dengan menganalisis aitem (yang kemudian dilanjutkan dengan mengkorelasikan skor dari tiap aitem jawaban dengan skor dari total aitem dari jawaban tersebut). Uji validitas akan mudah dikerjakan dengan menggunakan bantuan aplikasi spss yakni teknik korelasi *pearson product moment*. Korelasi *Pearson Product Moment* yaitu teknik yang menggunakan cara menghubungkan antara skor aitem dengan skor total aitem, sehingga memperoleh hasil nilai r hitung. Sedangkan untuk nilai r tabel maka diperoleh dari nilai tabel r pada taraf signifikansi 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%. Dengan begitu, suatu

aitem dikatakan valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total yang pada tingkat kepercayaan 95%.

Kriteria pengambilan keputusan uji validitas korelasi *pearson product moment* :

- a. Jika nilai r hitung > nilai r tabel, maka instrumen dinyatakan **valid**.
- b. Jika nilai r hitung < nilai r tabel, maka instrumen dinyatakan **tidak valid**.

Nilai r hitung diperoleh dari hasil analisis dengan pendekatan korelasi *bivariate pearson (pearson product moment)*. Sedangkan untuk nilai r tabel diperoleh dengan pembacaan tabel r dengan rumus $df=n-2$ (n adalah jumlah data). Apabila ditemukan aitem yang tidak menyempurnakan syarat, maka aitem tersebut akan diteliti lebih mendalam. Syarat tersebut dicetuskan oleh Sugiyono, kriteria yang harus dipenuhi apabila nilai r hitung > r tabel / nilai $p < 0,05$.⁵⁸

3. Reliabilitas

Reliabilitas memiliki arti yaitu ketepatan data yang ditunjukkan dari hasil uji dapat dipercaya. Sehingga hasil dari tes menunjukkan reliabilitas yang tinggi apabila hasil tes itu menghasilkan data yang sama meskipun diberikan pada waktu yang tidak bersamaan terhadap responden yang sama. Reliabilitas ini menyangkut pada masalah ketepatan dari suatu alat ukur. Sehingga dari ketepatan itu menunjukkan nilai dari hasil analisa

⁵⁸ Muhammad Yusuf, Lukman Daris, *Analisis Data Penelitian* (Bogor: PT Penerbit IPB Press, 2018), 50-51.

statistik, hal tersebut bertujuan untuk dapat mengetahui letak kesalahannya.⁵⁹

Reliabilitas adalah pengukuran yang dilakukan dari suatu tes yang hasilnya akan tetap menunjukkan konsisten setelah dilakukannya secara berkali-kali terhadap subjek dan di suatu kondisi yang sama. Menurut Aiken sebuah tes dapat dikatakan reliabel apabila skor yang didapatkan menghasilkan nilai yang relatif sama meskipun perlu untuk dilakukan pengukuran berulang-ulang.⁶⁰

Pengukuran reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan beragam macam alat statistik, salah satu contoh seperti aplikasi spss. Reliabilitas akan menjadi lebih mudah dipahami bersama jika dengan memperhatikan dari aspek pemantapan, ketepatan dan homogenitas. Sehingga suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen pada penelitian tersebut dapat diyakini dan dapat digunakan sebagai alat ukur data penelitian.

4. Uji Asumsi

Penelitian yang dilaksanakan untuk mencari *correlational*, sehingga menggunakan teknik uji korelasi yaitu *pearson product moment* pada aplikasi spss *for windows* 26. Tujuan menggunakan teknik ini kegunaanya untuk mengetahui apa ada hubungan antara *self compassion* dengan kesehatan mental. Dalam menentukan parametrik atau non

⁵⁹ Achmad Noor Fatirul, Djoko Adi, *Metode Penelitian Pengembangan Bidang Pembelajaran* (Tangerang: Anggota IKAPI, 2021), 150.

⁶⁰ Megasari Gusandra Saragih, Liharman Saragih, Johanes, Pawan Darasa, *Metode Penelitian Kuantitatif Dasar-Dasar Memulai Penelitian* (Yayasan Kita Menulis, 2021), 69.

parametrik dalam pengujian hipotesa, maka dilakukan uji asumsi sebelumnya yaitu sebagai berikut :

5. Uji Normalitas, yaitu uji asumsi yang digunakan untuk mengukur data yang telah didapatkan dari responden setelah mengisi kuesioner tersebut memiliki distribusi normal sehingga dapat di proses dalam uji statistik.⁶¹ Uji normalitas dalam penelitian ini dibantu dengan uji normalitas *kolmogorov smirnov* yang terdapat dalam aplikasi spss versi 26. Data yang terdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$). Namun apabila, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$) maka data tersebut terdistribusi tidak normal.
6. Uji linieritas, yaitu uji asumsi yang memiliki tugas untuk melihat masing-masing dari data variabel *self compassion* membentuk garis linier atau tidak membentuk garis linier terhadap variabel kesehatan mental.⁶² Data disimpulkan menjadi linier apabila nilai signifikansi lebih kecil atau sama dengan ($< 0,05/ = 0,05$). Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tidak linier.

⁶¹ Diah Wijayanti Sutha, *Biostatistika* (Malang: Media Nusa Creative, 2019), 75.

⁶² Santosa, *Statistika Hospitalitas* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 188.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Jember

Program Studi Bimbingan Konseling Islam merupakan program studi yang masih baru di IAIN Jember. Prodi Bimbingan dan Konseling disahkan sesuai dengan SK Penyelenggaraan Nomor: 6566 Tahun 2014, tanggal SK 2014-11-19 dengan kode Program Studi 86201 dan tepatnya pada 19 November 2014 berdiri prodi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah.

Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah ini memiliki orientasi aplikasi keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang diharapkan kedepannya dapat diterapkan pada seluruh masyarakat, baik masyarakat umum maupun masyarakat sekolah dengan karakteristik usia perkembangan. Selain itu juga, prodi Bimbingan Konseling Islam ini diharapkan dapat mengintegrasikan keilmuan umum Bimbingan dan Konseling dengan keilmuan islam.⁶³

⁶³ Administrator,” Profil, akses Mei 22,2022.
<https://bki.fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/selayang-pandang>

2. Profil Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Jember

Nama Universitas : Universitas Islam Negeri Jember
 Alamat : Jl. Mataram No. 01
 Kecamatan : Kaliwates
 Kabupaten : Jember
 Propinsi : Jawa Timur
 Kode Pos : 68136
 Email : bki@iain-jember.ac.id

Jumlah mahasiswi di prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember tahun ajaran 2015-2018 sebanyak 145.⁶⁴

3. Visi, Misi dan Tujuan Universitas Islam Negeri Jember

Visi : mencetak sarjana bimbingan dan konseling islam yang unggul, profesional, kompetitif, dan inovatif yang berlandaskan ajaran islam yang humanis dan berkeadaban.

Misi : 1. Menyelenggarakan pendidikan bimbingan dan konseling islam yang unggul, profesional, mampu bersaing dan inovatif
 2. Mengembangkan penelitian bimbingan dan konseling islam yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat
 3. Meningkatkan pengabdian kepada masyarakat dan membantu menyelesaikan persoalan individu, keluarga dan sosial
 4. Menjalin kerjasama dengan lembaga pendidikan, pemerintah dan organisasi masyarakat yang memiliki komitmen dalam

⁶⁴ Wawancara dengan staf bagian akademik fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Jember Dimas, 28 Mei 2022.

pengembangan ilmu bimbingan dan konseling islam yang humanis dan berkeadaban.

- Tujuan :
1. Menghasilkan lulusan yang berkompeten di bidang bimbingan dan konseling islam yang memiliki keterampilan berdakwah sesuai dengan kebutuhan masyarakat
 2. Menghasilkan produk penelitian ilmu bimbingan dan konseling islam sebagai upaya pengembangan ilmu bimbingan dan konseling islam secara praktis atau teoritis
 3. Menciptakan masyarakat yang adil dan sejahtera dan berkeadaban dalam berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan pendekatan ilmu bimbingan dan konseling.⁶⁵

4. Deskripsi Responden

Responden dalam penelitian ini yakni mahasiswi program studi bimbingan dan konseling islam Univeritas Islam Negeri Jember angkatan 2018 sejumlah 66 mahasiswi, jumlah tersebut sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Sebagai berikut data mahasiswi yang menjadi responden dalam penelitian ini :

Tabel 4.1 Responden

No	Nama	Kelas
1	I'is Nur Afifah	BKI 2
2	alif amalia	BKI 2
3	SHUN INAYATILLAH	BKI 2
4	Ayu Dian Islamiyati	BKI 2
5	Diana Fitri Utami	BKI 2
6	Robiatul Islamiah	BKI 2
7	RISKA ILA FITRIANI	BKI 2
8	Indri nur	BKI 2
9	Nurfita Damayanti	BKI 1
10	Fika lutvia	BKI 1
11	Siti faridatul maghfiroh	BKI 1
12	Siti Mursidah	BKI 2

⁶⁵ Administrator," Profil, akses Mei 22,2022. <https://bki.fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-misi-tujuan-dan-peminatan-bki>

13	Rahma Savira Maulani	BKI 2
14	Woro Anggita	BKI 2
15	Musdholifah	BKI 1
16	Alfi Magfiroh	BKI 1
17	Nurul Ulya	BKI 1
18	Trianti Nur Afifah	BKI 2
19	Dewi alvina zahro	BKI 1
20	Mazidatul Faiqoh	BKI 1
21	Fila yulia agustin	BKI 2
22	Nurul Azizah	BKI 1
23	Nor Azlinda	BKI 1
24	Masrur	BKI 2
25	Elia Rizky Safira	BKI 1
26	Nur Iffani Khairun Nisya	BKI 1
27	Nur Afifah	BKI 1
28	Nova Trenisia	BKI 2
29	Ainiy Nurkhoida	BKI 2
30	neni nur aini	BKI 1
31	Nilu Farul Izzah Marsha	BKI 2
32	Masitha Puspasari	BKI 2
33	Ayis Sa'idatul Husna	BKI 1
34	TIFFANIL HIKMAH	BKI 1
35	Risa Gunawan	BKI 2
36	Diah Ayu Ambar Wati	BKI 1
37	Reza Rosita Alfi Sayida	BKI 2
38	Fatimatus Zahroh	BKI 1
39	Alfian Damayanti	BKI 1
40	Siri latifah	BKI 1
41	Faiqotul izzatin nikmah	BKI 2
42	Anatus Solehah	BKI 1
43	Faridhatul Ulumiyah	BKI 1
44	Devi Ani Purnamasari	BKI 1
45	Restu Nur Wana	BKI 2
46	Kharisma Intan Zahro	BKI 1
47	Nadiratul laeli	BKI 1
48	Yati Susanti	BKI 2
49	Ilma Tiyana	BKI 2
50	Mely Niatul Hasanah	BKI 2

51	Viki Ari Fanda	BKI 2
52	zuliana nurindahsari	BKI 1
53	Iqlil Sua'ibatul Islamiyah	BKI 2
54	Rahayu Kurniawati	BKI 2
55	RETNO DWI	BKI 2
56	Nuriyah Sofiatul Fadhilah	BKI 2
57	Rike Nor Halisah	BKI 1
58	Shinta Ratnasari	BKI 1
59	Wildatul Ula	BKI 1
60	ULAN WIDAYANTI SETYAWAN	BKI 2
61	Luluk Alfiatus Sholehah	BKI 1
62	Lutfiatun NINGSIH	BKI 1
63	Alifiah Fitriana	BKI 1
64	rina aminatul zuhro	BKI 1
65	Irma Rahmawati	BKI 1
66	Mila Audina	BKI 2

B. Penyajian Data

1. Pembuatan Kategori Responden

Jumlah keseluruhan mahasiswi dari prodi Bimbingan Konseling Islam tahun ajaran 2015-2018 adalah 145 mahasiswi. Dari data tersebut kemudian peneliti memfokuskan subjek penelitian dengan mengkategorikan responden, yang untuk selanjutnya mengisi angket pernyataan yang dibuat oleh peneliti pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan *google form* yang kemudian disebar melalui *chatting* aplikasi *whatsapp* secara personal. Hal ini bertujuan agar profil dan data dari responden tersebut terjaga kerahasiaannya. Total responden yang mengisi kuesioner dan sesuai dengan standar yang telah dibuat oleh

peneliti sebanyak 66 responden. Kriteria yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut :

- a. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif di Universitas Islam Negeri Jember
 - b. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif di Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018
 - c. Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.
2. Penyebaran Alat Ukur

Peneliti mempersiapkan untuk melakukan pengambilan data pada penelitian ini dengan cara membagikan *link google form* yang berisi kuesioner penelitian pada tanggal 30 maret 2022. Peneliti mendapatkan data responden melalui pihak administrasi fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Jember. Peneliti menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan kategori responden.

3. Pengolahan data

Setelah selesai melakukan pengambilan data, peneliti selanjutnya melakukan proses pengolahan data, berikut langkah-langkahnya :

- a. Peneliti mengunduh data dari *google form* dalam format *microsoft excel* dan kembali memeriksa data yang telah diperoleh seperti respon yang telah diisi oleh responden dalam *google form*.
- b. Langkah yang kedua mendownload hasil respons tersebut dan dipindah data nya ke dalam *excel* di folder baru, kemudian menjumlahkan hasil

respons yang dilakukan oleh setiap responden tersebut. Dari jumlah tersebut datanya kemudian di uji dengan menggunakan bantuan aplikasi spss versi 26 guna mengetahui kevalidan dari angket setiap pernyataan yang ada didalam *google form* tersebut. Setelah di uji kevalidan kemudian dilanjut ke tahap uji reliabilitas guna untuk mengetahui pernyataan tersebut reliabel atau tidak. Tahap uji selanjutnya yakni uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Kemudian melakukan uji linieritas, uji tersebut memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui dan memahami data yang dihasilkan linier atau tidak. Dan uji yang paling terakhir dari analisis penelitian ini adalah uji hubungan, dengan melakukan uji hubungan dapat diketahui bersama bahwa variabel yang telah diteliti oleh penelitian ini menghasilkan keputusan memiliki hubungan atau tidak.

Data dan Skoring Item Pernyataan

Tanggal	Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36		
3/30/2022 16.02.39	I'is Nur Afifah	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	5	5	2	5	4		
3/30/2022 16.14.08	alif amalia	2	3	2	4	5	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	5	4	3	4	3	5	5	5	3	1	3	4	5	3	5	5		
3/30/2022 16.16.06	SHUN INAYATILLAH	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
3/30/2022 17.29.03	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	
3/30/2022 17.34.27	Diana Fitri Utami	5	4	3	3	3	3	2	2	2	5	2	3	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	4	2	3	1	5	1	4	3	4	1	5	3	5	3	3
3/30/2022 18.07.23	Robiatul Islamiah	2	4	4	2	2	4	2	1	2	2	4	4	3	4	4	2	5	5	1	1	5	5	4	1	2	2	4	2	4	1	4	5	2	2	4	5	5	
3/30/2022 18.12.20	RISKA ILA FITRIANI	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	3	5	3	5	1	4	5	3	3	5	5	4	4	4	3	4	5	4	3	2	4	4	4	
3/30/2022 18.18.01	Indri nur	4	3	3	2	5	5	4	2	2	5	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3/30/2022 18.52.26	Nurfitra Damayanti	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	5
3/30/2022 19.00.22	Fika Iutvia	2	4	5	4	5	2	5	2	5	5	4	5	4	5	4	5	4	2	1	5	1	4	5	5	3	4	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5	5	
3/30/2022 19.03.28	Siti faridatul maghfiroh	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	2	2	1	2	2	3	4	3	5	1	4	3	4	3	1	2	3	4	4	4	3	2	2	
3/30/2022 19.13.11	Siti Mursidah	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	4	1	2	5	3	3	4	3	4	4	5	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4
3/30/2022 19.13.36	Rahma Savira Maulani	3	2	5	1	4	3	5	1	3	2	4	4	2	3	5	4	3	2	3	1	3	3	4	3	2	5	4	3	3	3	3	4	3	4	5	5	5	
3/30/2022 19.20.30	Woro Anggita	5	5	3	5	1	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	1	5	3	5	5		
3/30/2022 19.23.36	Musdholifah	2	3	4	4	3	5	2	4	3	5	3	4	3	5	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	5	3	5	2	4	3	3	2	3	2	3	2	
3/30/2022 19.38.51	Alfi Magfiroh	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	3	3	3	2	4	3	3	5	2	3	4	1	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	4	3	
3/30/2022 19.39.51	Nurul Ulya	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3/30/2022 19.41.21	Trianti Nur Afifah	3	3	5	3	5	3	5	3	4	3	5	5	2	2	5	3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	4	5	4	4	
3/30/2022 19.52.34	Dewi alvina zahro	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
3/30/2022 20.07.10	Mazidatul Faiqoh	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
3/30/2022 20.10.11	Fila yulia agustin	3	5	5	1	1	5	1	3	1	2	4	1	4	1	2	1	4	4	5	3	5	3	4	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	1	3	3	3	3
3/30/2022 21.34.26	Nurul Azizah	3	5	3	5	5	4	5	4	5	5	2	4	5	5	5	3	2	4	3	2	3	5	5	4	3	5	5	4	1	1	5	5	3	5	5	5	5	
3/30/2022 22.28.48	Nor Azlinda	3	5	4	3	4	3	4	3	4	2	2	5	3	4	4	2	4	2	4	1	5	3	3	5	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3
3/31/2022 3.33.05	Masrur	3	2	4	3	5	3	4	3	5	4	2	5	3	4	4	3	5	3	5	3	4	5	5	1	2	5	5	4	2	4	4	5	5	5	5	4	4	
3/31/2022 7.35.42	Elia Rizky Safira	3	4	2	1	3	2	4	1	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	5	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2
3/31/2022 7.56.24	Nur Iffani Khairun Nisya	5	2	4	1	2	1	3	5	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	4	2	1	1	5	1	1	3	2	5	1	2	5	1	1	
3/31/2022 8.01.34	Nur Afifah	5	5	4	5	5	5	5	4	2	4	5	4	5	4	5	4	2	4	3	3	5	2	3	3	5	4	4	3	3	2	5	2	5	3	2	2	2	
3/31/2022 8.11.46	Nova Trenisia	4	4	5	3	3	2	4	3	4	2	5	3	4	5	5	4	2	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	
3/31/2022 8.43.30	Ainiy Nurkholidia	5	2	5	5	5	3	5	3	4	5	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	3	5	4	2	4	5	5	3	5	5	5	5	
3/31/2022 9.02.19	neni nur aini	3	2	4	1	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
3/31/2022 9.14.08	Nilu Farul Izzah Marsha	3	4	3	2	4	3	4	2	5	5	3	5	2	5	5	2	5	4	5	2	5	5	4	3	5	5	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	5	
3/31/2022 10.05.17	Masitha Puspasari	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	5	1	4	4	5	1	4	5	5	1	2	4	5	4	1	3	4	4	4	5	5	3	3	
3/31/2022 10.10.37	Ayis Sa'idatul Husna	4	5	1	4	4	3	5	4	5	3	2	4	2	5	4	4	4	2	3	2	5	4	4	3	2	5	5	5	5	3	2	4	4	5	3	3	3	
3/31/2022 11.30.11	TIFFANIL HIKMAH	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	4	2	3	4	2	3	2	5	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
3/31/2022 12.32.29	Risa Gunawan	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	4	3	5	3	
3/31/2022 12.56.44	Diah Ayu Ambar Wati	2	1	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	4	1	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
3/31/2022 13.22.42	Reza Rosita Alfi Sayida	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	5	
3/31/2022 14.21.35	Fatimatus Zahroh	3	3	5	4	5	3	5	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	5	3	3	4	4	
3/31/2022 17.11.47	Alfian Damayanti	3	4	2	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	2	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	5	5	4	4	4	5	4	5
3/31/2022 17.30.24	Siri latifah	4	4	4	5	1	5	5	5	4	4	3	4	4	3	3	5	4	5	2	3	5	4	3	3	4	2	2	2	3	3	5	5	1	2	2	2	2	
3/31/2022 17.41.08	Faiqotul izzatin nikmah	3	2	3	1	2	3	5	2	2	3	5	3	2	3	4	3	2	1	1	3	3	1	3	4	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	
3/31/2022 18.22.27	Anatus Solehah	3	3	1	4	5	3	2	4	4	2	5	4	5	4	2	5	4	5	2	2	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	3	5	5	
3/31/2022 18.52.59	Faridhatul Ulumiyah	3	4	2	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4	5	5	2	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	3	5	5	4	5	5	4	5	5
3/31/2022 19.13.57	Devi Ani Purnamasari	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	5	1	2	2	
3/31/2022 19.38.05	Restu Nur Wana	5	4	2	2	3	4	2	2	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	5	4	2	3	5	3	5	4	4	4	
3/31/2022 19.41.48	Kharisma Intan Zahro	5	4	2	5	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	5	4	2									

4/3/2022 23.09.32	Rahayu Kurniawati	3	4	5	3	3	3	4	5	3	3	5	5	5	3	5	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	3	3	3	3	
4/4/2022 4.16.33	RETNO DWI	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2
4/6/2022 8.05.33	Nuriyah Sofiatul Fadhillah	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	3	2	3	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	5	5	2	4	3	1	1	1	1
4/6/2022 8.52.19	Rike Nor Halisah	5	2	5	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2	2	3	4	4	1	2	2	4	3	2	4	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	
4/6/2022 10.11.11	Shinta Ratnasari	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	5	4	3	3	2	3	5	5	4	5	5	4	5	
4/6/2022 10.22.40	Wildatul Ula	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4/6/2022 11.55.45	ULAN WIDAYANTI SETYAWAN	5	4	3	5	3	4	2	1	2	2	5	3	5	2	1	4	1	5	5	3	5	5	2	5	3	5	3	2	4	5	5	5	3	3	4	4	
4/6/2022 12.09.37	Luluk Alfiatus Sholehah	2	5	3	5	5	4	4	1	5	5	4	5	2	5	5	4	4	2	5	4	3	5	5	4	2	5	5	5	5	1	4	4	5	3	5	3	
4/6/2022 12.11.54	Lutfiatun NINGSIH	3	4	2	3	5	2	5	1	5	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	3	4	4	4	5	3	5	4	3	3	5	3	4	3	
4/6/2022 14.24.36	Alifiah Fitriana	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	3	2	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	5	4	2	4	2	4	
4/6/2022 15.04.12	rina aminatul zuhro	1	3	3	3	5	3	3	2	3	4	3	3	5	5	1	5	3	3	1	3	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	
4/8/2022 19.36.08	Irma Rahmawati	3	4	5	1	5	4	5	1	5	5	4	5	3	5	5	3	1	3	1	2	5	5	3	5	4	5	3	5	3	1	3	5	5	3	5	4	
4/8/2022 20.01.23	Mila Audina	3	3	4	1	5	4	4	1	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	2	1	2	5	5	1	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	3	

Tanggal	Nama	X31	X33	X34	X41	X44	X44	X44	X46	X47	X48	X49	X50	X51	X52	X53	X54	X55	X56	X57	X58	X59	X60	X61	X62	X63	X64	X65	X66	X67	X68	X69	X70	X71	X72			
3/30/2022 16.02.39	I'is Nur Afifah	3	4	4	3	5	2	4	2	2	1	2	4	3	1	1	1	4	4	2	2	5	2	1	3	5	5	2	3	5	3	2	4	1	5	4	5	
3/30/2022 16.14.08	alif amalia	3	5	3	3	3	5	2	3	2	3	3	4	3	3	1	5	3	4	3	5	3	1	3	4	4	3	4	5	4	3	3	3	3	4	3		
3/30/2022 16.16.06	SHUN INAYATILLAH	3	5	5	2	5	3	5	3	1	3	1	3	5	2	3	1	5	5	1	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	2	4	4	5	3	5		
3/30/2022 17.29.03	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	2	1	4	4	2	2	4	3	1	3	3	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4		
3/30/2022 17.34.27	Diana Fitri Utami	2	1	4	2	5	2	4	3	2	3	2	1	2	5	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	4	3	3	2	4	5	2	4	2	1	3		
3/30/2022 18.07.23	Robiatul Islamiyah	2	5	3	2	5	4	5	4	1	4	1	5	4	4	4	1	4	4	1	3	4	2	1	4	2	4	3	3	5	5	2	4	1	5	4	5	
3/30/2022 18.12.20	RISKA ILA FITRIANI	4	4	4	1	4	1	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	5	3	2	1	4	2	1	2	5	4	1	1	5	3	1	4	1	5	4	4	
3/30/2022 18.18.01	Indri nur	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3/30/2022 18.52.26	Nurfita Damayanti	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	
3/30/2022 19.00.22	Fika lutvia	4	5	4	2	5	3	5	2	1	2	3	4	4	3	2	1	4	4	4	3	5	1	1	4	5	4	2	2	4	4	2	4	1	5	4	4	
3/30/2022 19.03.28	Siti faridatul maghfiroh	2	3	2	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	
3/30/2022 19.13.11	Siti Mursidah	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	
3/30/2022 19.13.36	Rahma Savira Maulani	1	5	4	5	3	5	5	5	3	2	3	2	3	3	5	1	3	4	4	5	5	3	3	3	5	4	4	5	3	3	4	1	5	1	3	3	
3/30/2022 19.20.30	Woro Anggita	1	5	3	5	5	5	1	1	1	1	3	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	
3/30/2022 19.23.36	Musdholifah	4	4	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
3/30/2022 19.38.51	Alfi Magfiroh	3	2	2	3	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	3	5	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	
3/30/2022 19.39.51	Nurul Ulya	4	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	3	2	1	4	4	3	3	3	1	2	5	4	4	3	4	4	3	4	1	2	4	1	2	4	4
3/30/2022 19.41.21	Trianti Nur Afifah	4	5	5	3	5	4	5	3	4	2	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	1	4	3	5	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	
3/30/2022 19.52.34	Dewi alvina zahro	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	5	4	3	4	3	2	1	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	
3/30/2022 20.07.10	Mazidatul Faiqoh	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	4	5	4	5	4	
3/30/2022 20.10.11	Fila yulia agustin	1	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	3	3	3	5	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	
3/30/2022 21.34.26	Nurul Azizah	5	5	4	2	5	3	5	4	1	3	2	4	5	3	3	1	5	4	4	2	5	1	1	4	5	5	2	3	5	5	1	5	2	5	5	5	
3/30/2022 22.28.48	Nor Azlinda	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	
3/31/2022 3.33.05	Masrur	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	1	2	3	2	3	
3/31/2022 7.35.42	Elia Rizky Safira	3	3	3	2	1	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	1	2	2	5	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	
3/31/2022 7.56.24	Nur Iffani Khairun Nisyaa	1	1	5	5	1	5	5	5	3	1	4	1	3	4	5	5	4	1	5	5	2	1	5	4	5	2	5	5	1	1	5	2	5	1	1	1	
3/31/2022 8.01.34	Nur Afifah	3	3	3	3	5	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	
3/31/2022 8.11.46	Nova Trenisia	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	
3/31/2022 8.43.30	Ainiy Nurkholida	4	5	4	3	5	3	5	2	2	3	5	2	1	2	3	5	4	4	2	5	2	1	3	5	5	2	4	5	5	2	3	3	3	3	5		
3/31/2022 9.02.19	neni nur aini	1	4	3	4	3	5	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	5	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3		
3/31/2022 9.14.08	Nilu Farul Izzah Marsha	3	5	4	4	5	5	5	3	1	2	1	3	4	4	4	2	3	4	4	5	3	3	4	2	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	3	5	
3/31/2022 10.05.17	Masitha Puspasari	4	3	4	2	5	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	1	5	3	4	2	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	5	2	3	4	3	4	
3/31/2022 10.10.37	Ayis Sa'idatul Husna	1	5	5	3	2	5	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	5	4	4	2	1	5	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	3	4	
3/31/2022 11.30.11	TIFFANIL HIKMAH	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3</																											

Tanggal	Nama	X7	X7	X7	X7	X7	X7
3/30/2022 16.02.39	I'is Nur Afifah	4	4	3	2	2	2
3/30/2022 16.14.08	alif amalia	3	3	4	3	3	3
3/30/2022 16.16.06	SHUN INAYATILLAH	5	3	5	1	4	4
3/30/2022 17.29.03	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	2	3	4
3/30/2022 17.34.27	Diana Fitri Utami	2	4	3	4	3	1
3/30/2022 18.07.23	Robiatul Islamiah	4	4	2	1	3	4
3/30/2022 18.12.20	RISKA ILA FITRIANI	4	4	4	1	4	4
3/30/2022 18.18.01	Indri nur	3	3	3	3	3	3
3/30/2022 18.52.26	Nurfita Damayanti	2	4	4	2	2	4
3/30/2022 19.00.22	Fika lutvia	4	5	4	1	2	2
3/30/2022 19.03.28	Siti faridatul maghfiroh	3	3	3	3	3	4
3/30/2022 19.13.11	Siti Mursidah	3	3	3	3	2	2
3/30/2022 19.13.36	Rahma Savira Maulani	2	3	3	1	3	4
3/30/2022 19.20.30	Woro Anggita	5	3	3	1	3	3
3/30/2022 19.23.36	Musdholifah	1	2	2	1	2	1
3/30/2022 19.38.51	Alfi Magfiroh	4	3	3	4	3	3
3/30/2022 19.39.51	Nurul Ulya	4	4	2	2	2	2
3/30/2022 19.41.21	Trianti Nur Afifah	4	4	3	3	3	3
3/30/2022 19.52.34	Dewi alvina zahro	4	3	4	2	3	3
3/30/2022 20.07.10	Mazidatul Faiqoh	4	4	3	4	3	3
3/30/2022 20.10.11	Fila yulia agustin	3	3	3	3	3	3
3/30/2022 21.34.26	Nurul Azizah	5	5	4	1	1	2
3/30/2022 22.28.48	Nor Azlinda	5	4	3	3	2	3
3/31/2022 3.33.05	Masrur	5	4	3	3	3	3
3/31/2022 7.35.42	Elia Rizky Safira	1	2	3	5	3	1
3/31/2022 7.56.24	Nur Iffani Khairun Nisya	1	1	2	4	3	3
3/31/2022 8.01.34	Nur Afifah	3	3	3	3	3	4
3/31/2022 8.11.46	Nova Trenisia	3	3	4	3	3	3

3/31/2022 8.43.30	Ainiy Nurkholida	5	5	2	3	3	3
3/31/2022 9.02.19	neni nur aini	4	4	5	4	3	3
3/31/2022 9.14.08	Nilu Farul Izzah Marsha	3	4	4	1	5	3
3/31/2022 10.05.17	Masitha Puspasari	3	3	5	2	3	3
3/31/2022 10.10.37	Ayis Sa'idatul Husna	3	4	5	1	1	2
3/31/2022 11.30.11	TIFFANIL HIKMAH	4	4	4	3	2	2
3/31/2022 12.32.29	Risa Gunawan	3	3	3	3	2	2
3/31/2022 12.56.44	Diah Ayu Ambar Wati	3	4	4	3	3	4
3/31/2022 13.22.42	Reza Rosita Alfi Sayida	3	5	4	3	3	3
3/31/2022 14.21.35	Fatimatus Zahroh	4	4	4	2	3	3
3/31/2022 17.11.47	Alfian Damayanti	4	4	3	2	2	2
3/31/2022 17.30.24	Siri latifah	3	3	3	3	3	3
3/31/2022 17.41.08	Faiqotul izzatin nikmah	3	3	3	3	3	3
3/31/2022 18.22.27	Anatus Solehah	2	3	3	2	2	3
3/31/2022 18.52.59	Faridhatul Ulumiyah	5	5	4	1	2	2
3/31/2022 19.13.57	Devi Ani Purnamasari	1	3	5	5	3	3
3/31/2022 19.38.05	Restu Nur Wana	4	2	4	1	4	3
3/31/2022 19.41.48	Kharisma Intan Zahro	4	4	4	2	2	3
3/31/2022 20.11.34	Nadiratul laeli	3	3	4	1	2	3
3/31/2022 20.45.24	Yati Susanti	3	4	4	3	2	2
3/31/2022 21.00.14	Ilma Tiyana	5	4	4	4	2	3
3/31/2022 21.23.20	Mely Niatul Hasanah	3	3	5	2	4	3
4/1/2022 7.01.49	Viki Ari Fanda	2	3	5	3	1	1
4/3/2022 11.58.34	zuliana nurindahsari	3	4	3	3	2	3
4/3/2022 21.49.51	Iqlil Sua'ibatul Islamiyah	3	3	4	3	2	5
4/3/2022 23.09.32	Rahayu Kurniawati	3	3	1	1	3	3
4/4/2022 4.16.33	RETNO DWI	4	4	4	3	4	3
4/6/2022 8.05.33	Nuriyah Sofiatul Fadhilah	5	3	3	2	3	3
4/6/2022 8.52.19	Rike Nor Halisah	1	1	3	3	1	2
4/6/2022 10.11.11	Shinta Ratnasari	5	5	4	2	2	2
4/6/2022 10.22.40	Wildatul Ula	3	3	3	3	3	4
4/6/2022 11.55.45	ULAN WIDAYANTI SETYAWAN	4	3	3	1	3	3
4/6/2022 12.09.37	Luluk Alfiatus Sholehah	5	4	5	1	2	2
4/6/2022 12.11.54	Lutfiatun NINGSIH	3	3	4	3	3	3
4/6/2022 14.24.36	Alifiah Fitriana	4	3	3	3	2	2
4/6/2022 15.04.12	rina aminatul zuhro	5	3	3	2	1	3
4/8/2022 19.36.08	Irma Rahmawati	3	4	3	1	3	4
4/8/2022 20.01.23	Mila Audina	3	2	3	3	3	4

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Validitas

Uji validitas ini dilakukan pada 2 variabel yang ada yakni *self compassion* dan kesehatan mental. Hasil uji validitas dari *self compassion* menunjukkan koefisien *corrected item total correlation*nya adalah 0,315-0,702. Untuk uji validitas pada kesehatan mental menunjukkan koefisien *corrected item total correlation*nya adalah 0,243-0,861.

Tabel 4.2 Sebaran Baru aitem Skala *Self Compassion*

No	Dimensi	Indikator	No aitem	Jumlah
1	Self kindness	penerimaan diri	5, 23, 26, 27, 29	5
		mampu berempati pada diri sendiri	12, 19, 28	3
2	Self judgement	penyangkalan diri	21	1
		Mengkritik diri sendiri	8, 11, 16, 31	4
3	Common humanity	Keterkaitan dengan dunia luar	7, 15	2
4	Isolation	Menyadari ketidaksempurnaan manusia	10	1
		Merasa terasing sendiri	4, 25	2
		Merasa tidak berdaya	13, 18	2
5	Mindfulness	Melihat pengalaman dalam perspektif objektif	9, 14	2
		Menerima kenyataan	17, 22	2
6	Over identification	Terlalu berfokus pada permasalahan	2, 24	2
		Kehilangan kontrol atas emosi	6, 20	2
Total				28

Dari data tabel diatas terdapat 28 aitem pernyataan *self compassion* yang valid.

Tabel 4.3 Sebaran Baru aitem Skala Kesehatan Mental

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Psychological Distress</i>	a. Mengalami Kecemasan	3, 35	-	2
		b. Mengalami Depresi	2	-	1
		c. Kehilangan Kontrol Perilaku atau Emosi	8,18, 44		3
2	<i>Psychological Well Being</i>	a. Adanya Memberikan Pengaruh Positif	4, 5, 7, 12, 17, 22, 26, 31, 34, 37	-	10
		b. Memiliki keterikatan emosi dengan orang lain	10, 23, 39,42	-	4
		c. Merasa puas dalam hidup	1,40, 41,43	-	4
Total					24

Dari tabel diatas terdapat 24 aitem pernyataan kesehatan mental yang valid.

2. Uji Reliabilitas

Peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap *self compassion* menghasilkan koefisien *alpha cronbach* 0,896. Untuk hasil uji reliabilitas pada kesehatan mental hasil koefisien *alpha cronbach* 0,940.

a. Deskripsi Data Variabel Penelitian

1) Mencari mean (M) ideal dan Standar Deviasi (SD) ideal

$$\text{Mean Ideal} : \frac{(\text{Jav} \times \text{nt}) + (\text{Jav} \times \text{nr})}{2}$$

2

$$\text{SD Ideal} : \frac{(\text{Jav} \times \text{nt}) + (\text{Jav} \times \text{nr})}{6}$$

6

Keterangan :

Jav : Jumlah aitem valid
 nt : Nilai tertinggi jawaban
 nr : Nilai terendah jawaban

2) Kategorisasi dan batasan nilai dengan ketentuan berikut :

Sangat tinggi : $(M + 1,8 SD) < X$

Tinggi : $(M + 0,6 SD) < X < (M + 1,8 SD)$

Sedang : $(M - 0,6 SD) < X < (M + 0,6 SD)$

Rendah : $(M - 1,8 SD) < X < (M - 0,6 SD)$

Sangat rendah : $X < (M - 1,8 SD)$

Keterangan :

M : Mean Ideal

SD : Standar Deviasi Ideal

Dengan rumus diatas, maka dibuatlah distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian.

a) Variabel Self compassion

$$\text{Mean ideal} : \frac{(28 \times 5) + (28 \times 1)}{2}$$

$$= \frac{140 + 28}{2}$$

2

$$= 84$$

$$\begin{aligned}
 \text{SD Ideal} & : \frac{(28 \times 5) - (28 \times 1)}{6} \\
 & = \frac{140 - 28}{6} \\
 & = 18,666
 \end{aligned}$$

Kategorisasi variabel *Self compassion*

Tabel 4.4 Kategorisasi pada variabel *Self Compassion*

Kategorisasi	Batasan Nilai	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$117,5988 < X$	5	7,60%
Tinggi	$95,1996 < X \leq 117,5988$	36	54,50%
Sedang	$72,8004 < X \leq 95,1996$	20	30,30%
Rendah	$50,4012 < X \leq 72,8004$	5	7,60%
Sangat Rendah	$X < 50,4012$	0	0,00%
Total		66	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bersama bahwa kategori sangat tinggi memiliki 5 responden dengan presentase 7,60%, kategori tinggi memiliki 36 responden dengan presentase 54,50%, kategori sedang memiliki 20 responden dengan presentase 5% dan kategori sangat rendah tidak ada responden.

Dari data diatas yang paling dominan berada di dalam kategori tinggi dengan presentase 54,50% dengan responden sejumlah 36 orang. Hal tersebut berarti partisipan yang ada dalam penelitian ini memiliki *self compassion* pada kategori tinggi.

- b) Variabel Kesehatan Mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi

$$\begin{aligned} \text{Mean Ideal} & : \frac{(24 \times 5) + (24 \times 1)}{2} \\ & = \frac{120 + 24}{2} \\ & = 72 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD Ideal} & : \frac{(24 \times 5) - (24 \times 1)}{6} \\ & = \frac{120 - 24}{6} \\ & = 16 \end{aligned}$$

Kategorisasi variabel Kesehatan Mental

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kesehatan Mental

Kategorisasi	Batasan Nilai	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$100,8 < X$	13	19,70%
Tinggi	$81,6 < X \leq 100,8$	33	50,00%
Sedang	$62,4 < X \leq 81,6$	14	21,20%
Rendah	$43,2 < X \leq 62,4$	5	7,60%
Sangat Rendah	$X < 43,2$	1	1,50%
Total		66	100%

Dari tabel diatas dapat untuk kategori sangat tinggi memiliki 13 responden dengan presentase 19,70%, kategori tinggi memiliki 33 responden dengan presentase 50%, kategori sedang memiliki 14 responden dengan presentase 21,20%, kategori rendah memiliki 5 responden dengan presentase 7,60% dan kategori sangat rendah memiliki 1 responden dengan presentase 1,50%.

Dari data kategorisasi kesehatan mental memiliki responden yang banyak ditunjukkan di kategori tinggi dengan presentase 50% dengan jumlah responden 33 orang. Dari data tersebut dapat disimpulkan, jika partisipan yang ada di dalam penelitian ini mengalami masalah kesehatan mental di kategori tinggi.

c) Tabulasi Silang *Self compassion* dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi

Berikut ini tabel hasil tabulasi silang antara variabel *Self compassion* dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Mengerjakan Tugas Akhir.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang *Self Compassion* dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi

Kesehatan * Self Crosstabulation

		Self				Total	
		2	3	4	5		
Kesehatan	1	Count	1	0	0	0	1
		% of Total	1,5%	0,0%	0,0%	0,0%	1,5%
	2	Count	3	1	1	0	5
		% of Total	4,5%	1,5%	1,5%	0,0%	7,6%
	3	Count	1	8	5	0	14
		% of Total	1,5%	12,1%	7,6%	0,0%	21,2%
	4	Count	0	10	22	1	33
		% of Total	0,0%	15,2%	33,3%	1,5%	50,0%
	5	Count	0	1	8	4	13
		% of Total	0,0%	1,5%	12,1%	6,1%	19,7%
Total		Count	5	20	36	5	66
		% of Total	7,6%	30,3%	54,5%	7,6%	100,0%

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai tabulasi silang antara respon partisipan pada skala *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Partisipan dari penelitian ini, dominan memiliki *self compassion* dengan kategori frekuensi tinggi. Hal tersebut sama halnya dengan jumlah partisipan yang paling dominan dimiliki oleh kesehatan mental yakni 22 partisipan dengan presentase 33,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan yang memiliki *self compassion* juga sedang terganggu kesehatan mentalnya saat menyusun skripsi dengan kategori tinggi.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini memakai bantuan aplikasi spss versi 26. Uji normalitas dilaksanakan dengan melihat kolom kolmogorov smirnov-liliefors karena penelitian ini partisipannya kurang dari 100 orang. Dari uji ini menghasilkan asymp. signifikansi 0,091. Untuk dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka berdistribusi normal, maka hal ini berarti data dari penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilaksanakan dengan mempergunakan bantuan aplikasi spss versi 26 dengan melihat pada tabel anova. Berdasarkan uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi deviation from linierity 0,616.

Untuk dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi *deviation from linierity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linierity* 0,616 tersebut $>$ dari 0,05 maka keputusannya terdapat hubungan yang linier antar variabel.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilaksanakan dengan menggunakan spss versi 26 dengan menggunakan bantuan uji hubungan korelasi *pearson product moment*. Nilai signifikansi yang dihasilkan 0,000 maka artinya berkorelasi. Hal tersebut sesuai dengan dasar keputusan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi. Untuk nilai *pearson correlation* 0,698 yang berarti berkorelasi kuat. Hal ini sesuai dengan nilai *correlation* berada di rentang 0,61-0,80 yang berarti berkorelasi kuat.

Dari semua uji yang telah dilakukan, menghasilkan bahwa hipotesisnya diterima dan menunjukkan hubungan yang sangat kuat diantara kedua variabel ini, yaitu *self compassion* dengan kesehatan mental. Arah hubungan dari *self compassion* dengan kesehatan mental ini positif. Hubungan positif dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang ada pada diri mahasiswi maka semakin baik kesehatan mental yang dimilikinya. Apabila *self compassion* pada mahasiswi ini rendah maka kesehatan mental yang dimiliki oleh mahasiswi juga rendah.

D. Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah dikerjakan oleh peneliti disini, ditunjukkan dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dan hasil nilai signifikansi 0,000. Dasar pengambilan keputusan menjelaskan bahwa, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima. Nilai *pearson correlation* dalam penelitian ini menunjukkan angka 0,698 , nilai tersebut artinya memiliki korelasi yang kuat karena angka 0,698 berada diantara nilai korelasi pedoman derajat hubungan 0,61-0,80 yang berarti memiliki korelasi kuat. Sehingga dapat dijelaskan dari pernyataan diatas, semakin tinggi *self compassion* yang ada pada seseorang maka semakin baik juga kesehatan mental yang dimiliki. Hal itu juga terjadi pada, rendahnya *self compassion* yang ada pada mahasiswi maka semakin terganggu pada kesehatan mentalnya. Perilaku-perilaku yang muncul pada mahasiswi dengan *self compassion* yang tinggi dan semakin baik kesehatan mentalnya ditunjukkan dengan perilaku mahasiswi yang berusaha untuk mengatakan pada dirinya jika kemampuan yang dimiliki itu tidak sama dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain, dapat meyakinkan dirinya dan dapat mengasihi dirinya dengan cara tidak menyalahkan kemampuan yang dimilikinya. Begitu juga dengan perilaku yang muncul pada mahasiswi dengan *self compassion* rendah, maka mahasiswi memunculkan perilaku seperti rendah diri, merasakan sakit tidak beralasan, merasa tidak beruntung dan sering mengkritik dirinya hal tersebut akan memunculkan dampak yang negatif pula pada kesehatan mentalnya.

Hasil korelasi yang ditemukan sejalan dengan pola yang ditunjukkan oleh tabel tabulasi silang antara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Dapat diketahui bahwa, hasil tabulasi silang penelitian ini satu arah dengan hasil penelitian dengan ditunjukkannya korelasi kuat diantara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Hasil penelitian diatas searah dengan penelitian yang telah dilakukan ainaini shofiyah (2021) dengan judul hubungan *self compassion* dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autisme dari penelitian itu menunjukkan hasil, jika terdapat hubungan yang positif diantara *self compassion* dengan regulasi emosi dikarenakan seorang yang mempunyai *self compassion* yang baik sehingga dapat menerima atas takdir hidupnya melalui cara memberikan sebuah pemahaman dan juga rasa peduli terhadap kekurangan atau kondisi yang terjadi pada dirinya.

Perbedaan yang ada dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni pada subjek yang akan diteliti. Penulis memilih mahasiswi sebagai subjek nya dikarenakan nilai regulasi yang dimiliki oleh seorang perempuan lebih sedikit dari pada laki-laki. Hal ini diperjelas lagi oleh penjelasan John Gray di dalam karya nya yaitu sebuah buku yang berjudul *Men from Mars Women from Venus* yang menjelaskan bahwa seorang perempuan itu lebih cenderung dengan berfikir menggunakan perasaan dan emosi. Huud juga berpendapat seorang mahasiswi yang mengalami stres dan juga memiliki

emosi yang negatif maka akan mempengaruhi nilai akademik dan kesehatannya.

Hasil temuan dari penelitian ini, menjelaskan jika mahasiswi yang menjadi partisipan dalam penelitian ini berada di kategori tinggi dengan presentase 54,5% dengan jumlah responden 36 mahasiswi. Kesimpulannya disini, partisipan dalam penelitian ini menduduki posisi paling banyak yaitu yang memiliki *self compassion* dengan frekuensi tinggi. Mahasiswi paling banyak terganggu kesehatan mentalnya pada saat mengerjakan tugas akhir skripsi paling dominan pada kategori tinggi dengan presentase 50% dengan jumlah responden sebanyak 33 mahasiswi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bersama bahwa responden atau partisipan dalam penelitian ini terganggu kesehatan mentalnya dengan intensitas yang tinggi pada saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Karena, berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan dijelaskan bahwa dalam penyusunan skripsi mahasiswi sering sekali mengalami hambatan dan kesulitan di bagian mencari literatur, tidak stabilnya mood dan perasaan malas. Sehingga menurut putri dan savira dalam penelitiannya menjelaskan bahwa skripsi dipahami sebagai tugas akhir yang sangat meresahkan sehingga menimbulkan beberapa hambatan seperti: rasa kurang percaya diri, sulit menemukan literatur dan informan, serta kemampuan akademiknya kurang baik. Disinilah mahasiswi menjadi seseorang yang berkecil hati, kemudian menyalahkan dirinya yang pada akhirnya menjadi fokus pada kesalahan-kesalahan saja, tanpa memikirkan tindakan apa yang harus dilakukan untuk menghadapinya. Dari situlah sesuai

dengan yang dicetuskan oleh Kristin Neff tentang 3 aspek *self compassion* yang negatif. Sehingga dapat diartikan bahwa jika seorang mahasiswa *self compassion* nya berada pada hubungan yang positif maka upaya-upaya untuk mewujudkan mental yang sehat dapat tercapai seperti contoh konkritnya : dapat mengendalikan hal-hal yang membuat stres, dapat berkomunikasi baik dengan siapa saja dan dapat membuat keputusan dengan baik.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa uji hubungan ini menyatakan terdapat hubungan yang signifikan diantara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Uji hipotesis yang dihasilkan pun menunjukkan hasil pada kedua variabel yakni variabel *self compassion* dengan kesehatan mental ini menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,698. Arah hubungan *self compassion* dengan kesehatan mental pada penelitian ini yaitu hubungan yang positif. Hal tersebut dapat diketahui dari tingginya *self compassion* pada seseorang sehingga semakin baik kesehatan mental yang dimiliki. Begitu juga dengan, rendahnya *self compassion* pada seseorang, maka rendah pula kesehatan mental yang dimiliki oleh seseorang tersebut.

B. Saran

Berikut ini beberapa saran dari peneliti yang dilatarbelakangi oleh keterbatasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan :

1. Bagi mahasiswi yang menyusun tugas akhir skripsi

Besar harapan yang dituliskan oleh peneliti untuk mahasiswi disini yaitu bentuklah *self compassion* pada diri mahasiswi sebaik-baiknya karena dengan *self compassion* yang baik maka kesehatan mental pun menjadi baik. Sehingga hambatan-hambatan yang banyak dirasakan oleh mahasiswi akan menjadi berkurang bahkan menjadi tidak ada.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Harapan kedepan untuk peneliti setelah penelitian ini dapat meneliti dengan beragam kriteria responden yang berasal dari kampus sendiri maupun kampus lain. Karena dengan semakin banyaknya responden yang akan diteliti, maka data yang dihasilkan dari penelitian tersebut menunjukkan lingkup populasi dan sampel penelitian menjadi sangat luas.

3. Bagi keluarga

Harapan dari penelitian ini dapat menambah wawasan untuk seluruh anggota keluarganya untuk saling *support* terhadap anggota keluarga lainnya yang sedang berproses mengerjakan skripsi, hal ini dilakukan sebagai penguatan psikis dan mental untuk menghadapi hambatan-hambatan yang terjadi selama mengerjakan skripsi.

4. Bagi dosen pembimbing skripsi

Harapan besar peneliti untuk dosen pembimbing yakni dapat menambah pemahaman dosen mengenai hasil uji hubungan yang didapatkan dari *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Selain itu, besar harapan peneliti mendapatkan waktu diskusi dengan kurun waktu lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah.(2003).*Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*.Bogor: Penebar Sunnah.Tafsir Ibnu Katsir juz 4 149.(Online).Di Unduh pada tanggal 15 Februari 2022 dari <https://islamdownload.net/123997-download-tafsir-ibnu-katsir.html>
- Aminudin., & Syuhada, Harjan.(2019).*Al-Qur'an Hadits Madrasah Aliyah Kelas X*.Jakarta:Bumi Aksara Printing.(Online).Di unduh pada tanggal 15 Februari 2022 dari https://book.google.com/books/about/Al_Qur_an_Hadis_Madrasah_Aliyah_Kelas_X.html?id=owFDEAAAQBAJ
- Agus, Hagelin Putri., & Ari,Ni Made. Peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran,” *Jurnal Psikologi Udayana*.(Online).Diambil pada tanggal 2 Januari 2022 dari <https://ojs.unud.ac.id>
- Agus dan Ni Made Ari,.Peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran.*Jurnal Psikologi Udayana*, 158.(Online). Diambil pada tanggal 8 Januari 2022 dari <https://ojs.unud.ac.id>
- Aziz,Rahmat.(2015).Aplikasi Model Rasch dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental Di Tempat Kerja.*Psikoislamika Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* No. 2.(Online). Di unduh pada tanggal 4 Januari 2022 dari <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/index>
- Aziz.Rahmat dan Zamroni.Analisis Faktor Konfirmatori terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model.
- Astuti,Lia Hesty Tri.(2015).Hubungan self compassion dengan mental health pada individu penyintas gagal ginjal kronis. Universitas Negeri Semarang.(Online). Di unduh pada tanggal 25 Januari 2022 dari <http://lib.unnes.ac.id/21931/>
- Ambarwati, Putri Dewi.(2017).Pinilih, Sambodo Sriadi., Astuti, Retna Tri “Gambaran tingkat Stres Mahasiswa”, *Jurnal Keperawatan*, No.1. Di akses pada tanggal 22 Mei 2022 dari <https://bki.fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/selayang-pandang>
- Daldiyono.(2009).*How to be a Real and Successful* .Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.(Online). Di akses pada tanggal 4 Januari 2022 dari. https://www.google.co.id/books/edition/How_To_Be_a_Real_and_Succes

ful_STUDENT/2VZjDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian%20mahasiswa&pg=PA139&printsec=frontcover&bsq=pengertian%20mahasiswa

Duli, Nikolaus. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
Di akses pada tanggal 5 Februari 2022 dari.

https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif.html?id=A6fRDwAAQBAJ

Darwin, Muhammad., Sylvia Diana., dkk. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia. (Online). Di akses pada tanggal 28 Februari 2022 dari.

https://book.google.com/books/about/Metode_Penelitian_Pendekatan_Kuantitatif.html?id=Gyg0EAAAQBAJ

El-feyza, Muhafizah. (2020). *Shalat Tahajud Dalam Al-Qur'an*. Indonesia: Guepedia. (Online). Di akses pada tanggal 11 Februari 2022 dari.

https://book.google.com/books/about/SHALAT_TAHAJUD_DALAM_AL_QUR'AN_Manfaat_S.html?id=VtVMEAAAQBAJ

Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Endra, Febri. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian. Statistika Praktis*. Sidoarjo: Zifatama Jawa. (Online). Di akses pada tanggal 28 Februari 2022 dari.

https://books.google.com/books/about/PENGANTAR_METODOLOGI_PENELITIAN.html?id=s5uWDwAAQBAJ

Eli, Oktafiani. (2020). *Pengaruh Kepemimpinan dan Motivasi Terhadap Semangat Kerja Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening PT. Perlni (Persero)*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan. Fakultas Ekonomi dan Bisnis.

Fatirul, Achmad Noor., Adi, Djoko. (2021). *Metode Penelitian Pengembangan Bidang Pembelajaran*. Tangerang: Anggota IKAPI.

Grand Challenges in Student Mental Health, Oxford,
https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/grand_challenges_report_for_public.pdf

Huda, Nurul. (2017). *Islam itu mudah*. Sukabumi: CV Jejak.

Halim, Andinia Rizky. (2015). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas*

Negeri Semarang.Skripsi.UNNES.(Online).Diakses pada tanggal 4 Februari 2022 dari <http://lib.unnes.ac.id/21920/>

ILMPI.(2020).Layanan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi”,Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia.(Online). Diunduh pada tanggal 4 Februari 2022 dari <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>

Indonesia,Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi.(2020),Layanan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi.Diunduh pada tanggal 14 Januari 2022 dari <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>

InfoDatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, <https://pusdatin.kemkes.go.id>

Kristin D. Neff and Katie A. Dahm.*Self-Compassion What it is, what it does and how it relates to mindfulness*.University of Texas at Austin.

Karinda,Fahada Bagas.(2020).Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa.*Jurnal cognicia*,No.02:236,(Online) Diambil pada tanggal 4 Januari 2022 diakses dari <https://ejournal.umm.ac.id>

Kusuma,Risma.(2020).Hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi.Skripsi.Universitas Katolik Widya Mandala.

Lubis, Zulkarnain & Arman Hadi.dkk, *Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial*.Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Neff, K.D.(2003).*An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*, psychology press.

Nisa,Walda Isna.(2019).Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas.Malang.(Online).Diambil tanggal 10 Januari 2022 dari https://books.google.co.id/books?id=YnRMEAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=kesehatan%20mental&pg=PR2#vonepage&q=kesehatan%20mental&f=false

Neff,Kristin.*Self Compassion*.Harper Collins Publishers.Diambil pada tanggal 2 Februari dari.

http://www.meditatewithdeb.com/wp-content/uploads/2018/09/Self-Compassion_-The-Proven-Pow-Kristin-Neff.pdf

- Neff, K. D. & Germer, C.(2017).*Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27.Oxford University Press
- Neff, K D.(2007). Stephanie S. R., & Kristin L. K. *An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Journal of Research in Personality*.
- Neff,Kristin.(2011).*Self Compassion The Proven Power of Being Kind to Yourself*.(Online).Di akses pada tanggal 30 Desember 2021 dari https://www.google.co.id/books/edition/Self_Compassion/PDAEzLL9mScC?hl=en&gbpv=1&dq=self%20compassion%20menurut%20kristin%20neff&pg=PP1&printsec=frontcover&bsq=self%20compassion%20menurut%20kristin%20neff
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta. Rineka Cipta
- Prasetya,Fikki.(2021).Buku Ajar Psikologi Kesehatan. Indonesia: Guepedia. (Online). Di akses pada tanggal 11 Februari 2022 dari. https://books.google.com/books/about/Buku_ajar_Psikologi_Kesehatan.html?id=7mhNEAAAQBAJ
- Pilgrim,David.(2017).Mental Health.India:C&M Digitals.(Online).Di akses 11 Februari 2022 dari. https://books.google.com/books/about/Key_Concepts_in_Mental_Health.html?id=8mACDgAAAQBAJ
- Priadana,Sidik., & Sunarsi,Denok.(2021).*Metode Penelitian Kuantitatif* .Tangerang:Pascal Books.(Online).Di akses pada tanggal 4 Januari 2022 dari <https://books.google.co.id/books?id=9dZWEAAAQBAJ&newbks=0&lpg=PA30&dq=pengertian%20skripsi&pg=PA30#v=onepage&q=pengertian%20skripsi&f=false>
- Pratama,Oki.(2015).Kendala Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.
- Rinai,Sang perindu.*Agar KuliahTak Jadi Sia-Sia*.Indonesia: Guepedia.(Online).Di akses pada tanggal 4 Januari 2022 dari. https://www.google.co.id/books/edition/How_To_Be_a_Real_and_Successful_STUDENT/2VZjDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian%20mahasiswa&pg=PA139&printsec=frontcover&bsq=pengertian%20mahasiswa

- Roesmala, Fransisca Irlani.(2019).*Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*.Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ratnasari,Shinantya., & Suleeman,Julia.(2017).Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*,No.01 :43, diakses melalui
<http://journal.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/jps.2017.4>
- Roesmala, Fransisca Irlani.(2019).*Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*.Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Rosyidah, Masayu., Fijra, Rafiqa.(2021).*Metode Penelitian*.Sleman:CV. Budi Utama.(Online).Di akses pada tanggal 28 Februari 2022 dari https://books.google.com/books/about/Metode_Penelitian.html?id=61k-EAAAQBAJ
- Ramadhani, Rahmi., Bina, Nuraini Sri.*Statistika Penelitian Pendidikan*. Jakarta:Kencana.(Online). Di akses pada tanggal 28 Februari 2022 dari
https://books.google.com/books/about/Statistika_Penelitian_Pendidikan_Analisi.html?id=0WFHEAAAQBAJ
- Saragih,Megasari Gusandra.,Saragih,Liharman.,Johanes,Pawer Darasa.*Metode Penelitian Kuantitatif Dasar-Dasar Memulai Penelitian*.Yayasan Kita Menulis.(Online).Di akses pada tanggal 28 Februari 2022 dari https://books.google.com/books/about/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Dasar_Dasa.html?id=3kpKEAAAQBAJ
- Sugiyono.(2016).*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.Bandung: CV Alfabeta.
- Simanjuntak,Julianto.(2012).Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak.Jakarta14-15.Diambil tanggal 10 Januari 2022 https://books.google.co.id/book?id=2R1QDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=kesehatan%20mental&pg=PA14#v=onepage&q=kesehatan%20mental&f=false
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Kombinasi. Mixed Methods*. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto, Sandu., Sodik, M. Ali.(2015).*Dasar Metodologi Penelitian*.Sleman:Literasi Media Publishing.
- Sutha,Diah Wijayanti.(2019).*Biostatistika*.Malang:Media Nusa Creative. (Online). Di akses dari tanggal 22 Mei 2022 dari

<https://books.google.co.id/books?id=HVFKEAAAQBAJ&lpg=PP1&pg=PA75#v=onepage&q&f=false>

Santosa.(2018).*Statistika Hospitalitas*.Yogyakarta:Deepublish.(Online).Di akses pada tanggal 22 Mei 2022 dari

<https://books.google.co.id/books?id=nrl2DwAAQBAJ&lpg=PP1&pg=PA188#v=onepage&q&f=false>

Tim Penyusun IAIN Jember.(2020).*Pedoman Karya Tulis Ilmiah*.Jember:IAIN Jember.

Departemen Agama Republik Indonesia.*Al-Qur'an dan Terjemahan*.Jakarta Timur:ThoHa Husein,2002.

Wawancara dengan staf bagian akademik fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Jember Dimas, 28 Mei 2022.

Wawancara dengan mahasiswi Universitas Trunojoyo Madura Reva Aprilia,20 Desember 2021.

Wawancara dengan mahasiswi prodi bki berinisial Y Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Jember, 06 Juni 2022.

Wawancara dengan mahasiswi prodi bki berinisial F Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Jember, 06 Juni 2022.

Veit, C. T., & Ware, J. E.(1983).*The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730– 742.

Yusuf, Muhammad., Daris, Lukman.(2018).*Analisis Data Penelitian*.Bogor:PT Penerbit IPB Press.

Zondervan.(2009).Men are from Mars,Women are from Venus.New York:HarperCollins Publisher. (Online).Di akses pada tanggal 12 Januari 2022.<https://books.google.co.id/books?id=gOa0hfqT-M8C&lpg=PP1&pg=PA25#v=onepage&q=One%20of%20the%20biggest%20differences%20between%20men%20and%20women%20is%20how%20they%20lope%20with%20stress&f=false>

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahayu Kurniawati
NIM : D20183069
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 01 Juni 2022

Saya yang menyatakan



Rahayu Kurniawati
NIM. D20183069

LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian
2. Hasil Observasi dan Wawancara
3. Screenshoot Angket Google Form
4. Daftar Nama Responden
5. Screenshoot Penyebaran Angket
6. Angket Kuesioner Penelitian
7. Tabel Skoring Item Pernyataan
8. Tabel Validitas Self Compassion
9. Tabel Validitas Kesehatan Mental
10. Tabel Tabulasi Data
11. Hasil Uji Validitas, Reliabilitas Dan Asumsi
12. Biodata Penulis
13. Data Hasil Survei



Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. /Un.22/6.a/PP.00.9/ /2022 21 Maret 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Rahayu Kurniawati
NIM : D20183069
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Self Compassion dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik


Siti Raudhatul Jannah

KI

Lampiran 2. Hasil Observasi dan Wawancara

Hasil Observasi dan Wawancara

Hari/tanggal : 20 Desember 2021
Waktu : 18.00 wib
Tempat : Rumah narasumber
Narasumber : Reva Aprilia
Pewawancara : Rahayu Kurniawati
Topik : Hambatan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi

Pertanyaan yang diajukan :

1. Apa yang sering dirasakan disaat pengerjaan skripsi ?
2. Anda termasuk tipe orang yang bagaimana ?
3. Apa langkah yang diambil untuk mengatasi hal tersebut ?
4. Berikan contoh hambatan yang dihadapi selama pengerjaan ?

Hasil wawancara

Reva aprilia adalah seorang mahasiswi dari kampus trunojoyo madura. Dia merupakan mahasiswi yang telah lulus dari kampus tersebut pada tahun 2021. Disaat pengerjaan skripsi reva aprlia berada di rumahnya, dikarenakan masih pandemi covid-19 sehingga pengerjaan skripsi dan juga bimbingannya dari rumah. Keseharian reva dirumah adalah membantu ibunya untuk menjaga toko.

Dari hasil wawancara dengan reva ia mengatakan jika sering merasa bosan disaat pengerjaan skripsi. Reva menjelaskan bahwa dirinya adalah tipe orang yang tidak dapat menceritakan segala hal yang dirasakan kepada temannya. Untuk mengatasi rasa bosannya, ia memilih untuk menonton film, mendengarkan musik, dengan harapan langkah tersebut menurutnya dapat membentuk mood yang baik untuk kembali mengerjakan skripsi. Beberapa hambatan lain yang sering dirasakan yaitu rasa malas karena kesulitan dalam mencari literatur dan kegiatan bimbingan skripsi yang hanya dapat dilakukan secara daring.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Hasil Observasi dan Wawancara

Hari/tanggal : 6 Juni 2022
Waktu : -
Tempat : kampus
Narasumber : Yati Susanti
Pewawancara : Rahayu Kurniawati
Topik : Proses mengerjakan skripsi

Pertanyaan yang diajukan :

1. Apa yang kamu rasakan selama mengerjakan skripsi ?
2. Bagaimana proses selama bimbingan ?

Hasil wawancara

Yati Susanti adalah seorang mahasiswi dari prodi bki angkatan 2018 fakultas dakwah UIN Jember.

Dari hasil wawancara dengan yati ia mengatakan jika lelah disaat menjalani bimbingan skripsi. Menurutnya, banyak sekali yang sudah ia kerjakan namun ada saja revisi. Seperti halnya minggu yang lalu ia mengerjakan sudah betul dan mendapatkan catatan langsung mengenai fokus masalahnya namun masih di rubah lagi di pertemuan bimbingan selanjutnya. Ia juga terlintas memikirkan rasa takut akan ada revisi lagi di bimbingan selanjutnya.

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Hasil Observasi dan Wawancara

Hari/tanggal : 6 Juni 2022
Waktu : -
Tempat : kampus
Narasumber : Faiqotul
Pewawancara : Rahayu Kurniawati
Topik : Proses mengerjakan skripsi

Pertanyaan yang diajukan :

1. Bagaimana proses selama bimbingan skripsi?

Hasil wawancara

Faiqotul adalah seorang mahasiswi dari prodi bki angkatan 2018 fakultas dakwah UIN Jember.

Dari hasil wawancara dengan faiq ia mengatakan bahwa ia telah mengerjakan skripsi akan tetapi ada saja catatan mengenai referensi bahwa referensinya terlalu lama. Tata bahasa penulisan skripsinya juga mendapat catatan dari dosen pembimbingnya dikarenakan bahasa yang digunakan tidak baku. Disaat bosan mengerjakan skripsi faiq sering lupa waktu karena terlalu asik bermain sosial media dengan tujuan untuk menghibur dirinya.

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

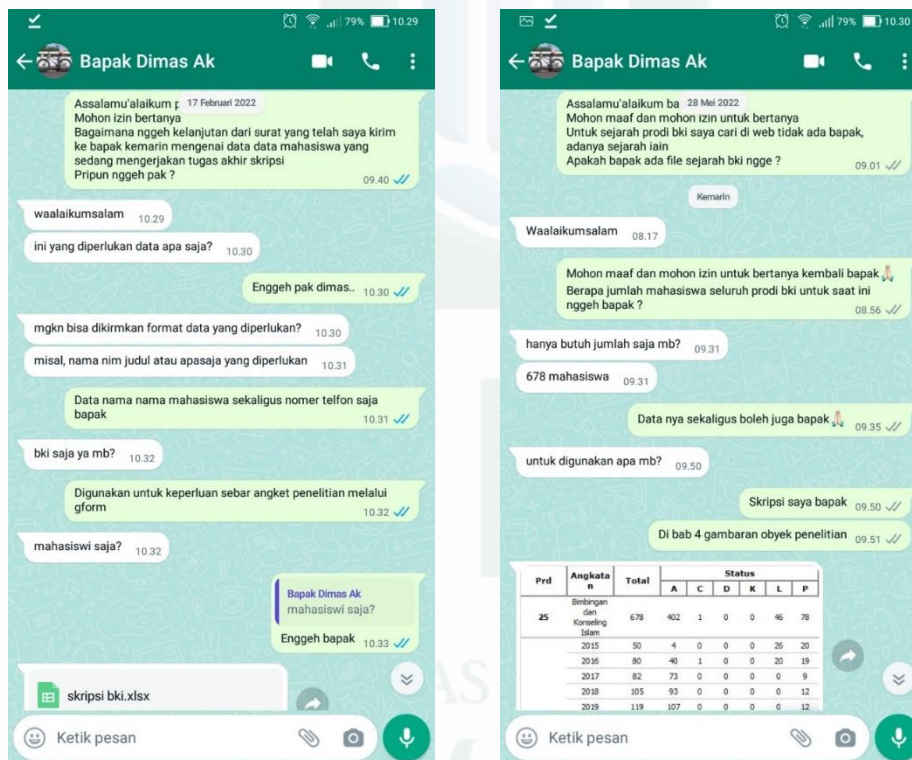
Hasil Wawancara

Hari/tanggal : 17 Februari 2022 dan 28 Mei 2022
Waktu : Jam kerja
Tempat : melalui pesan whatsapp
Narasumber : Bapak Dimas (Bagian Akademik Fakultas Dakwah)
Pewawancara : Rahayu Kurniawati
Topik : Data Mahasiswa/i Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Pertanyaan yang diajukan :

1. Apakah saya mendapatkan izin untuk meminta data mahasiswa/i prodi bki yang sedang mengerjakan skripsi ?
2. Berapakah jumlah mahasiswa program studi bimbingan konseling islam seluruhnya ?

Berikut bukti screenshoot dari wawancara



Lampiran 3. Screenshoot Angket Google Form

lampiran pedoman observasi ter... ANGKET SKRIPSI - Google Drive Kuesioner Penelitian - Google Fo... Downloads

docs.google.com/forms/d/1LTvTMbjNQWMYCrT6imuMbjppj59eQt-xDz7EwHAIiw/edit

Kuesioner Penelitian

Questions Responses 66 Settings

Section 1 of 9

Kuesioner Penelitian

Kepada seluruh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS)

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatu
Dengan Hormat,

Saya Rahayu Kurniawati bermaksud mengadakan penelitian pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang dilakukan dalam rangka penulisan skripsi sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.

Sehubungan dengan maksud di atas, saya sangat mengharapkan bantuan dari Saudari untuk bersedia mengisi instrumen penelitian ini dengan pendapat yang dimiliki saudara. Instrumen penelitian ini dirancang sedemikian rupa sehingga tidak seorang pun dapat menelusuri hasil jawaban dari saudara. Oleh karena itu diharapkan untuk memberikan jawaban yang terbaik dan sesuai dengan yang dialami/dirasakan. Kuesioner ini merupakan sebuah alat pengambilan data dalam penyusunan tugas akhir skripsi saya yang berjudul "Hubungan Self Compassion dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi" di Universitas Islam Negeri Jember.

Type here to search

11:02 01/06/2022

ANGKET SKRIPSI - Google Drive Kuesioner Penelitian - Google Fo... +

docs.google.com/forms/d/1LTvTMbjNQWMYCrT6imuMbjppj59eQt-xDz7EwHAIiw/edit

Kuesioner Penelitian

Questions Responses 66 Settings

Section 2 of 9

Pilihlah jawaban yang sesuai dengan realita anda (Self Compassion)

SL : Selalu
SR : Sering
KD : Kadang
JR : Jarang
TP : Tidak Pernah

Saya tidak menerima kelemahan saya

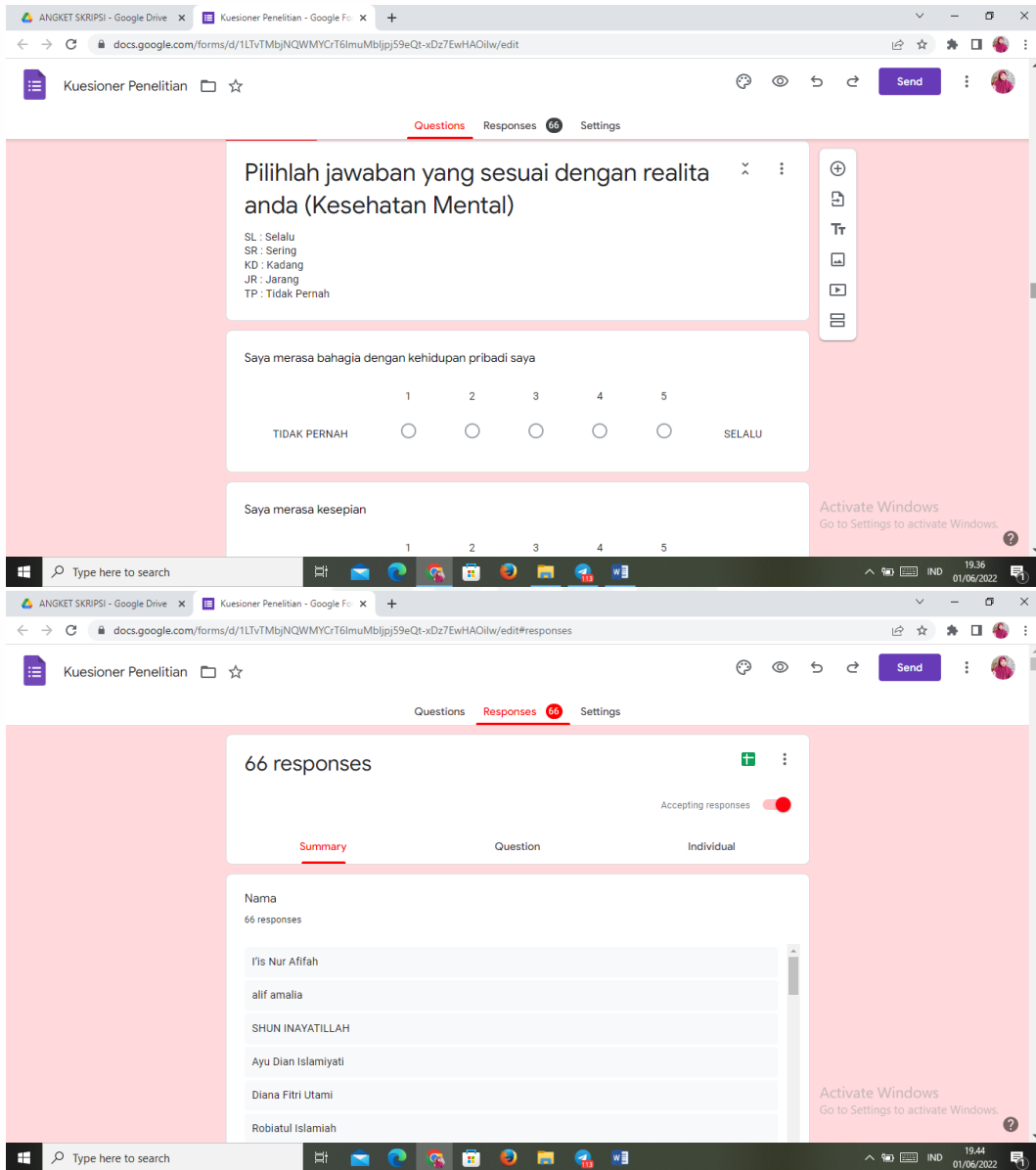
	1	2	3	4	5	
SELALU	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	TIDAK PERNAH

Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah

Type here to search

19:34 01/06/2022

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 4. Daftar Nama Responden

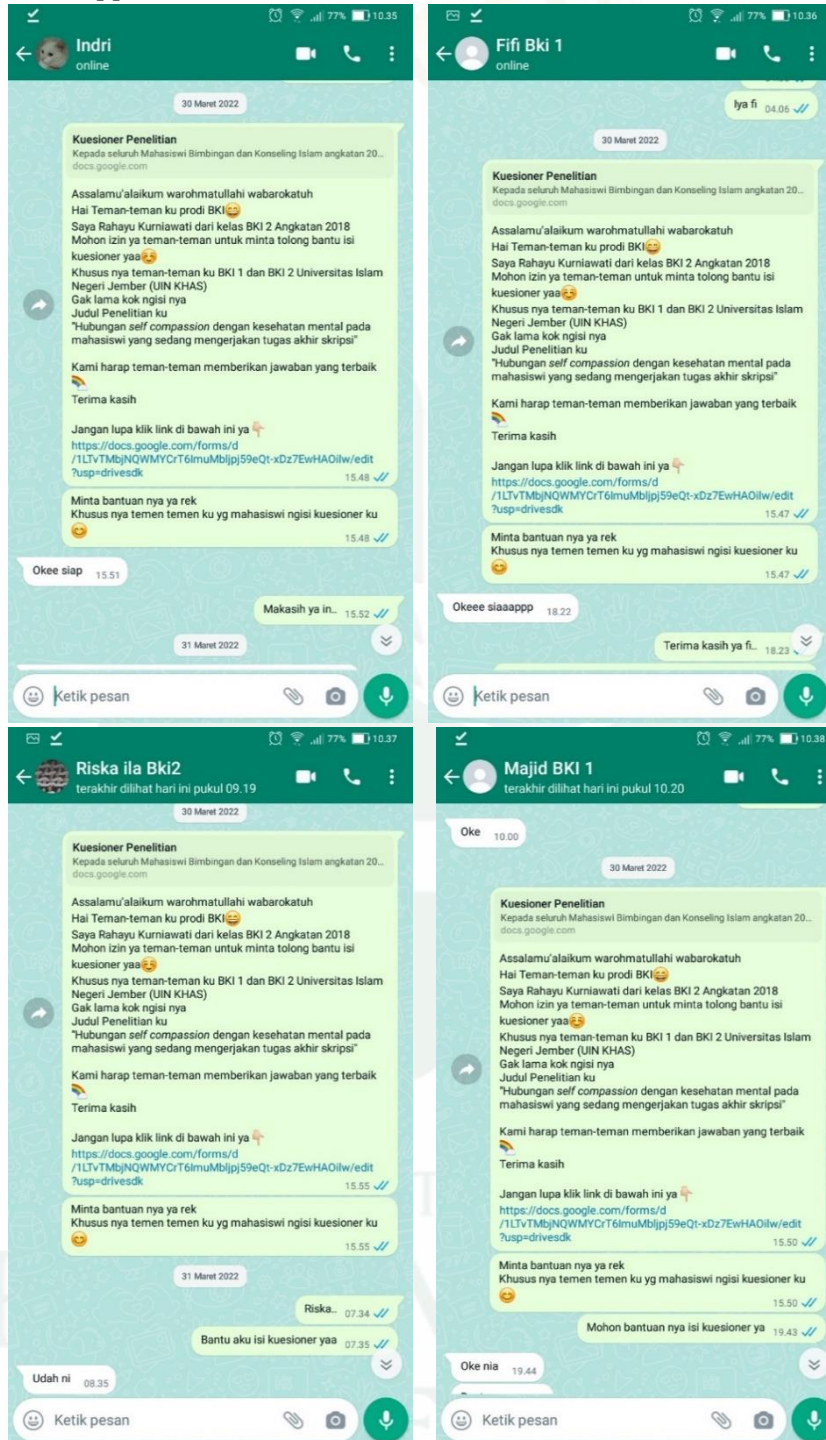
Timestamp	Nama	Kriteria	No Handphone (WhatsApp)	Kelas
3-30-2022 16:02:39	I'is Nur Afifah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085777710474	BKI 2
3-30-2022 16:14:08	alif amalia	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081259558751	BKI 2
3-30-2022 16:16:06	SHUN INAYATILLAH	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085608852085	BKI 2
3-30-2022 17:29:03	Ayu Dian Islamiyati	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085320068792	BKI 2
3-30-2022 17:34:27	Diana Fitri Utami	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082114423467	BKI 2
3-30-2022 18:07:23	Robiatul Islamiah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081348108556	BKI 2
3-30-2022 18:12:20	RISKA ILA FITRIANI	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082349809779	BKI 2
3-30-2022 18:18:01	Indri nur	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082230362407	BKI 2
3-30-2022 18:52:26	Nurfitra Damayanti	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085330445170	BKI 1
3-30-2022 19:00:22	Fika lutvia	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085803051416	BKI 1
3-30-2022 19:03:28	Siti faridatul maghfiroh	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085707625189	BKI 1
3-30-2022 19:13:11	Siti Mursidah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082264475911	BKI 2
3-30-2022 19:13:36	Rahma Savira Maulani	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085398754992	BKI 2
3-30-2022 19:20:30	Woro Anggita	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081615866124	BKI 2
3-30-2022 19:23:36	Musdholifah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085234692865	BKI 1
3-30-2022 19:38:51	Alfi Magfiroh	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085746556188	BKI 1
3-30-2022 19:39:51	Nurul Ulya	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081319943928	BKI 1
3-30-2022 19:41:21	Trianti Nur Afifah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081554280075	BKI 2
3-30-2022 19:52:34	Dewi alvina zahro	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081337922327	BKI 1
3-30-2022 20:07:10	Mazidatul Faiqoh	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082132693708	BKI 1
3-30-2022 20:10:11	Fila yulia agustin	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	087760055261	BKI 2
3-30-2022 21:34:26	Nurul Azizah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085790959148	BKI 1
3-30-2022 22:28:48	Nor Azlinda	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085784834647	BKI 1
3-31-2022 3:33:05	Masrur	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	089683160287	BKI 2
3-31-2022 7:35:42	Elia Rizky Safira	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082244078224	BKI 1
3-31-2022 7:56:24	Nur Iffani Khairun Nisya	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	083114150206	BKI 1
3-31-2022 8:01:34	Nur Afifah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085765579326	BKI 1
3-31-2022 8:11:46	Nova Trenisia	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082235179902	BKI 2
3-31-2022 8:43:30	Ainny Nurkholida	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081252007844	BKI 2
3-31-2022 9:02:19	neni nur aini	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082229292511	BKI 1
3-31-2022 9:14:08	Nilu Farul Izzah Marsha	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085732354763	BKI 2
3-31-2022 10:05:17	Masitha Puspasari	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082338766419	BKI 2
3-31-2022 10:10:37	Ayis Sa'idatul Husna	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085331323385	BKI 1
3-31-2022 11:30:11	TIFFANIL HIKMAH	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081336922616	BKI 1
3-31-2022 12:32:29	Risa Gunawan	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082333503654	BKI 2
3-31-2022 12:56:44	Diah Ayu Ambar Wati	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082337861916	BKI 1
3-31-2022 13:22:42	Reza Rosita Alfi Sayida	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082233480358	BKI 2
3-31-2022 14:21:35	Fatimatus Zahroh	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081234552393	BKI 1
3-31-2022 17:11:47	Alfian Damayanti	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082139480085	BKI 1
3-31-2022 17:30:24	Siri latifah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	083847219285	BKI 1
3-31-2022 17:41:08	Faiqotul izzatin nikmah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082334474127	BKI 2
3-31-2022 18:22:27	Anatus Solehah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085745359488	BKI 1
3-31-2022 18:52:59	Faridhatul Ulumiyah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	083861854286	BKI 1
3-31-2022 19:13:57	Devi Ani Purnamasari	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082230362337	BKI 1
3-31-2022 19:38:05	Restu Nur Wana	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085231493256	BKI 2
3-31-2022 19:41:48	Kharisma Intan Zahro	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085804138632	BKI 1
3-31-2022 20:11:34	Nadiratul laeli	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082244182339	BKI 1
3-31-2022 20:45:24	Yati Susanti	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085931273904	BKI 2
3-31-2022 21:00:14	Ilma Tiyana	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085706550964	BKI 2

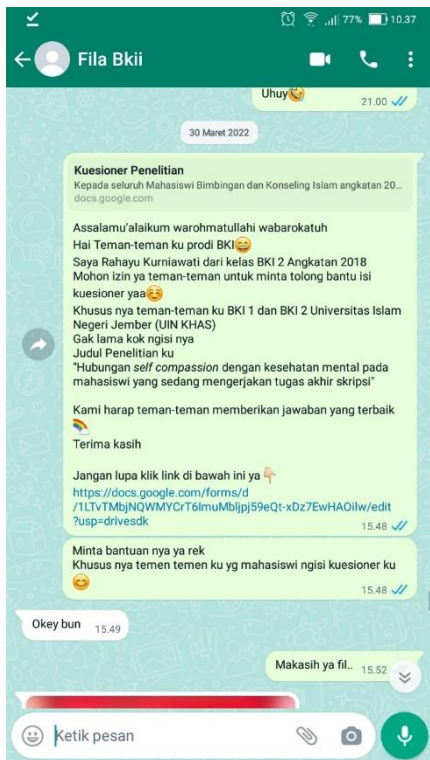
3-31-2022 21:23:20 Mely Niatul Hasanah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081334577840	BKI 2
4-1-2022 7:01:49 Viki Ari Fanda	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082228622668	BKI 2
4-3-2022 11:58:34 zuliana nurindahsari	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	087858307351	BKI 1
4-3-2022 21:49:51 Iqlil Sua'ibatul Islamiyah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085656643669	BKI 2
4-3-2022 23:09:32 Rahayu Kurniawati	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082337067460	BKI 2
4-4-2022 4:16:33 RETNO DWI	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	083847801653	BKI 2
4-6-2022 8:05:33 Nuriyah Sofiatul Fadhillah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081553028359	BKI 2
4-6-2022 8:52:19 Rike Nor Halisah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	088805779086	BKI 1
4-6-2022 10:11:11 Shinta Ratnasari	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081335088013	BKI 1
4-6-2022 10:22:40 Wildatul Ula	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085704686844	BKI 1
4-6-2022 11:55:45 ULAN WIDAYANTI SETYAWAN	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081358298402	BKI 2
4-6-2022 12:09:37 Luluk Alfiatus Sholehah	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081353901573	BKI 1
4-6-2022 12:11:54 Lutfiatun NINGSIH	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081456147896	BKI 1
4-6-2022 14:24:36 Alifiah Fitriana	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	082140463971	BKI 1
4-6-2022 15:04:12 rina aminatul zuhro	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	081358260015	BKI 1
4-8-2022 19:36:08 Irma Rahmawati	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085290262404	BKI 1
4-8-2022 20:01:23 Mila Audina	Mahasiswi Universitas Islam Negeri Jember (UIN KHAS), Mahasiswi Prodi BKI Angkatan 2018, Mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir "SKRIPSI"	085785805375	BKI 2



Lampiran 5. Screenshoot Penyebaran Angket

Bukti Screenshoot menyebarkan *google form* penelitian melalui pesan aplikasi *whatsapp*





Lampiran 6. Angket Kuesioner Penelitian

Nama :
Kelas :
No Telepon :

Kriteria :

1. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif di Universitas Islam Negeri Jember
2. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif di prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018
3. Mahasiswi yang tercatat sebagai mahasiswi aktif dan sedang mengerjakan tugas akhir skripsi

Petunjuk :

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara mengisi pada pilihan yang tersedia. Kami selaku peneliti berharap bahwa tidak ada nomor yang terlewati.

Berikut pilihan jawaban yang tersedia yaitu :

SL : Pernyataan bisa dipilih **SELALU** apabila anda alam/rasakan
SR : Pernyataan bisa dipilih **SERING** apabila anda alami/rasakan
KD : Pernyataan bisa dipilih **KADANG** apabila anda alami/rasakan
JR : Pernyataan bisa dipilih **JARANG** apabila anda alami/rasakan
TP : Pernyataan bisa dipilih **TIDAK PERNAH** apabila anda alami/rasakan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya tidak menerima kelemahan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk yang terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian dari hidup yang dilewati orang banyak					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					

6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya					
8.	Di waktu-waktu yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu jua dirasakan oleh sebagian besar orang					
11.	Saya tidak toleran terhadap beberapa aspek kepribadian saya, yang tidak saya sukai					
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan					
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibanding saya					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai					

	sesuatu yang wajar					
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain mudah dalam menjalani hidup					
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan					
20.	Ketika suatu hal yang menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
21.	Saya bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan					
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut					
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut					
26.	Saya mencoba untuk memahami aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
27.	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya					
28.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya kan memberikan kelembutan yang saya butuhkan					
29.	Saya mencoba untuk bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
30.	Saya tidak menghakimi kekurangan saya					
31.	Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
32.	Saya merasa bahagia dengan					

	kehidupan pribadi saya					
33.	Saya merasa kesepian					
34.	Saya takut/gelisah apabila dihadapkan dengan situasi yang tidak terduga					
35.	Saya merasa masa depan saya terlihat penuh harapan					
36.	Kehidupan sehari-hari saya dipenuhi dengan hal-hal menarik					
37.	Saya merasa terbebas dari perasaan tertekan					
38.	Saya menikmati hal-hal yang sedang saya kerjakan					
39.	Saya menyadari disaat saya kehilangan kendali untuk bertindak					
40.	Saya merasa sangat sedih					
41.	Saya merasa dicintai					
42.	Saya merasa cemas					
43.	Saya memiliki harapan, ada hari yang menarik disaat bangun pagi					
44.	Saya merasa tegang					
45.	Saya mampu mengendalikan perilaku dengan keadaan sadar					
46.	Tangan saya bergetar ketika mencoba melakukan sesuatu					
47.	Saya mampu mengendalikan pikiran dengan keadaan sadar					
48.	Saya merasa damai					
49.	Saya menyadari di saat saya kehilangan kendali untuk berfikir					
50.	Saya merasa murung					
51.	Saya merasa ingin menangis					
52.	Saya merasa bahwa orang lain dapat merasa lebih baik jika saya sudah meninggal					
53.	Saya dapat merasa santai					
54.	Saya merasa dibutuhkan					
55.	Saya merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak seperti dengan keinginan saya					
56.	Saya terganggu oleh perasaan gelisah					

57.	Saya merasa bahwa hidup adalah suatu pengalaman yang bisa dikatakan “menarik”					
58.	Saya merasa sangat sedih apabila tidak ada yang menghibur saya					
59.	Saya berfikir dapat mengakhiri hidup saya					
60.	Saya merasa tidak sabar					
61.	Saya bisa jadi murung/merenung di saat terjadi sesuatu hal					
62.	Saya gembira					
63.	Saya mengalami gugup					
64.	Saya merasa khawatir akan sesuatu hal					
65.	Saya bahagia					
66.	Saya mencoba untuk menenangkan diri					
67.	Saya merasa kurang memiliki semangat					
68.	Saya merasa segar ketika bangun tidur pagi					
69.	Saya mengalami tekanan batin					
70.	Saya merasa bahwa hubungan cinta saya dengan pasangan penuh perasaan mencintai					
71.	Saya merasa puas dengan pencapaian dalam hidup saya					
72.	Saya menikmati kegiatan sehari-hari					
73.	Saya merasa kehadiran saya di lingkup pertemanan dapat memberikan suasana yang menyenangkan					
74.	Saya merasa senang dengan kegiatan yang setiap hari saya lewati					
75.	Saya menyadari di saat saya kehilangan kendali untuk berbicara					
76.	Saya merasa bahwa tidak ada sesuatu yang saya inginkan					
77.	Saya mampu mengendalikan emosi dengan keadaan					
78.	Saya merasa emosi saya dapat stabil					

Lampiran 7. Tabel Skoring Item Pernyataan

Tanggal	Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	
3/30/2022 16.02.39	I'is Nur Afifah	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	4	5	5	2	5	4
3/30/2022 16.14.08	alif amalia	2	3	2	4	5	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	5	4	3	4	3	5	5	5	3	1	3	4	5	3	5	5	
3/30/2022 16.16.06	SHUN INAYATILLAH	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
3/30/2022 17.29.03	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	2	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	
3/30/2022 17.34.27	Diana Fitri Utami	5	4	3	3	3	3	2	2	2	5	2	3	2	3	2	5	2	3	2	4	2	4	2	3	1	5	1	4	3	4	1	5	3	5	3	3	
3/30/2022 18.07.23	Robiatul Islamiah	2	4	4	2	2	4	2	1	2	2	4	4	3	4	4	2	5	5	1	1	5	5	4	1	2	2	4	2	4	1	4	5	2	2	4	5	
3/30/2022 18.12.20	RISKA ILA FITRIANI	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	3	5	3	5	1	4	5	3	3	5	5	4	4	4	3	4	5	4	3	2	4	4	
3/30/2022 18.18.01	Indri nur	4	3	3	2	5	5	4	2	2	5	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3/30/2022 18.52.26	Nurfitra Damayanti	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	5	
3/30/2022 19.00.22	Fika Iutvia	2	4	5	4	5	2	5	2	5	5	4	5	4	5	4	2	1	5	1	4	5	5	3	4	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5	5		
3/30/2022 19.03.28	Siti faridatul maghfiroh	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	2	2	1	2	2	3	4	3	5	1	4	3	4	3	1	2	3	4	4	4	3	2	
3/30/2022 19.13.11	Siti Mursidah	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	4	1	2	5	3	3	4	3	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	
3/30/2022 19.13.36	Rahma Savira Maulani	3	2	5	1	4	3	5	1	3	2	4	4	2	3	5	4	3	2	3	1	3	3	4	3	2	5	4	3	3	3	4	3	4	5	5	5	
3/30/2022 19.20.30	Woro Anggita	5	5	3	5	1	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	1	5	3	5		
3/30/2022 19.23.36	Musdholifah	2	3	4	4	3	5	2	4	3	5	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	5	3	5	2	4	3	3	2	3	2		
3/30/2022 19.38.51	Alfi Magfiroh	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	3	3	3	2	4	3	3	5	2	3	4	1	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	4	
3/30/2022 19.39.51	Nurul Ulya	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3/30/2022 19.41.21	Trianti Nur Afifah	3	3	5	3	5	3	5	3	4	3	5	5	2	2	5	3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	4	5	4	
3/30/2022 19.52.34	Dewi alvina zahro	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	
3/30/2022 20.07.10	Mazidatul Faiqoh	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	
3/30/2022 20.10.11	Fila yulia agustin	3	5	5	1	1	5	1	3	1	2	4	1	4	1	2	1	4	4	5	3	5	3	4	5	3	3	5	5	3	5	5	5	1	3	3	3	
3/30/2022 21.34.26	Nurul Azizah	3	5	3	5	5	4	5	4	5	5	2	4	5	5	5	3	2	4	3	2	3	5	5	4	3	5	5	4	1	1	5	5	3	5	5		
3/30/2022 22.28.48	Nor Azlinda	3	5	4	3	4	3	4	3	4	2	2	5	3	4	4	2	4	2	4	1	5	3	3	5	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	
3/31/2022 3.33.05	Masrur	3	2	4	3	5	3	4	3	5	4	2	5	3	4	4	3	5	3	5	3	4	5	5	1	2	5	5	4	2	4	4	5	5	5	4		
3/31/2022 7.35.42	Elia Rizky Safira	3	4	2	1	3	2	4	1	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	5	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2		
3/31/2022 7.56.24	Nur Iffani Khairun Nisya	5	2	4	1	2	1	3	5	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	4	2	1	1	5	1	1	3	2	5	1	2	5	1	
3/31/2022 8.01.34	Nur Afifah	5	5	4	5	5	5	5	4	2	4	5	4	4	5	4	2	4	3	3	5	2	3	3	5	4	4	3	3	2	5	2	5	3	2	2		
3/31/2022 8.11.46	Nova Trenisia	4	4	5	3	3	2	4	3	4	2	5	3	4	5	5	4	2	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3		
3/31/2022 8.43.30	Ainiy Nurkhodida	5	2	5	5	5	3	5	3	4	5	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	3	5	4	2	4	5	5	3	5	5		
3/31/2022 9.02.19	neni nur aini	3	2	4	1	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
3/31/2022 9.14.08	Nilu Farul Izzah Marsha	3	4	3	2	4	3	4	2	5	5	3	5	2	5	5	2	5	4	5	2	5	5	4	3	5	5	3	4	3	4	3	4	5	5	4		
3/31/2022 10.05.17	Masitha Puspasari	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	5	1	4	4	5	1	4	5	5	1	2	4	5	4	1	3	4	4	5	5	3		
3/31/2022 10.10.37	Ayis Sa'idatul Husna	4	5	1	4	4	3	5	4	5	3	2	4	2	5	4	4	4	2	3	2	5	4	4	3	2	5	5	5	5	3	2	4	4	5	3	3	
3/31/2022 11.30.11	TIFFANIL HIKMAH	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	4	2	3	4	2	3	2	5	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	
3/31/2022 12.32.29	Risa Gunawan	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	4	3	5	3	
3/31/2022 12.56.44	Diah Ayu Ambar Wati	2	1	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	4	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	
3/31/2022 13.22.42	Reza Rosita Alfi Sayida	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	5	
3/31/2022 14.21.35	Fatimatus Zahroh	3	3	5	4	5	3	5	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	3	4	
3/31/2022 17.11.47	Alfian Damayanti	3	4	2	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	2	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	5	5	4	4	5		
3/31/2022 17.30.24	Siri latifah	4	4	4	5	1	5	5	5	4	4	3	4	4	3	3	5	4	5	2	3	5	4	3	3	4	2	2	2	3	3	5	5	1	2	2	2	
3/31/2022 17.41.08	Faiqotul izzatin nikmah	3	2	3	1	2	3	5	2	2	3	5	3	2	3	3	4	3	2	1	1	3	3	1	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3		
3/31/2022 18.22.27	Anatus Solehah	3	3	1	4	5	3	2	4	4	2	5	4	5	4	2	5	4	5	2	2	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5		
3/31/2022 18.52.59	Faridhatul Ulumiyah	3	4	2	5	5	3	5	3	4	5	5	4	4	5	5	2	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	3	5	5	4	5	5		
3/31/2022 19.13.57	Devi Ani Purnamasari	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	5	1	2		
3/31/2022 19.38.05	Restu Nur Wana	5	4	2	2	3	4	2	2	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	5	4	2	3	5	3	5	4	4	
3/31/2022 19.41.48	Kharisma Intan Zahro	5	4	2	5	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	5	4	2	3	4	4	4	4	3	3	
3/31/2022 20.11.34	Nadiratul laeli	3	2	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	1	5	3	4	4	3	4	5	3	4	2	4	5	5	3	3	2		
3/31/2022 20.45.24	Yati Susanti	3	4	5	2	5	1	5	2	4	3	4	4	2	5	5	2	5	2	3	2	3	4															

4/3/2022 23.09.32	Rahayu Kurniawati	3	4	5	3	3	3	4	5	3	3	5	5	5	3	5	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	3	3	3	3	
4/4/2022 4.16.33	RETNO DWI	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2
4/6/2022 8.05.33	Nuriyah Sofiatul Fadhillah	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	3	2	3	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	5	5	2	4	3	1	1	1	1
4/6/2022 8.52.19	Rike Nor Halisah	5	2	5	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2	2	3	4	4	1	2	2	4	3	2	4	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	
4/6/2022 10.11.11	Shinta Ratnasari	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	5	4	3	3	2	3	5	5	4	5	5	5		
4/6/2022 10.22.40	Wildatul Ula	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4/6/2022 11.55.45	ULAN WIDAYANTI SETYAWAN	5	4	3	5	3	4	2	1	2	2	5	3	5	2	1	4	1	5	5	3	5	5	2	5	3	5	3	2	4	5	5	5	3	3	4	4	
4/6/2022 12.09.37	Luluk Alfiatus Sholehah	2	5	3	5	5	4	4	1	5	5	4	5	2	5	5	4	4	2	5	4	3	5	5	4	2	5	5	5	5	1	4	4	5	3	5	3	
4/6/2022 12.11.54	Lutfiatun NINGSIH	3	4	2	3	5	2	5	1	5	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	3	4	4	4	5	3	5	4	3	3	5	3	4	3	
4/6/2022 14.24.36	Alifiah Fitriana	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	3	2	5	4	3	3	3	3	4	4	5	4	2	4	5	4	2	4	
4/6/2022 15.04.12	rina aminatul zuhro	1	3	3	3	5	3	3	2	3	4	3	3	5	5	1	5	3	3	1	3	2	5	5	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	
4/8/2022 19.36.08	Irma Rahmawati	3	4	5	1	5	4	5	1	5	5	4	5	3	5	5	3	1	3	1	2	5	5	3	5	4	5	3	5	3	1	3	5	5	3	5	4	
4/8/2022 20.01.23	Mila Audina	3	3	4	1	5	4	4	1	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	2	1	2	5	5	1	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	3	

Tanggal	Nama	X31	X33	X34	X41	X44	X44	X44	X44	X46	X47	X48	X49	X50	X51	X52	X53	X54	X55	X56	X57	X58	X59	X60	X61	X62	X63	X64	X65	X66	X67	X68	X69	X70	X71	X72			
3/30/2022 16.02.39	I'is Nur Afifah	3	4	4	3	5	2	4	2	2	1	2	4	3	1	1	1	4	4	2	2	5	2	1	3	5	5	2	3	5	3	2	4	1	5	4	5		
3/30/2022 16.14.08	alif amalia	3	5	3	3	3	5	2	3	2	3	3	4	3	3	1	5	3	4	3	5	3	1	3	4	4	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	3		
3/30/2022 16.16.06	SHUN INAYATILLAH	3	5	5	2	5	3	5	3	1	3	1	3	5	2	3	1	5	5	1	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	2	4	4	5	3	5		
3/30/2022 17.29.03	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	1	4	4	2	2	4	3	1	3	3	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4		
3/30/2022 17.34.27	Diana Fitri Utami	2	1	4	2	5	2	4	3	2	3	2	1	2	5	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	4	3	3	2	4	5	2	4	2	1	3		
3/30/2022 18.07.23	Robiatul Islamiyah	2	5	3	2	5	4	5	4	1	4	1	5	4	4	4	1	4	4	1	3	4	2	1	4	2	4	3	3	5	5	2	4	1	5	4	5		
3/30/2022 18.12.20	RISKA ILA FITRIANI	4	4	4	1	4	1	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	5	3	2	1	4	2	1	2	5	4	1	1	5	3	1	4	1	5	4	4		
3/30/2022 18.18.01	Indri nur	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3/30/2022 18.52.26	Nurrita Damayanti	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	3	4	4	3	5	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4
3/30/2022 19.00.22	Fika lutvia	4	5	4	2	5	3	5	2	1	2	3	4	4	3	2	1	4	4	4	3	5	1	1	4	5	4	2	2	4	4	2	4	1	5	4	4		
3/30/2022 19.03.28	Siti faridatul maghfiroh	2	3	2	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3		
3/30/2022 19.13.11	Siti Mursidah	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	3	2	3	1	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	
3/30/2022 19.13.36	Rahma Savira Maulani	1	5	4	5	3	5	5	5	3	2	3	2	3	3	5	1	3	4	4	5	5	3	3	5	4	4	5	3	3	4	1	5	1	3	3			
3/30/2022 19.20.30	Woro Anggita	1	5	3	5	5	5	1	1	1	1	3	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	
3/30/2022 19.23.36	Musdholifah	4	4	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	
3/30/2022 19.38.51	Alfi Magfiroh	3	2	2	3	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	3	5	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3		
3/30/2022 19.39.51	Nurul Ulya	4	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	1	2	5	4	4	3	4	4	3	4	1	2	4	4	4		
3/30/2022 19.41.21	Trianti Nur Afifah	4	5	5	3	5	4	5	3	4	2	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	1	4	3	5	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4		
3/30/2022 19.52.34	Dewi alvina zahro	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	5	4	3	4	3	2	1	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	4		
3/30/2022 20.07.10	Mazidatul Faiqoh	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	4	5	4	5	4		
3/30/2022 20.10.11	Fila yulia agustin	1	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3		
3/30/2022 21.34.26	Nurul Azizah	5	5	4	2	5	3	5	4	1	3	2	4	5	3	3	1	5	4	4	2	5	1	1	4	5	5	2	3	5	5	1	5	2	5	5	5		
3/30/2022 22.28.48	Nor Azlinda	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4		
3/31/2022 3.33.05	Masrur	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	1	2	3	1	2	3		
3/31/2022 7.35.42	Elia Rizky Safira	3	3	3	2	1	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	1	2	2	5	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2		
3/31/2022 7.56.24	Nur Iffani Khairun Nisyra	1	1	5	5	1	5	5	5	3	1	4	1	3	4	5	5	4	1	5	5	2	1	5	4	5	2	5	5	1	1	5	2	5	1	1	1		
3/31/2022 8.01.34	Nur Afifah	3	3	3	3	5	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3		
3/31/2022 8.11.46	Nova Trenisia	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3		
3/31/2022 8.43.30	Ainiy Nurkholida	4	5	4	3	5	3	5	2	2	3	5	2	1	2	3	5	4	4	2	5	2	1	3	5	5	2	4	5	5	2	3	3	3	3	5	5		
3/31/2022 9.02.19	neni nur aini	1	4	3	4	3	5	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	5	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3			
3/31/2022 9.14.08	Nilu Farul Izzah Marsha	3	5	4	4	5	5	5	3	1	2	1	3	4	4	4	2	3	4	4	5	3	3	4	2	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	3	5		
3/31/2022 10.05.17	Masitha Puspasari	4	3	4	2	5	3	4	2	3	3	4	4	3	2	1	5	3	4	2	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	5	2	3	4	3	4	3		
3/31/2022 10.10.37	Ayis Sa'idatul Husna	1	5	5	3	2	5	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	5	4	4	2	1	5	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	3	4	5		
3/31/2022 11.30.11	TIFFANIL HIKMAH	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	1	3	3	5	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4		
3/31/2022 12.32.29	Risa Gunawan	3	3	4	3	3	3																																

Tanggal	Nama	X7	X7	X7	X7	X7	X7
3/30/2022 16.02.39	I'is Nur Afifah	4	4	3	2	2	2
3/30/2022 16.14.08	alif amalia	3	3	4	3	3	3
3/30/2022 16.16.06	SHUN INAYATILLAH	5	3	5	1	4	4
3/30/2022 17.29.03	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	2	3	4
3/30/2022 17.34.27	Diana Fitri Utami	2	4	3	4	3	1
3/30/2022 18.07.23	Robiatul Islamiah	4	4	2	1	3	4
3/30/2022 18.12.20	RISKA ILA FITRIANI	4	4	4	1	4	4
3/30/2022 18.18.01	Indri nur	3	3	3	3	3	3
3/30/2022 18.52.26	Nurfita Damayanti	2	4	4	2	2	4
3/30/2022 19.00.22	Fika lutvia	4	5	4	1	2	2
3/30/2022 19.03.28	Siti faridatul maghfiroh	3	3	3	3	3	4
3/30/2022 19.13.11	Siti Mursidah	3	3	3	3	2	2
3/30/2022 19.13.36	Rahma Savira Maulani	2	3	3	1	3	4
3/30/2022 19.20.30	Woro Anggita	5	3	3	1	3	3
3/30/2022 19.23.36	Musdholifah	1	2	2	1	2	1
3/30/2022 19.38.51	Alfi Magfiroh	4	3	3	4	3	3
3/30/2022 19.39.51	Nurul Ulya	4	4	2	2	2	2
3/30/2022 19.41.21	Trianti Nur Afifah	4	4	3	3	3	3
3/30/2022 19.52.34	Dewi alvina zahro	4	3	4	2	3	3
3/30/2022 20.07.10	Mazidatul Faiqoh	4	4	3	4	3	3
3/30/2022 20.10.11	Fila yulia agustin	3	3	3	3	3	3
3/30/2022 21.34.26	Nurul Azizah	5	5	4	1	1	2
3/30/2022 22.28.48	Nor Azlinda	5	4	3	3	2	3
3/31/2022 3.33.05	Masrur	5	4	3	3	3	3
3/31/2022 7.35.42	Elia Rizky Safira	1	2	3	5	3	1
3/31/2022 7.56.24	Nur Iffani Khairun Nisya	1	1	2	4	3	3
3/31/2022 8.01.34	Nur Afifah	3	3	3	3	3	4
3/31/2022 8.11.46	Nova Trenisia	3	3	4	3	3	3

3/31/2022 8.43.30	Ainiy Nurkholida	5	5	2	3	3	3
3/31/2022 9.02.19	neni nur aini	4	4	5	4	3	3
3/31/2022 9.14.08	Nilu Farul Izzah Marsha	3	4	4	1	5	3
3/31/2022 10.05.17	Masitha Puspasari	3	3	5	2	3	3
3/31/2022 10.10.37	Ayis Sa'idatul Husna	3	4	5	1	1	2
3/31/2022 11.30.11	TIFFANIL HIKMAH	4	4	4	3	2	2
3/31/2022 12.32.29	Risa Gunawan	3	3	3	3	2	2
3/31/2022 12.56.44	Diah Ayu Ambar Wati	3	4	4	3	3	4
3/31/2022 13.22.42	Reza Rosita Alfi Sayida	3	5	4	3	3	3
3/31/2022 14.21.35	Fatimatus Zahroh	4	4	4	2	3	3
3/31/2022 17.11.47	Alfian Damayanti	4	4	3	2	2	2
3/31/2022 17.30.24	Siri latifah	3	3	3	3	3	3
3/31/2022 17.41.08	Faiqotul izzatin nikmah	3	3	3	3	3	3
3/31/2022 18.22.27	Anatus Solehah	2	3	3	2	2	3
3/31/2022 18.52.59	Faridhatul Ulumiyah	5	5	4	1	2	2
3/31/2022 19.13.57	Devi Ani Purnamasari	1	3	5	5	3	3
3/31/2022 19.38.05	Restu Nur Wana	4	2	4	1	4	3
3/31/2022 19.41.48	Khariisma Intan Zahro	4	4	4	2	2	3
3/31/2022 20.11.34	Nadiratul laeli	3	3	4	1	2	3
3/31/2022 20.45.24	Yati Susanti	3	4	4	3	2	2
3/31/2022 21.00.14	Ilma Tiyana	5	4	4	4	2	3
3/31/2022 21.23.20	Mely Niatul Hasanah	3	3	5	2	4	3
4/1/2022 7.01.49	Viki Ari Fanda	2	3	5	3	1	1
4/3/2022 11.58.34	zuliana nurindahsari	3	4	3	3	2	3
4/3/2022 21.49.51	Iqlil Sua'ibatul Islamiyah	3	3	4	3	2	5
4/3/2022 23.09.32	Rahayu Kurniawati	3	3	1	1	3	3
4/4/2022 4.16.33	RETNO DWI	4	4	4	3	4	3
4/6/2022 8.05.33	Nuriyah Sofiatul Fadhilah	5	3	3	2	3	3
4/6/2022 8.52.19	Rike Nor Halisah	1	1	3	3	1	2
4/6/2022 10.11.11	Shinta Ratnasari	5	5	4	2	2	2
4/6/2022 10.22.40	Wildatul Ula	3	3	3	3	3	4
4/6/2022 11.55.45	ULAN WIDAYANTI SETYAWAN	4	3	3	1	3	3
4/6/2022 12.09.37	Luluk Alfiatus Sholehah	5	4	5	1	2	2
4/6/2022 12.11.54	Lutfiatun NINGSIH	3	3	4	3	3	3
4/6/2022 14.24.36	Alifiah Fitriana	4	3	3	3	2	2
4/6/2022 15.04.12	rina aminatul zuhro	5	3	3	2	1	3
4/8/2022 19.36.08	Irma Rahmawati	3	4	3	1	3	4
4/8/2022 20.01.23	Mila Audina	3	2	3	3	3	4

Lampiran 8. Tabel Validitas Self Compassion

No Respon	Nama Responden	No Item Pernyataan														
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15
1	I'is Nur Afifah	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
2	alif amalia	2	3	2	4	5	3	5	3	4	5	3	4	3	3	4
3	SHUN INAYATILLAH	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5
4	Ayu Dian Islamiyati	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2
5	Diana Fitri Utami	5	4	3	3	3	3	2	2	2	5	2	3	2	3	2
6	Robiatul Islamiah	2	4	4	2	2	4	2	1	2	2	4	4	3	4	4
7	RISKA ILA FITRIANI	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	3
8	Indri nur	4	3	3	2	5	5	4	2	2	5	3	4	2	3	3
9	Nurfita Damayanti	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	5	4	2	4	4
10	Fika Iutvia	2	4	5	4	5	2	5	2	5	5	4	5	4	5	4
11	Siti faridatul maghfiroh	3	2	3	2	4	2	4	2	4	4	3	4	1	2	3
12	Siti Mursidah	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	4	3	4	2	4
13	Rahma Savira Maulani	3	2	5	1	4	3	5	1	3	2	4	4	2	3	5
14	Woro Anggita	5	5	3	5	1	5	3	3	5	3	5	5	5	3	3
15	Musdholifah	2	3	4	4	3	5	2	4	3	4	3	5	3	4	3
16	Alfi Magfiroh	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	3	3
17	Nurul Ulya	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	Trianti Nur Afifah	3	3	5	3	5	3	5	3	4	3	5	5	2	2	5
19	Dewi alvina zahro	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4
20	Mazidatul Faiqoh	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3
21	Fila yulia agustin	3	5	5	1	1	5	1	3	1	2	4	1	4	1	2
22	Nurul Azizah	3	5	3	5	5	4	5	4	5	5	2	4	5	5	5
23	Nor Azlinda	3	5	4	3	4	3	4	3	4	2	2	5	3	4	4
24	Masrur	3	2	4	3	5	3	4	3	5	4	2	5	3	4	4
25	Elia Rizky Safira	3	4	2	2	1	3	2	4	1	2	4	2	2	2	3
26	Nur Iffani Khairun Nisya	5	2	4	1	2	1	3	5	3	3	3	1	1	1	2
27	Nur Afifah	5	5	4	5	5	5	5	4	2	4	5	4	4	4	5
28	Nova Trenisia	4	4	5	3	3	2	4	3	4	2	5	3	4	5	5
29	Ainiy Nurkholida	5	2	5	5	5	3	5	3	4	5	3	3	4	4	5
30	neni nur aini	3	2	4	1	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3
31	Nilu Farul Izzah Marsha	3	4	3	2	4	3	4	2	5	5	3	5	2	5	5
32	Masitha Puspasari	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	5
33	Ayis Sa'idatul Husna	4	5	1	4	4	3	5	4	5	3	2	4	2	5	4
34	TIFFANIL HIKMAH	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	4	4
35	Risa Gunawan	4	4	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5
36	Diah Ayu Ambar Wati	2	1	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3
37	Reza Rosita Alfi Sayida	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5
38	Fatimatus Zahroh	3	3	5	4	5	3	5	2	4	4	2	4	4	4	4
39	Alfian Damayanti	3	4	2	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4
40	Siri latifah	4	4	4	5	1	5	5	4	4	3	4	4	4	3	3
41	Faiqotul izzatin nikmah	3	2	3	1	2	3	5	2	2	3	5	3	2	3	3
42	Anatus Solehah	3	3	1	4	5	3	2	4	4	2	5	4	5	4	2
43	Faridhatul Ulumiyah	3	4	2	5	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5
44	Devi Ani Purnamasari	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3
45	Restu Nur Wana	5	4	2	3	4	2	2	5	4	4	4	4	4	5	5
46	Kharisma Intan Zahro	5	4	2	5	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2
47	Nadiratul laeli	3	2	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4
48	Yati Susanti	3	4	5	2	5	1	5	2	4	3	4	4	2	5	5
49	Ilma Tiayana	4	3	3	5	4	5	5	1	5	5	2	5	4	4	5



X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	total	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	4	125
3	3	3	5	3	5	4	3	4	3	5	5	5	3	1	3	111	
4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	147	
4	2	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	110	
5	2	3	2	4	2	4	2	3	1	5	1	4	3	4	1	90	
2	5	5	1	1	5	5	4	1	2	2	4	2	4	1	4	92	
5	3	5	1	4	5	3	3	5	5	4	4	4	3	4	5	114	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	111	
2	1	5	1	4	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	2	118	
2	2	1	2	2	3	4	3	5	1	4	3	4	3	1	2	85	
2	2	4	1	2	5	3	3	4	3	4	4	5	5	5	3	115	
4	3	2	3	1	3	3	4	3	2	5	4	3	3	3	4	97	
3	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	134	
2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	5	3	5	2	4	3	107	
3	2	4	3	3	5	2	3	4	1	3	3	3	3	4	3	85	
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	123	
3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	103	
4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	103	
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	97	
1	4	4	5	3	5	3	4	5	3	3	5	5	3	5	5	102	
5	3	2	4	3	2	3	5	5	4	3	5	5	4	1	1	120	
2	4	2	4	1	5	3	3	5	3	3	4	4	4	2	2	104	
3	5	3	5	3	4	5	5	1	2	5	5	5	4	2	4	115	
3	3	3	2	2	5	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	81	
1	1	1	3	2	2	1	4	2	1	1	5	1	1	3	2	68	
4	2	4	3	3	5	2	3	3	5	4	4	3	3	2	5	122	
4	2	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	112	
4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	4	2	4	118	
2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	80	
2	5	4	5	2	5	5	5	4	3	5	5	3	4	3	4	119	
1	4	4	5	1	4	5	5	1	2	4	5	4	4	1	3	106	
4	4	2	3	2	5	4	4	3	2	5	5	5	5	3	2	113	
2	3	2	3	2	5	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	107	
5	5	3	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	3	133	
1	3	1	4	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	83	
4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	143	
3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	112	
2	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	119	
5	4	5	2	3	5	4	3	3	4	2	2	2	2	3	5	113	
4	3	2	1	1	3	3	1	3	4	2	2	2	2	2	3	80	
5	4	5	2	2	3	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	118	
5	2	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	3	128	
2	3	1	3	1	1	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	71	
3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	5	4	2	3	107	
3	3	2	4	2	4	4	4	3	2	3	4	5	4	2	3	105	
4	4	3	4	1	5	3	4	4	3	4	5	3	4	2	4	120	
2	5	2	3	2	3	4	3	5	2	4	3	3	3	3	3	104	
3	5	4	4	1	5	5	4	4	2	3	5	4	5	4	4	122	

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



50	Mely Niatul Hasanah	1	2	3	3	5	2	5	1	2	5	4	5	3	4	4
51	Viki Ari Fanda	3	2	3	4	2	1	3	4	5	5	3	4	2	4	3
52	zuliana nurindahsari	3	2	4	1	5	2	3	2	3	2	2	4	1	3	3
53	Iqlil Sua'ibatul Islamiyah	5	5	1	2	5	3	4	1	5	5	5	5	5	3	5
54	Rahayu Kurniawati	3	4	5	3	3	3	4	5	3	3	5	5	5	3	5
55	RETNO DWI	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3
56	Nuriyah Sofiatul Fadhilah	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	3	2	3	5
57	Rike Nor Halisah	5	2	5	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2	2	3
58	Shinta Ratnasari	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3
59	Wildatul Ula	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
60	ULAN WIDAYANTI SETYAV	5	4	3	5	3	4	2	1	2	2	5	3	5	2	1
61	Luluk Alfiatus Sholehah	2	5	3	5	5	4	4	1	5	5	4	5	2	5	5
62	Lutfiatun NINGSIH	3	4	2	3	5	2	5	1	5	5	2	3	3	3	3
63	Alifiah Fitriana	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4
64	rina aminatul zuhro	1	3	3	3	5	3	3	3	2	3	4	3	3	5	5
65	Irma Rahmawati	3	4	5	1	5	4	5	1	5	5	4	5	3	5	5
66	Mila Audina	3	3	4	1	5	4	4	1	3	3	2	4	2	4	3

3	4	1	2	1	2	2	3	2	3	4	3	4	2	1	2	88
2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	102
1	4	1	5	1	3	3	4	2	3	4	4	2	3	2	5	87
5	5	5	4	4	5	1	3	5	5	1	1	1	3	4	5	116
4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	123
4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	99
5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	112
4	4	1	2	2	4	3	2	4	1	1	2	3	2	2	3	76
2	2	3	4	4	4	4	3	5	4	3	4	3	3	2	3	112
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
4	1	5	5	3	5	5	2	5	3	5	3	2	4	5	5	109
4	4	2	5	4	3	5	5	4	2	5	5	5	5	1	4	123
3	3	3	3	2	5	3	3	4	4	4	5	3	5	4	3	106
4	3	4	3	2	5	4	3	3	3	5	3	4	4	3	4	115
1	5	3	3	1	3	2	5	5	2	5	5	5	5	3	5	107
3	1	3	1	2	5	5	3	5	4	5	3	5	3	1	3	112
3	4	3	2	1	2	5	5	1	3	3	4	4	3	3	4	96

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Correlations

	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	TOTAL
X01 Pearson Correlation	1	.311	0.031	.486	0.056	0.116	0.242	0.095	0.198	0.148	.445	0.124	0.178	.246	0.048	.487	0.105	.462	.479	0.116	0.143	.400	.391	0.032	0.118	0.241	.354	0.144	.499
X01 Sig. (2-tailed)		0.011	0.804	0.000	0.653	0.355	0.050	0.448	0.111	0.237	0.000	0.322	0.152	0.046	0.702	0.000	0.402	0.000	0.000	0.353	0.254	0.001	0.001	0.799	0.345	0.051	0.004	0.249	0.000
X01 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X02 Pearson Correlation	.311	1	0.207	.408	0.233	.429	.405	.301	0.181	.297	.476	0.203	0.116	.467	0.054	.335	0.197	.442	.333	.338	0.179	.342	.347	.269	.306	.380	.499	0.139	.651
X02 Sig. (2-tailed)	0.011		0.095	0.001	0.060	0.000	0.001	0.014	0.146	0.015	0.000	0.103	0.352	0.000	0.668	0.006	0.113	0.000	0.006	0.006	0.150	0.005	0.004	0.029	0.012	0.002	0.000	0.267	0.000
X02 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X03 Pearson Correlation	0.031	0.207	1	0.051	.589	-0.143	.476	.476	0.076	.473	0.051	.453	.486	0.086	0.078	-0.028	0.240	-0.046	-0.074	0.160	0.229	0.098	0.227	.415	.317	.305	.345	0.011	.459
X03 Sig. (2-tailed)	0.804	0.095		0.683	0.000	0.253	0.000	0.000	0.542	0.000	0.682	0.000	0.000	0.492	0.535	0.823	0.053	0.711	0.557	0.200	0.064	0.432	0.067	0.001	0.009	0.013	0.005	0.932	0.000
X03 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X04 Pearson Correlation	.486	.408	0.051	1	0.090	0.175	0.123	0.145	.261	.249	.491	0.087	0.149	.319	0.239	.537	0.171	.294	.481	0.225	.251	0.194	.396	0.114	0.223	.385	.348	.367	.575
X04 Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.683		0.474	0.160	0.324	0.245	0.035	0.043	0.000	0.489	0.233	0.009	0.053	0.000	0.169	0.017	0.000	0.069	0.042	0.118	0.001	0.360	0.072	0.001	0.004	0.002	0.000
X04 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X05 Pearson Correlation	0.056	0.233	.589	0.090	1	-0.027	.516	.534	0.131	.514	0.045	.417	.606	.269	0.125	0.012	0.095	0.013	0.091	.289	0.159	0.032	.363	0.214	.255	0.148	0.223	-0.030	.484
X05 Sig. (2-tailed)	0.653	0.060	0.000	0.474		0.830	0.000	0.000	0.294	0.000	0.720	0.000	0.000	0.029	0.316	0.925	0.446	0.919	0.468	0.018	0.202	0.801	0.003	0.085	0.038	0.235	0.072	0.810	0.000
X05 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X06 Pearson Correlation	0.116	.429	-0.143	0.175	-0.027	1	0.115	-0.089	0.166	-0.076	0.220	-0.052	-0.060	0.116	0.025	0.116	0.128	0.221	0.151	-0.070	0.136	0.149	.275	-0.032	.245	0.174	0.055	0.062	.255
X06 Sig. (2-tailed)	0.355	0.000	0.253	0.180	0.830		0.356	0.479	0.182	0.545	0.075	0.679	0.632	0.353	0.843	0.352	0.306	0.075	0.226	0.577	0.275	0.233	0.025	0.801	0.047	0.161	0.661	0.620	0.039
X06 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X07 Pearson Correlation	0.242	.405	.476	0.123	.516	0.115	1	.533	0.103	.533	.297	.549	.449	0.185	0.189	0.235	0.224	0.232	0.229	.301	.331	0.222	.415	.395	.391	.352	.563	0.103	.672
X07 Sig. (2-tailed)	0.050	0.001	0.000	0.324	0.000	0.356		0.000	0.410	0.000	0.015	0.000	0.000	0.137	0.129	0.058	0.070	0.061	0.065	0.014	0.007	0.073	0.001	0.001	0.001	0.004	0.000	0.411	0.000
X07 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X08 Pearson Correlation	0.095	.301	.476	0.145	.534	-0.089	.533	1	0.012	.389	0.105	.367	.372	0.166	0.166	0.125	0.230	.248	0.007	.274	0.210	0.192	.273	.283	0.190	.264	0.230	-0.185	.485
X08 Sig. (2-tailed)	0.448	0.014	0.000	0.245	0.000	0.479	0.000		0.925	0.001	0.402	0.002	0.002	0.183	0.183	0.319	0.063	0.045	0.959	0.026	0.090	0.123	0.027	0.021	0.127	0.033	0.064	0.138	0.000
X08 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X09 Pearson Correlation	0.198	0.181	0.076	.261	0.131	0.166	0.103	0.012	1	0.242	.324	0.085	.255	.266	0.106	.409	0.041	0.159	0.216	0.174	0.080	0.234	.446	0.191	0.097	0.129	0.235	.436	.431
X09 Sig. (2-tailed)	0.111	0.146	0.542	0.035	0.294	0.182	0.410	0.925		0.051	0.008	0.496	0.039	0.031	0.397	0.001	0.741	0.201	0.082	0.162	0.525	0.058	0.000	0.124	0.437	0.301	0.057	0.000	0.000
X09 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X10 Pearson Correlation	0.148	.297	.473	.249	.514	-0.076	.533	.389	0.242	1	0.149	.508	.513	0.170	.362	0.160	0.189	-0.014	0.239	.388	.270	0.034	.308	.476	0.148	.310	.356	0.162	.584
X10 Sig. (2-tailed)	0.237	0.015	0.000	0.043	0.000	0.545	0.000	0.001	0.051		0.232	0.000	0.000	0.172	0.003	0.199	0.129	0.909	0.053	0.001	0.028	0.785	0.012	0.000	0.234	0.011	0.003	0.195	0.000
X10 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X11 Pearson Correlation	.445	.476	0.051	.491	0.045	0.220	.297	0.105	.324	0.149	1	0.160	0.157	.460	0.087	.745	0.099	.429	.472	0.065	0.119	.452	.604	0.086	0.156	.269	.434	.464	.622
X11 Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.682	0.000	0.720	0.075	0.015	0.402	0.008	0.232		0.199	0.209	0.000	0.488	0.000	0.429	0.000	0.000	0.603	0.340	0.000	0.000	0.494	0.212	0.029	0.000	0.000	0.000
X11 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X12 Pearson Correlation	0.124	0.203	.453	0.087	.417	-0.052	.549	.367	0.085	.508	0.160	1	.574	0.102	.338	0.156	0.122	-0.007	0.035	.316	.417	0.010	0.200	.438	.292	.388	.492	0.032	.531
X12 Sig. (2-tailed)	0.322	0.103	0.000	0.489	0.000	0.679	0.000	0.002	0.496	0.000	0.199		0.000	0.417	0.006	0.211	0.329	0.953	0.779	0.010	0.000	0.939	0.107	0.000	0.017	0.001	0.000	0.798	0.000
X12 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X13 Pearson Correlation	0.178	0.116	.486	0.149	.606	-0.060	.449	.372	.255	.513	0.157	.574	1	0.164	.374	0.119	0.194	-0.035	0.169	0.187	.286	0.090	0.219	0.217	.258	.280	.338	0.092	.531
X13 Sig. (2-tailed)	0.152	0.352	0.000	0.233	0.000	0.632	0.000	0.002	0.039	0.000	0.209	0.000		0.189	0.002	0.342	0.120	0.780	0.175	0.132	0.020	0.474	0.078	0.090	0.036	0.023	0.005	0.461	0.000
X13 N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X14 Pearson Correlation	.246	.467	0.086	.319	.269	0.116	0.185	0.166	.266	0.170	.460	0.102	0.164	1	0.021	.356	-0.058	.398	0.165	0.140	-0.059	0.241	.376	-0.009	-0.121	0.126	0.175	0.132	.421
X14 Sig. (2-tailed)	0.046	0.000	0.492	0.009	0.029	0.353	0.137	0.183	0.031	0.172	0.000	0.417	0.189		0.864														

X19	Pearson Correlation	.479*	.333*	-.074	.461**	0.091	0.151	0.229	0.007	0.216	0.239	.472**	0.035	0.169	0.165	0.091	.576**	0.162	0.227	1	0.231	0.075	.341**	.391**	0.143	0.171	0.129	.378**	.418**	.509**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.006	0.557	0.000	0.466	0.226	0.065	0.959	0.082	0.053	0.000	0.779	0.175	0.186	0.466	0.000	0.194	0.067	0.062	0.551	0.005	0.001	0.251	0.170	0.300	0.002	0.000	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X20	Pearson Correlation	0.116	.338**	0.160	0.225	.289**	-0.070	.301**	.274**	0.174	.388**	0.065	.316**	0.187	0.140	0.149	.309**	0.187	0.170	0.231	1	.344**	0.023	0.110	.428**	.332**	.397**	.482**	0.173	.494**
	Sig. (2-tailed)	0.353	0.006	0.200	0.069	0.018	0.577	0.014	0.026	0.162	0.001	0.603	0.010	0.132	0.264	0.233	0.012	0.132	0.174	0.082	0.005	0.853	0.378	0.000	0.006	0.001	0.000	0.000	0.164	0.000
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X21	Pearson Correlation	0.143	0.179	0.229	.251**	0.159	0.136	.331**	0.210	0.080	.270**	0.119	.417**	.286**	-0.059	.432**	0.214	.456**	0.084	0.075	.344**	1	-0.043	0.075	.326**	.719**	.388**	.504**	.273**	.512**
	Sig. (2-tailed)	0.254	0.150	0.064	0.042	0.202	0.275	0.007	0.090	0.525	0.028	0.340	0.000	0.020	0.640	0.000	0.085	0.000	0.501	0.551	0.005	0.733	0.551	0.008	0.000	0.001	0.000	0.027	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X22	Pearson Correlation	.400**	.342**	0.098	0.194	0.032	0.149	0.222	0.192	0.234	0.034	.452**	0.010	0.090	0.241	0.043	.292**	0.116	.333**	.341**	0.023	-0.043	1	.363**	0.167	0.096	.267**	0.215	0.182	.430**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.005	0.432	0.118	0.801	0.233	0.073	0.123	0.058	0.785	0.000	0.939	0.474	0.051	0.730	0.017	0.353	0.006	0.005	0.853	0.733	0.003	0.180	0.444	0.030	0.083	0.145	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X23	Pearson Correlation	.391**	.347**	0.227	.396**	.363**	.275**	.415**	.273**	.446**	.308**	.604**	0.200	0.219	.376**	0.138	.568**	0.062	.402**	.391**	0.110	0.075	.363**	1	0.118	0.151	0.105	.275**	.478**	.634**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.004	0.067	0.001	0.003	0.025	0.001	0.027	0.000	0.012	0.000	0.107	0.078	0.002	0.270	0.000	0.623	0.001	0.001	0.378	0.551	0.003	0.347	0.227	0.400	0.025	0.000	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X24	Pearson Correlation	0.032	.269**	.415**	0.114	0.214	-0.032	.395**	.283**	0.191	.476**	0.086	.438**	0.217	-0.009	0.080	0.172	.261**	0.107	0.143	.428**	.326**	0.167	0.118	1	.394**	.580**	.517**	0.136	.514**
	Sig. (2-tailed)	0.799	0.029	0.001	0.360	0.085	0.801	0.001	0.021	0.124	0.000	0.494	0.000	0.080	0.946	0.521	0.168	0.034	0.392	0.251	0.000	0.008	0.180	0.347	0.001	0.000	0.000	0.275	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X25	Pearson Correlation	0.118	.306**	.317**	0.223	.255**	.245**	.391**	0.190	0.097	0.148	0.156	.292**	.258**	-0.121	.268**	0.151	.426**	0.014	0.171	.332**	.719**	0.096	0.151	.394**	1	.499**	.579**	0.218	.538**
	Sig. (2-tailed)	0.345	0.012	0.009	0.072	0.038	0.047	0.001	0.127	0.437	0.234	0.212	0.017	0.036	0.334	0.029	0.226	0.000	0.911	0.170	0.006	0.000	0.444	0.227	0.001	0.000	0.000	0.079	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X26	Pearson Correlation	0.241	.380**	.305**	.385**	0.148	0.174	.352**	.264**	0.129	.310**	.269**	.388**	.280**	0.126	0.165	0.168	0.197	0.216	0.129	.397**	.388**	.267**	0.105	.580**	.499**	1	.553**	-0.004	.579**
	Sig. (2-tailed)	0.051	0.002	0.013	0.001	0.235	0.161	0.004	0.033	0.301	0.011	0.029	0.001	0.023	0.314	0.187	0.178	0.112	0.082	0.300	0.001	0.001	0.030	0.400	0.000	0.000	0.000	0.973	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X27	Pearson Correlation	.354**	.499**	.345**	.348**	0.223	0.055	.563**	0.230	0.235	.356**	.434**	.492**	.338**	0.175	.312**	.459**	.294**	0.157	.376**	.482**	.504**	0.215	.275**	.517**	.579**	.553**	1	.288**	.731**
	Sig. (2-tailed)	0.004	0.000	0.005	0.004	0.072	0.661	0.000	0.064	0.057	0.003	0.000	0.000	0.005	0.160	0.011	0.000	0.017	0.209	0.002	0.000	0.000	0.083	0.025	0.000	0.000	0.000	0.019	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X28	Pearson Correlation	0.144	0.139	0.011	.367**	-0.030	0.062	0.103	-0.185	.436**	0.162	.464**	0.032	0.092	0.132	.314**	.606**	0.175	0.222	.418**	0.173	.273**	0.182	.478**	0.136	0.218	-0.004	.288**	1	.437**
	Sig. (2-tailed)	0.249	0.267	0.932	0.002	0.810	0.620	0.411	0.138	0.000	0.195	0.000	0.798	0.461	0.290	0.010	0.000	0.160	0.073	0.000	0.164	0.027	0.145	0.000	0.275	0.079	0.973	0.019	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
TOTAL	Pearson Correlation	.499**	.651**	.459**	.575**	.484**	.255**	.672**	.485**	.431**	.584**	.622**	.531**	.531**	.421**	.379**	.625**	.408**	.440**	.509**	.494**	.512**	.430**	.634**	.514**	.538**	.579**	.731**	.437**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.039	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66

*.
Correlation
is
significant
at the 0.05
level (2-
tailed).
**.
Correlation
is
significant
at the 0.01
level (2-
tailed).

Lampiran 9. Tabel Validitas Kesehatan Mental

No Respon	Nama Responden	No Item Pernyataan															
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16
1	I'is Nur Afifah	5	5	2	5	4	3	4	4	3	5	2	4	2	2	1	2
2	alif amalia	4	5	3	5	5	3	5	3	3	3	3	5	2	3	2	3
3	SHUN INAYATILLAH	5	5	4	4	4	3	5	5	2	5	3	5	3	1	3	1
4	Ayu Dian Islamiyati	4	3	2	4	4	4	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2
5	Diana Fitri Utami	5	3	5	3	3	2	1	4	2	5	2	4	3	2	3	2
6	Robiatul Islamiah	5	2	2	4	5	2	5	3	2	5	4	5	4	1	4	1
7	RISKA ILA FITRIANI	4	3	2	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	2	2	2
8	Indri nur	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	Nurfita Damayanti	3	4	3	3	5	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2
10	Fika lutvia	5	5	4	5	5	4	5	4	2	5	3	5	2	1	2	3
11	Siti faridatul maghfiroh	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	5	3	3	3	3
12	Siti Mursidah	5	5	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	2	2	3	2
13	Rahma Savira Maulani	3	4	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	5	3	2	3
14	Woro Anggita	3	1	5	3	5	1	5	3	5	5	5	5	1	1	1	1
15	Musdholifah	3	3	2	3	2	4	4	3	2	1	3	2	2	1	2	1
16	Alfi Magfiroh	2	2	1	3	4	3	2	2	3	3	3	1	4	3	2	3
17	Nurul Ulya	4	4	2	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2
18	Trianti Nur Afifah	4	5	4	5	4	4	5	5	3	5	4	5	3	4	2	3
19	Dewi alvina zahro	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3
20	Mazidatul Faiqoh	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1
21	Fila yulia agustin	5	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1
22	Nurul Azizah	5	5	3	5	5	5	5	4	2	5	3	5	4	1	3	2
23	Nor Azlinda	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2
24	Masrur	4	5	5	5	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2
25	Elia Rizky Safira	2	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	4	3
26	Nur Iffani Khairun Nisya	1	2	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	3	1	4
27	Nur Afifah	2	5	3	2	2	3	3	3	3	5	2	3	3	4	3	4
28	Nova Trenisia	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2
29	Ainiy Nurkholida	5	5	3	5	5	4	5	4	3	5	3	5	2	2	2	3
30	neni nur aini	3	3	3	3	3	1	4	3	4	3	5	3	4	3	2	3
31	Nilu Farul Izzah Marsha	3	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	3	1	2	1
32	Masitha Puspasari	4	4	5	5	3	4	3	4	2	5	3	4	2	3	3	3
33	Ayis Sa'idatul Husna	4	4	5	3	3	1	5	5	3	2	5	4	3	2	4	2
34	TIFFANIL HIKMAH	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3
35	Risa Gunawan	4	4	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2
36	Diah Ayu Ambar Wati	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2
37	Reza Rosita Alfi Sayida	5	5	3	4	5	5	5	5	3	4	3	5	3	3	2	3
38	Fatimatus Zahroh	4	5	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	3	2
39	Alfian Damayanti	5	5	4	4	5	4	5	2	2	5	3	5	2	2	3	2
40	Siri latifah	5	1	2	2	2	2	5	5	4	2	3	2	3	2	4	2
41	Faiqotul izzatin nikmah	1	2	2	1	3	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1
42	Anatus Solehah	4	5	3	5	5	1	3	4	3	3	2	5	3	2	2	2
43	Faridhatul Ulumiyah	5	5	4	5	5	4	5	3	2	5	2	5	1	1	2	2
44	Devi Ani Purnamasari	4	3	5	1	2	2	2	2	5	1	5	5	5	5	5	4
45	Restu Nur Wana	5	3	5	4	4	4	5	5	2	3	2	5	3	5	2	5
46	Kharisma Intan Zahro	4	4	4	3	3	2	4	4	1	5	3	2	1	4	2	2
47	Nadiratul laeli	5	5	3	3	2	2	5	4	2	4	3	5	4	1	3	2
48	Yati Susanti	4	5	5	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2
49	Ilma Tiyana	5	4	5	5	5	4	5	3	3	5	4	5	3	3	5	5
50	Mely Niatul Hasanah	5	5	2	4	3	2	1	3	3	4	3	5	3	2	5	1
51	Viki Ari Fanda	3	2	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2
52	zuliana nurindahsari	3	5	5	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2
53	Iqlil Sua'ibatul Islamiyah	5	5	2	3	2	3	5	2	1	5	1	5	1	1	4	1
54	Rahayu Kurniawati	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4



X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4	3	1	1	1	4	4	2	2	5	2	1	3	2	5	2	3	5	3	2
3	4	3	3	1	5	3	4	3	5	3	1	3	4	4	3	4	5	4	3
3	5	2	3	1	5	5	1	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	2
4	3	2	2	1	4	4	2	2	4	3	1	3	3	4	2	2	4	4	2
1	2	5	5	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	4	3	3	2	4	5
5	4	4	4	1	4	4	1	3	4	2	1	4	2	4	3	3	5	5	2
4	4	2	2	2	5	3	2	1	4	2	1	2	2	4	1	1	5	3	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2
4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	5	1	4	5	4	2	2	4	4	2
3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	4	4	3	3	4	3	3	3
4	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3
2	3	3	5	1	3	4	4	5	5	3	3	3	5	4	4	5	3	3	4
3	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5
2	3	3	1	3	2	1	2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	1	2
3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	3	5	3	2	4	3	3	4	2	3
4	3	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	3
4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	3	5	3	4	5	4	4
3	3	2	2	1	5	4	3	4	3	2	1	3	3	4	2	3	4	4	3
3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	3	3	5	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	5	3	3	1	5	4	4	4	2	5	1	4	4	5	2	3	5	5	1
4	4	2	3	1	3	3	3	4	4	3	1	3	3	4	2	4	4	4	3
3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
2	2	3	3	4	2	2	3	1	2	2	5	3	3	2	3	3	2	2	3
1	3	4	5	5	4	1	5	5	2	1	5	4	5	2	5	5	1	1	5
3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	3
5	2	1	2	3	5	4	4	2	5	2	1	3	4	5	2	4	5	5	2
3	3	4	4	2	2	4	3	5	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3
3	4	4	4	2	3	4	4	5	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3
4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5
3	3	3	3	4	3	2	2	5	4	4	2	1	5	3	4	5	4	5	4
3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	1	3	3	5	3	3	4	3	2
4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	4	3	4	3
4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	3	4	4
5	5	2	5	1	5	3	3	3	3	5	3	5	2	5	4	2	3	5	4
4	4	2	2	1	4	4	2	2	4	3	1	3	3	4	3	3	4	4	2
4	3	2	2	2	2	3	3	3	5	2	2	2	4	4	3	3	4	5	3
3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
5	4	2	3	3	4	3	4	3	5	4	2	2	4	5	2	2	5	5	4
1	2	5	5	4	1	1	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	2	5	5
4	4	2	2	1	5	4	2	3	5	4	1	4	5	4	3	4	5	5	3
4	4	1	2	1	4	4	4	1	4	3	2	2	2	4	3	2	4	4	4
4	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	1	2	3	4	2	3	4	3	3
4	3	2	5	3	4	4	4	5	3	2	3	3	5	4	3	3	4	3	3
4	3	2	5	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	5	4	4	5	5	3
3	3	4	3	1	3	3	4	5	5	4	1	4	3	4	3	3	5	5	4
3	1	3	3	4	4	3	4	5	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	1
2	3	4	5	5	1	3	5	5	3	4	5	3	5	2	3	5	3	3	5
4	3	1	1	1	3	3	3	4	2	2	1	1	1	5	3	2	5	4	1
4	3	2	5	1	3	3	4	3	3	4	1	3	4	4	2	3	3	4	3

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43	X44	X45	X46	X47	TOTAL
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
4	1	5	4	5	4	4	4	3	2	2	144
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	160
4	4	5	3	5	5	3	5	5	1	4	176
4	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	141
2	4	2	1	3	2	4	3	4	3	1	134
4	1	5	4	5	4	4	2	1	3	4	156
4	1	5	4	4	4	4	4	1	4	4	136
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143
3	3	2	3	4	2	4	4	2	2	4	148
4	1	5	4	4	4	4	5	4	1	2	159
3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	148
3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	148
1	5	1	3	3	2	3	3	1	3	4	164
5	3	5	3	5	5	3	3	1	3	3	177
1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	98
4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	135
4	1	2	4	4	4	4	2	2	2	2	138
4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	177
2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	140
5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	3	158
3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	146
5	2	5	5	5	5	5	4	1	2	1	169
3	3	4	4	4	5	4	3	3	2	3	152
3	3	1	2	3	5	4	3	3	3	3	151
2	3	3	2	2	1	2	3	5	3	1	117
2	5	1	1	1	1	1	2	4	3	3	139
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	147
3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	145
3	3	3	3	5	5	5	2	3	3	3	165
3	4	1	3	3	4	4	5	4	3	3	152
5	3	4	3	5	3	4	4	1	5	3	170
2	3	4	3	4	3	3	5	2	3	3	158
4	5	3	4	5	3	4	5	1	1	2	161
4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	149
4	3	1	4	4	3	3	3	3	2	2	143
4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	156
5	3	1	2	5	3	5	4	3	3	3	175
4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	149
5	2	5	4	5	4	4	3	2	2	2	158
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	129
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
3	4	5	4	3	2	3	3	2	2	3	151
4	4	4	1	5	5	5	4	1	2	2	164
3	5	1	2	2	1	3	5	5	3	3	166
2	3	4	3	3	4	2	4	1	4	3	165
3	2	1	4	4	4	4	4	2	2	3	139
4	3	4	2	3	3	3	4	1	2	3	142
5	4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	162
5	3	4	4	5	5	4	4	4	2	3	183
5	4	5	4	4	3	3	5	2	4	3	163
3	5	1	3	4	2	3	5	3	1	1	144
3	5	1	3	3	3	4	3	3	2	3	156
4	1	1	4	5	3	3	4	3	2	5	131
4	2	2	4	3	3	3	1	1	3	3	140

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



55	RETNO DWI	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3
56	Nuriyah Sofiatul Fadhilah	5	5	2	4	3	2	4	3	2	4	2	3	1	1	3	2
57	Rike Nor Halisah	1	1	1	1	1	3	1	2	4	1	3	2	3	2	3	1
58	Shinta Ratnasari	5	5	4	5	5	5	5	3	1	4	1	4	3	2	4	2
59	Wildatul Ula	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
60	ULAN WIDAYANTI SETYAWATI	5	3	3	4	4	5	5	4	2	5	2	5	1	2	2	1
61	Luluk Alfiatus Sholehah	4	5	3	5	3	3	4	3	3	5	3	5	3	1	4	1
62	Lutfiatun NINGSIH	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
63	Alfiah Fitriana	4	5	4	2	4	3	4	3	2	5	4	5	3	2	3	2
64	rina aminatul zuhro	3	5	3	5	3	3	5	5	2	3	2	5	3	1	3	3
65	Irma Rahmawati	5	5	3	5	4	3	5	3	3	5	3	3	3	2	2	2
66	Mila Audina	3	5	4	3	3	4	5	3	2	4	4	5	3	3	2	3

3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	3	4	4	3
4	3	1	3	1	4	3	2	2	4	1	2	4	3	4	2	2	5	3	2
1	1	4	5	1	1	2	3	3	1	4	3	4	1	1	2	2	1	2	2
5	4	1	5	2	5	5	4	4	4	5	3	2	4	4	5	5	5	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	4	1	1	1	5	5	3	2	5	2	2	2	2	5	2	2	5	1	1
5	4	3	3	3	5	4	5	3	5	4	1	3	4	5	3	3	5	5	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3
3	3	3	3	4	3	2	3	2	5	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3
5	3	3	3	1	3	3	3	3	5	3	1	3	3	4	3	3	5	4	3
4	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2

3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	152
3	3	3	2	4	5	3	3	2	3	3	135
1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	2	92
3	3	5	4	5	5	5	4	2	2	2	177
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	144
5	2	5	4	4	4	3	3	1	3	3	146
4	2	5	3	4	5	4	5	1	2	2	168
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	147
4	3	1	4	5	4	3	3	3	2	2	151
3	3	1	3	5	5	3	3	2	1	3	144
4	3	5	3	3	3	4	3	1	3	4	156
4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	148

Correlations

		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	TOTAL	
X01	Pearson Correlation	1	,391	0.108	,541	,448	,502	,251	,575	,442	,619	,409	,350	,370	,494	,555	,602	,541	,417	,423	,339	,510	,434	,528	0.185	,710	
	Sig. (2-tailed)		0.001	0.388	0.000	0.000	0.000	0.042	0.000	0.000	0.000	0.001	0.004	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.005	0.000	0.000	0.000	0.136	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X02	Pearson Correlation	,391	1	0.232	,549	,342	,328	0.117	,472	,430	,461	,330	0.199	0.181	,412	,398	,489	,348	,313	0.168	,246	,437	,364	,443	0.221	,577	
	Sig. (2-tailed)	0.001		0.061	0.000	0.005	0.007	0.350	0.000	0.000	0.000	0.007	0.109	0.146	0.001	0.001	0.000	0.004	0.010	0.179	0.047	0.000	0.003	0.000	0.075	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X03	Pearson Correlation	0.108	0.232	1	0.167	0.183	0.133	,280	0.155	,438	-0.086	,271	0.052	0.069	0.189	0.161	0.016	,320	0.048	-0.016	-0.093	0.121	0.061	0.155	0.224	,266	
	Sig. (2-tailed)	0.388	0.061		0.180	0.140	0.285	0.023	0.215	0.000	0.490	0.028	0.677	0.580	0.128	0.195	0.898	0.009	0.704	0.900	0.456	0.335	0.625	0.215	0.070	0.031	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X04	Pearson Correlation	,541	,549	0.167	1	,621	,497	,286	,532	,431	,618	,494	,420	,474	,503	,640	,642	,437	,320	,396	,368	,562	,524	,555	0.155	,754	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.180		0.000	0.000	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.009	0.001	0.002	0.000	0.000	0.000	0.215	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X05	Pearson Correlation	,448	,342	0.183	,621	1	,561	0.155	,542	,397	,525	,568	,506	,586	,520	,559	,620	,500	,399	,423	,380	,598	,515	,590	0.031	,745	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.005	0.140	0.000		0.000	0.213	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000	0.802	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X06	Pearson Correlation	,502	,328	0.133	,497	,561	1	,338	,462	,440	,623	,531	,371	,425	,532	,421	,564	,301	,341	,314	,356	,560	,497	,390	0.024	,681	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.007	0.285	0.000	0.000		0.005	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.014	0.005	0.010	0.003	0.000	0.000	0.001	0.847	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X07	Pearson Correlation	,251	0.117	,280	,286	0.155	,338	1	0.129	,297	0.129	,400	,267	0.154	,255	0.103	0.118	0.091	-0.058	0.027	-0.038	0.143	0.087	0.048	0.130	,296	
	Sig. (2-tailed)	0.042	0.350	0.023	0.020	0.213	0.005		0.303	0.015	0.301	0.001	0.030	0.216	0.038	0.412	0.349	0.466	0.645	0.830	0.762	0.253	0.485	0.705	0.298	0.016	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X08	Pearson Correlation	,575	,472	0.155	,532	,542	,462	0.129	1	,439	,660	,451	,513	,541	,383	,726	,732	,450	,581	,515	,334	,692	,611	,545	0.148	,788	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.215	0.000	0.000	0.303		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.006	0.000	0.000	0.000	0.234	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X09	Pearson Correlation	,442	,430	,438	,431	,397	,440	,297	,439	1	,330	,426	,364	0.182	,532	,453	,422	,464	,419	,269	0.152	,472	0.202	0.215	0.202	,611	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.015	0.000		0.007	0.000	0.003	0.145	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.029	0.224	0.000	0.103	0.083	0.105	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X10	Pearson Correlation	,619	,461	-0.086	,618	,525	,623	0.129	,660	,330	1	,493	,560	,522	,479	,593	,779	,411	,546	,478	,465	,618	,620	,543	0.033	,773	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.490	0.000	0.000	0.301	0.000	0.007		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.795	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X11	Pearson Correlation	,409	,330	,271	,494	,568	,531	,400	,451	,426	,493	1	,507	,521	,503	,423	,515	,381	,392	,395	,310	,472	,481	,381	0.180	,689	
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.007	0.028	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.001	0.001	0.011	0.000	0.000	0.002	0.149	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X12	Pearson Correlation	,350	0.199	0.052	,420	,506	,371	,267	,513	,364	,560	,507	1	,517	,390	,566	,632	,322	,373	,395	,323	,555	,535	,325	0.137	,648	
	Sig. (2-tailed)	0.004	0.109	0.677	0.000	0.000	0.002	0.030	0.000	0.003	0.000	0.000		0.000	0.001	0.000	0.000	0.008	0.002	0.001	0.008	0.000	0.000	0.008	0.274	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X13	Pearson Correlation	,370	0.181	0.069	,474	,586	,425	0.154	,541	0.182	,522	,521	,517	1	,360	,574	,612	,341	,364	,373	,449	,556	,639	,471	0.173	,662	
	Sig. (2-tailed)	0.002	0.146	0.580	0.000	0.000	0.000	0.216	0.000	0.145	0.000	0.000	0.000		0.003	0.000	0.000	0.005	0.003	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.166	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X14	Pearson Correlation	,494	,412	0.189	,503	,520	,532	,255	,383	,532	,479	,503	,390	,360	1	,445	,575	,498	,305	,415	,294	,484	,422	,396	,320	,691	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.128	0.000	0.000	0.000	0.038	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.003		0.000	0.000	0.000	0.013	0.001	0.016	0.000	0.000	0.001	0.009	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X15	Pearson Correlation	,555	,398	0.161	,640	,559	,421	0.103	,726	,453	,593	,423	,566	,574	,445	1	,798	,547	,572	,551	,396	,627	,627	,529	,255	,804	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.195	0.000	0.000	0.000	0.412	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.039	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66



X16	Pearson Correlation	,602"	,489"	0.016	,642"	,620"	,564"	0.118	,732"	,422"	,779"	,515"	,632"	,612"	,575"	,798"	1	,563"	,623"	,584"	,500"	,741"	,708"	,534"	,279"	,877"	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.898	0.000	0.000	0.000	0.349	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.025	0.000	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
X17	Pearson Correlation	,541"	,348"	,320"	,437"	,500"	,301"	0.091	,450"	,464"	,411"	,381"	,322"	,341"	,498"	,547"	,563"	1	,409"	,288"	,289"	,602"	,439"	,521"	,379"	,664"	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.004	0.009	0.000	0.000	0.014	0.466	0.000	0.000	0.001	0.002	0.008	0.005	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.019	0.019	0.019	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X18	Pearson Correlation	,417"	,313"	0.048	,320"	,399"	,341"	-0.058	,581"	,419"	,546"	,392"	,373"	,364"	,305"	,572"	,623"	,409"	1	,459"	,503"	,642"	,483"	,510"	0.163	,647"	
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.010	0.704	0.009	0.001	0.005	0.645	0.000	0.000	0.000	0.001	0.002	0.003	0.013	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.191	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X19	Pearson Correlation	,423"	0.168	-0.016	,396"	,423"	,314"	0.027	,515"	,269"	,478"	,395"	,395"	,373"	,415"	,551"	,584"	,288"	,459"	1	,422"	,357"	,434"	,301"	0.150	,600"	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.179	0.900	0.001	0.000	0.010	0.830	0.000	0.029	0.000	0.001	0.001	0.002	0.001	0.000	0.000	0.019	0.000	0.000	0.000	0.003	0.000	0.014	0.229	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X20	Pearson Correlation	,339"	,246"	-0.093	,368"	,380"	,356"	-0.038	,334"	0.152	,465"	,310"	,323"	,449"	,294"	,396"	,500"	,289"	,503"	,422"	1	,488"	,406"	,385"	0.066	,528"	
	Sig. (2-tailed)	0.005	0.047	0.456	0.002	0.002	0.003	0.762	0.006	0.224	0.000	0.011	0.008	0.000	0.016	0.001	0.000	0.019	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.597	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X21	Pearson Correlation	,510"	,437"	0.121	,562"	,598"	,560"	0.143	,692"	,472"	,618"	,472"	,555"	,556"	,484"	,627"	,741"	,602"	,642"	,357"	,488"	1	,698"	,658"	,245"	,822"	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.335	0.000	0.000	0.000	0.253	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.003	0.000	0.000	0.000	0.048	0.000		
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X22	Pearson Correlation	,434"	,364"	0.061	,524"	,515"	,497"	0.087	,611"	0.202	,620"	,481"	,535"	,639"	,422"	,627"	,708"	,439"	,483"	,434"	,408"	,698"	1	,574"	0.094	,736"	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.003	0.625	0.000	0.000	0.000	0.485	0.000	0.103	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.453	0.000		
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X23	Pearson Correlation	,528"	,443"	0.155	,555"	,590"	,390"	0.048	,545"	0.215	,543"	,381"	,325"	,471"	,396"	,529"	,534"	,521"	,510"	,301"	,385"	,658"	,574"	1	0.215	,684"	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.215	0.000	0.000	0.001	0.705	0.000	0.083	0.000	0.002	0.008	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.014	0.001	0.000	0.000	0.083	0.000		
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
X24	Pearson Correlation	0.185	0.221	0.224	0.155	0.031	0.024	0.130	0.148	0.202	0.033	0.180	0.137	0.173	,320"	,255"	,279"	,379"	0.163	0.150	0.066	,245"	0.094	0.215	1	,307"	
	Sig. (2-tailed)	0.136	0.075	0.070	0.215	0.802	0.847	0.298	0.234	0.105	0.795	0.149	0.274	0.166	0.009	0.039	0.025	0.002	0.191	0.229	0.597	0.048	0.453	0.083	0.012	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
TOTAL	Pearson Correlation	,710"	,577"	,266"	,754"	,745"	,681"	,296"	,788"	,611"	,773"	,689"	,648"	,662"	,691"	,804"	,877"	,664"	,647"	,600"	,528"	,822"	,736"	,684"	,307"	1	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.031	0.000	0.000	0.000	0.016	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.012	0.000	
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	65	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10. Tabel Tabulasi Data

Data-Data Awal Penghitungan Kategorisasi *Self Compassion* dan Kesehatan Mental

Responden	Total Self Compassion	skor
R1	116	4
R2	106	4
R3	132	5
R4	100	4
R5	78	3
R6	85	3
R7	105	4
R8	88	3
R9	99	4
R10	109	4
R11	78	3
R12	101	4
R13	86	3
R14	121	5
R15	97	4
R16	75	3
R17	114	4
R18	92	3
R19	92	3
R20	91	3
R21	89	3
R22	113	4
R23	95	3
R24	106	4
R25	73	3
R26	56	2
R27	111	4
R28	100	4
R29	106	4
R30	70	2
R31	110	4
R32	97	4
R33	105	4
R34	96	4

Responden	Total Kesehatan Mental	skor
R1	100	4
R2	94	4
R3	110	5
R4	89	4
R5	69	3
R6	99	4
R7	94	4
R8	74	3
R9	82	4
R10	106	5
R11	73	3
R12	89	4
R13	82	4
R14	102	5
R15	49	2
R16	65	3
R17	84	4
R18	102	5
R19	84	4
R20	88	4
R21	72	3
R22	114	5
R23	88	4
R24	86	4
R25	49	2
R26	46	2
R27	71	3
R28	80	3
R29	104	5
R30	76	3
R31	97	4
R32	93	4
R33	90	4
R34	90	4

R35	123	5
R36	74	3
R37	130	5
R38	100	4
R39	113	4
R40	102	4
R41	72	2
R42	110	4
R43	122	5
R44	62	2
R45	98	4
R46	96	4
R47	111	4
R48	93	3
R49	111	4
R50	83	3
R51	93	3
R52	78	3
R53	106	4
R54	113	4
R55	91	3
R56	102	4
R57	64	2
R58	100	4
R59	87	3
R60	96	4
R61	117	4
R62	97	4
R63	104	4
R64	100	4
R65	103	4
R66	86	3

R35	83	4
R36	83	4
R37	103	5
R38	95	4
R39	101	5
R40	65	3
R41	57	2
R42	89	4
R43	106	5
R44	62	2
R45	97	4
R46	89	4
R47	87	4
R48	90	4
R49	105	5
R50	92	4
R51	75	3
R52	70	3
R53	87	4
R54	76	3
R55	83	4
R56	86	4
R57	30	1
R58	107	5
R59	73	3
R60	101	5
R61	105	5
R62	77	3
R63	89	4
R64	85	4
R65	95	4
R66	83	4

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**Lampiran 11. Hasil Uji Validitas, Reliabilitas Dan Asumsi
Self compassion**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	28

Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	93,9394	241,381	,447	,893
X02	94,1061	230,650	,598	,889
X03	93,5303	240,284	,393	,894
X04	94,0606	237,812	,525	,891
X05	93,6515	240,815	,427	,893
X06	94,5606	248,989	,282	,899
X07	93,7727	233,994	,630	,889
X08	93,8182	240,643	,426	,893
X09	93,8182	243,782	,374	,894
X10	93,6212	239,131	,539	,891
X11	94,2879	235,408	,574	,890
X12	93,8182	241,228	,484	,892
X13	93,6061	240,519	,481	,892
X14	94,2273	242,732	,357	,895
X15	93,9848	244,723	,315	,896
X16	94,1515	233,546	,573	,890
X17	94,1364	243,412	,345	,895
X18	94,9091	243,776	,385	,894
X19	93,5000	240,562	,455	,893
X20	93,6818	241,913	,442	,893
X21	93,8788	242,477	,465	,893
X22	93,8636	242,797	,369	,895
X23	94,4091	236,830	,591	,890

X24	93,6818	240,405	,461	,893
X25	93,5909	240,338	,489	,892
X26	93,7121	238,239	,531	,891
X27	93,8030	236,161	,702	,889
X28	93,9242	244,410	,385	,894

Kesehatan mental

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,940	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	81,2769	251,453	,676	,936
X02	81,2615	253,040	,522	,939
X03	81,7846	267,422	,205	,943
X04	81,4923	248,691	,724	,935
X05	81,6769	250,160	,713	,936
X06	81,3077	250,091	,640	,937
X07	81,7692	267,712	,243	,941
X08	81,5385	245,096	,759	,935
X09	81,2308	254,087	,565	,938
X10	81,7231	250,860	,750	,935
X11	81,8923	257,254	,661	,937
X12	81,6000	254,150	,611	,937
X13	81,9077	256,335	,629	,937
X14	81,3846	252,678	,657	,936
X15	81,3846	251,397	,783	,935
X16	81,2769	246,641	,861	,934
X17	81,5077	253,754	,628	,937
X18	81,7077	254,773	,612	,937

X19	81,9846	248,797	,539	,939
X20	81,9385	260,496	,491	,939
X21	81,4462	249,220	,803	,934
X22	81,7077	249,866	,703	,936
X23	81,7077	256,929	,659	,937
X24	81,6769	267,816	,261	,941

Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,79969798
Most Extreme Differences	Absolute	,101
	Positive	,062
	Negative	-,101
Test Statistic		,101
Asymp. Sig. (2-tailed)		,091 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	14064,708	41	343,042	2,286	,017
		Linearity	8616,121	1	8616,121	57,416	,000
		Deviation from Linearity	5448,587	40	136,215	,908	,616
Within Groups			3601,550	24	150,065		
Total			17666,258	65			

Uji Hubungan (Pearson correlation)

Correlations

		self compassion	kesehatan mental
self compassion	Pearson Correlation	1	,698**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	66	66
kesehatan mental	Pearson Correlation	,698**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	66	66

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



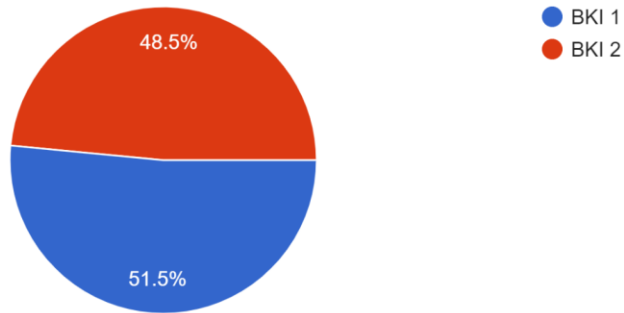
UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 12. Data Hasil Survey

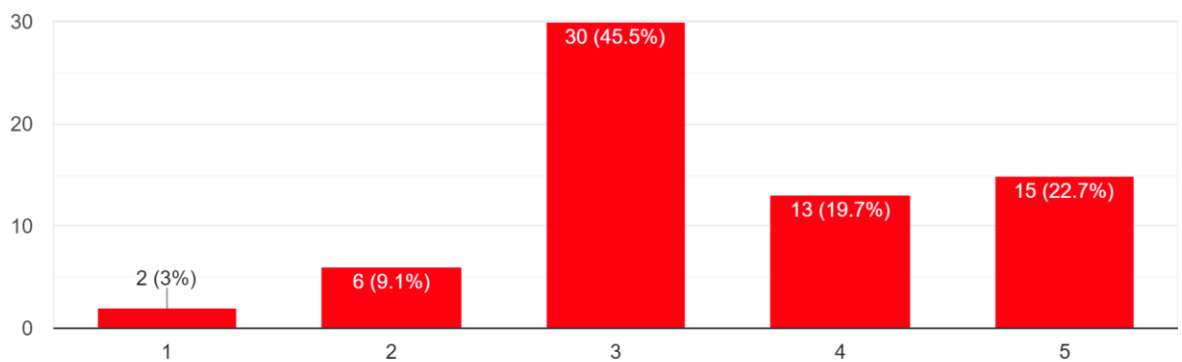
Kelas

66 responses



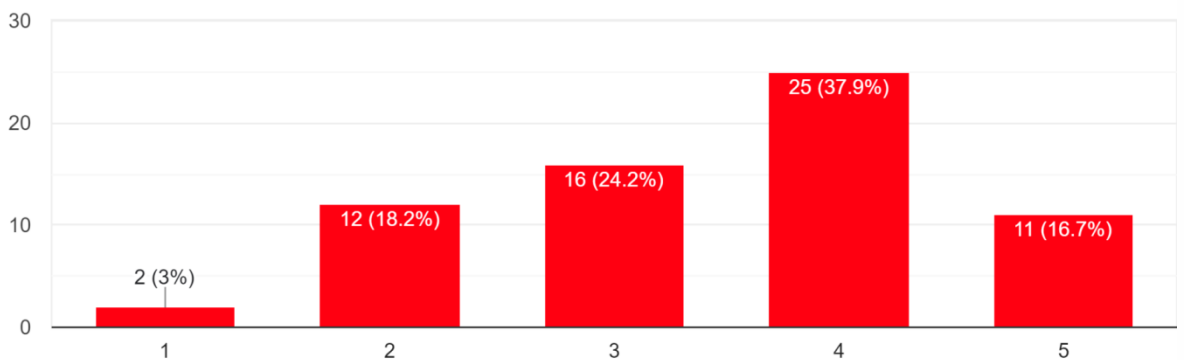
Saya tidak menerima kelemahan saya

66 responses



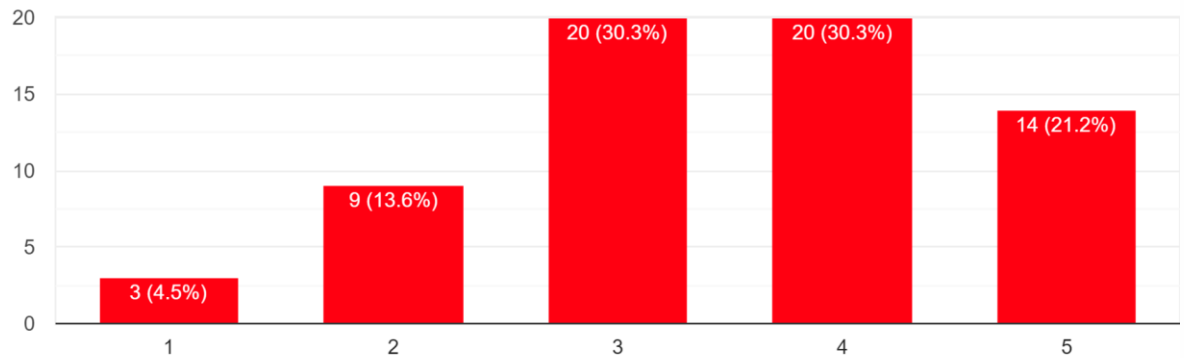
Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah

66 responses



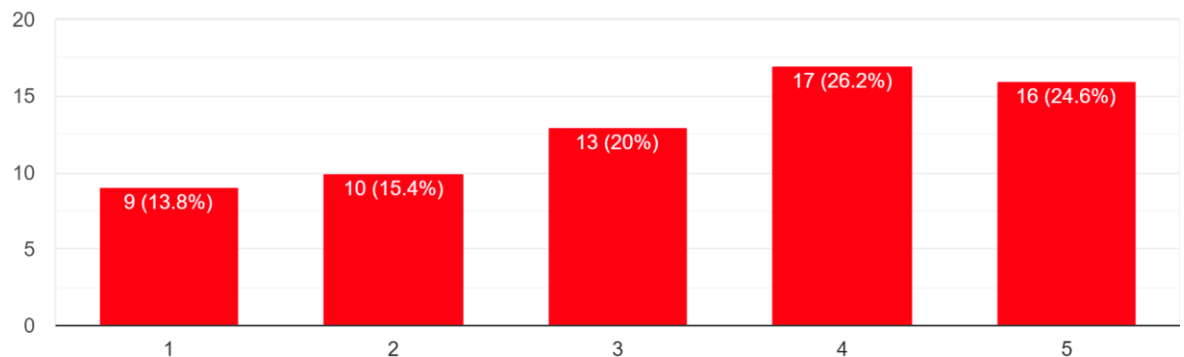
Ketika hal-hal buruk yang terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian dari hidup yang dilewati orang banyak

66 responses



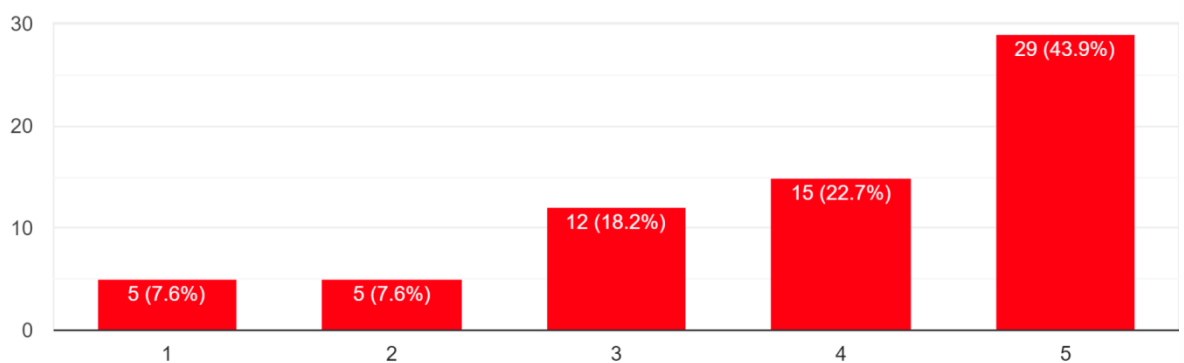
Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia

65 responses



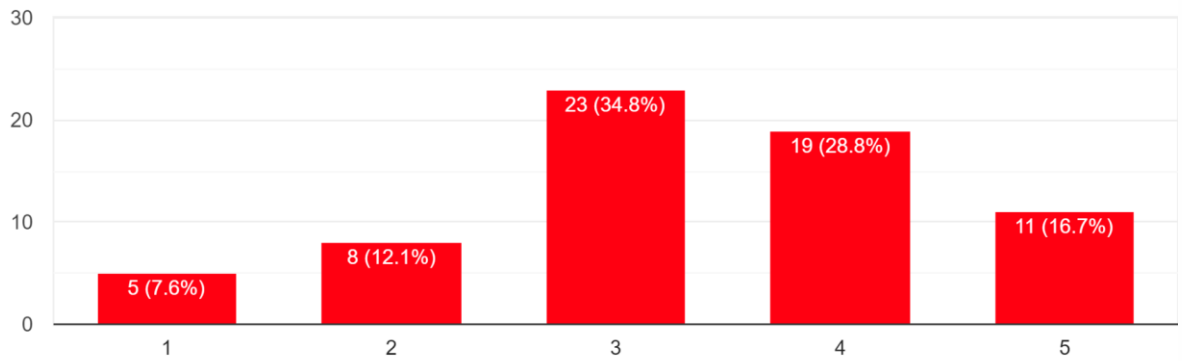
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional

66 responses

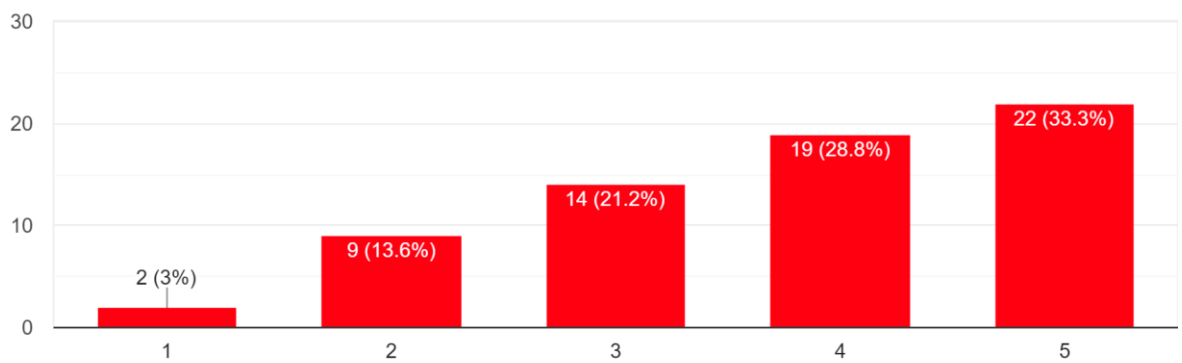


KI

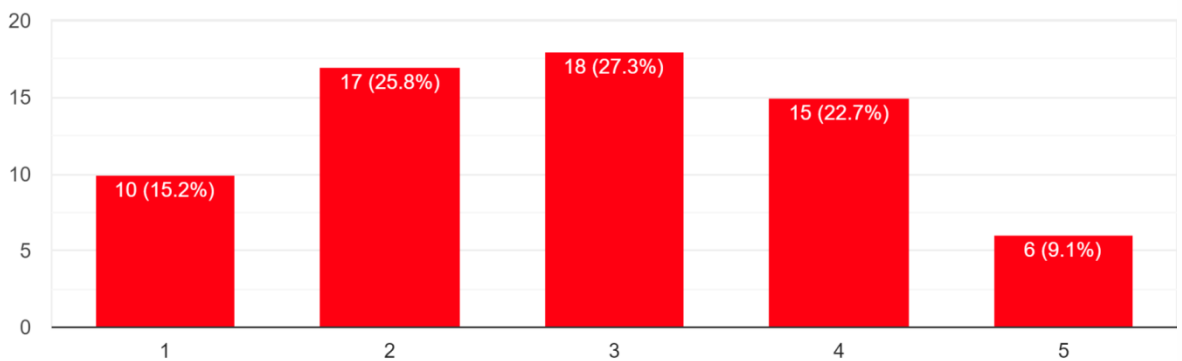
Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu
66 responses



Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya
66 responses

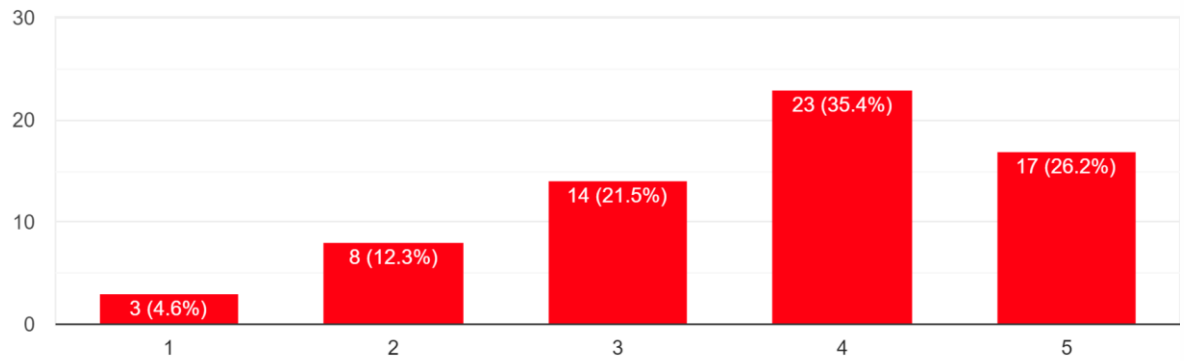


Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
66 responses



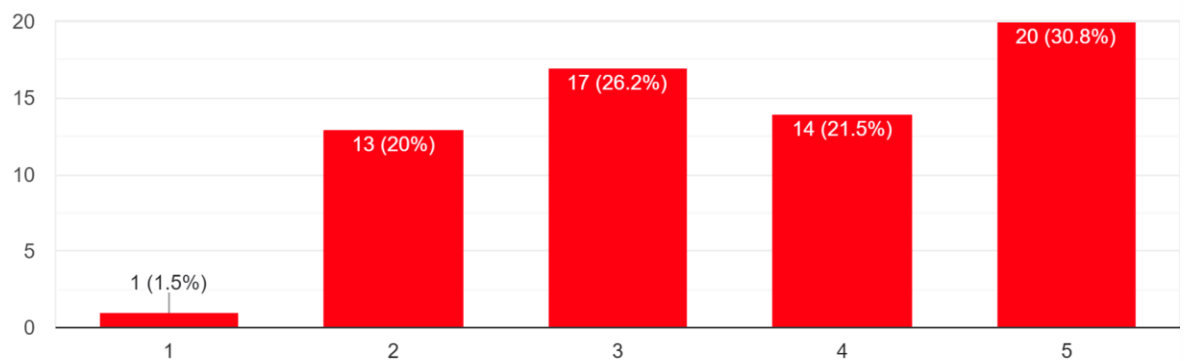
Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil

65 responses



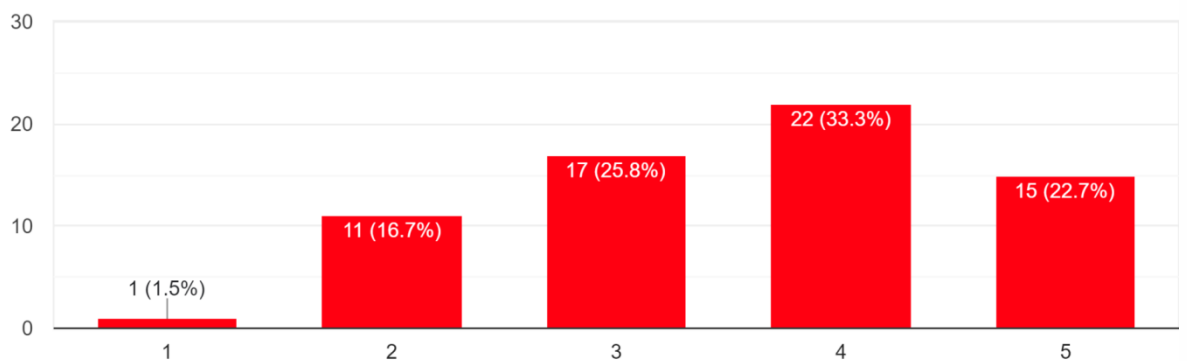
Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang

65 responses

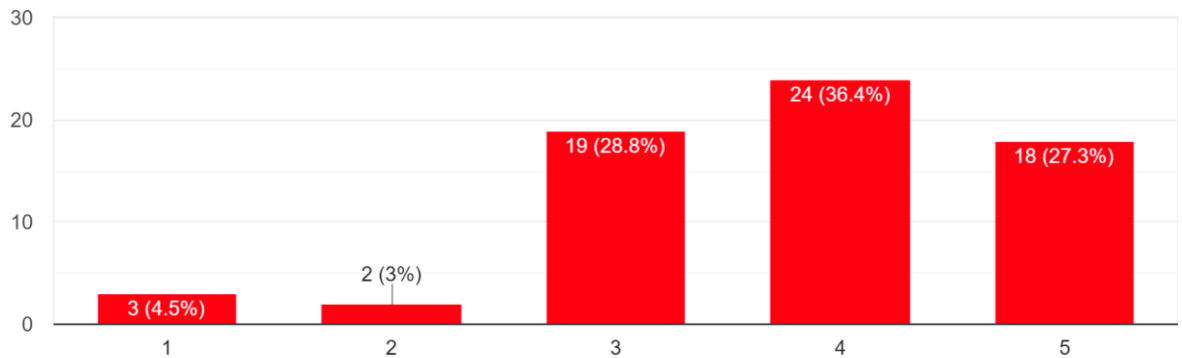


Saya tidak toleran terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai

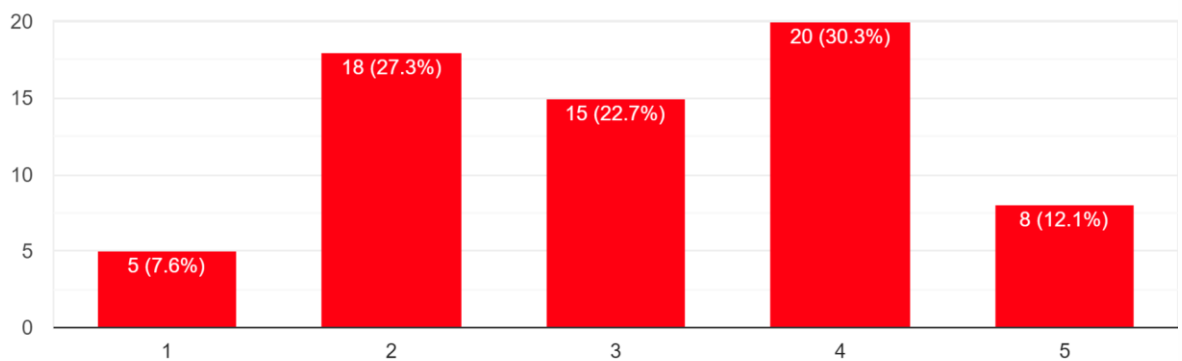
66 responses



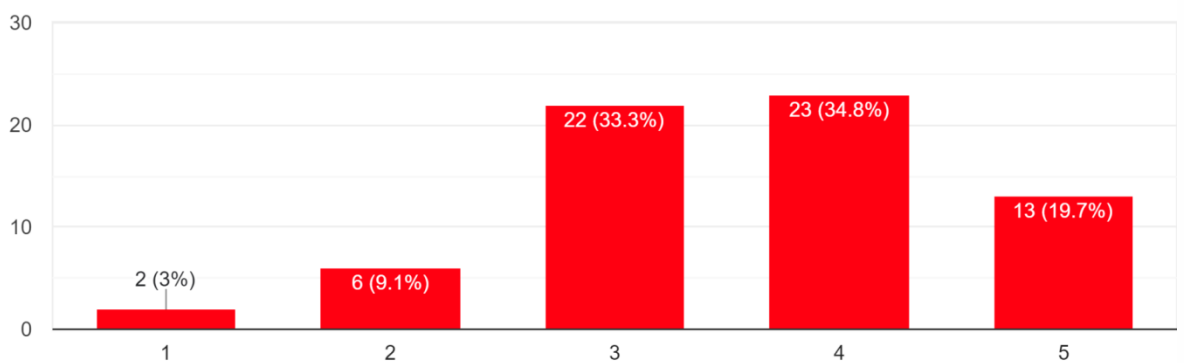
Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan
66 responses



Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
66 responses

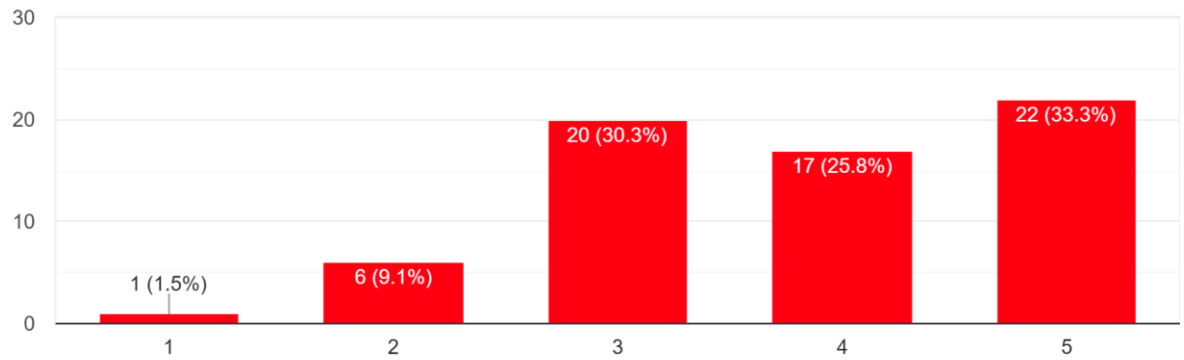


Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang
66 responses



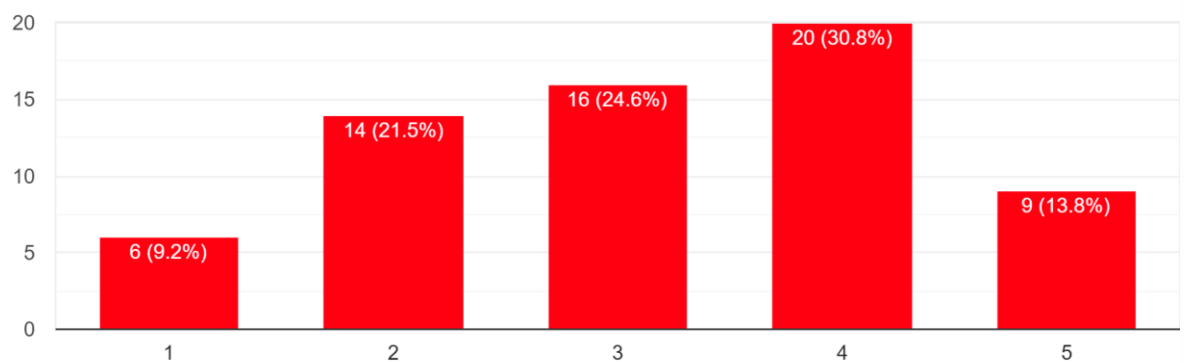
Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya

66 responses



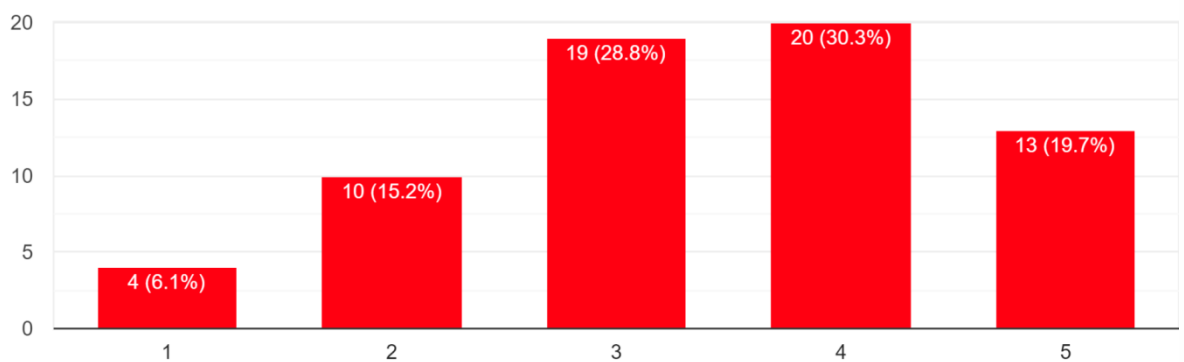
Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya

65 responses



Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar

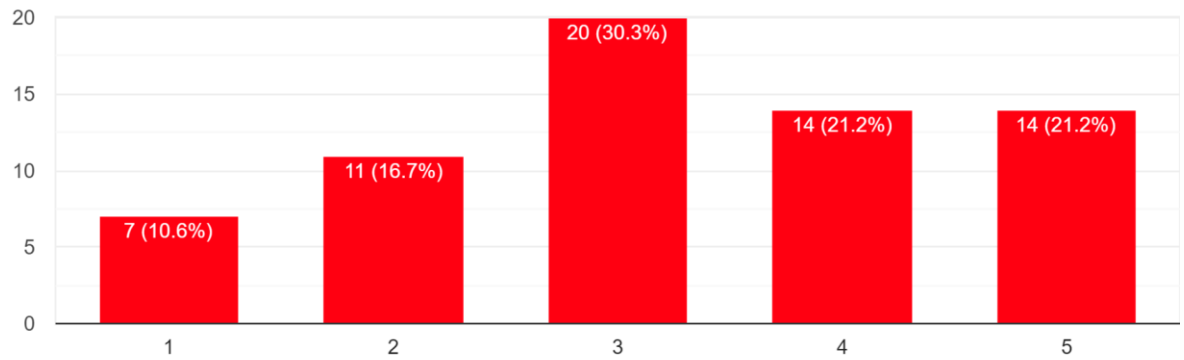
66 responses



KI

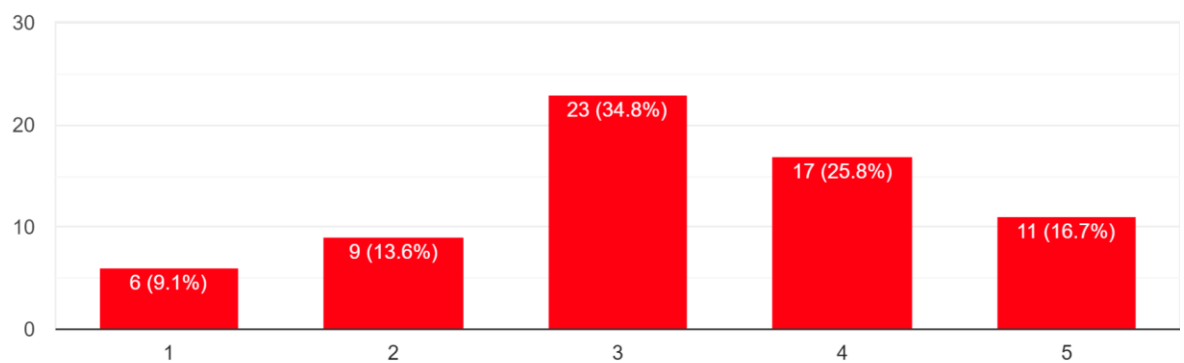
Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup

66 responses



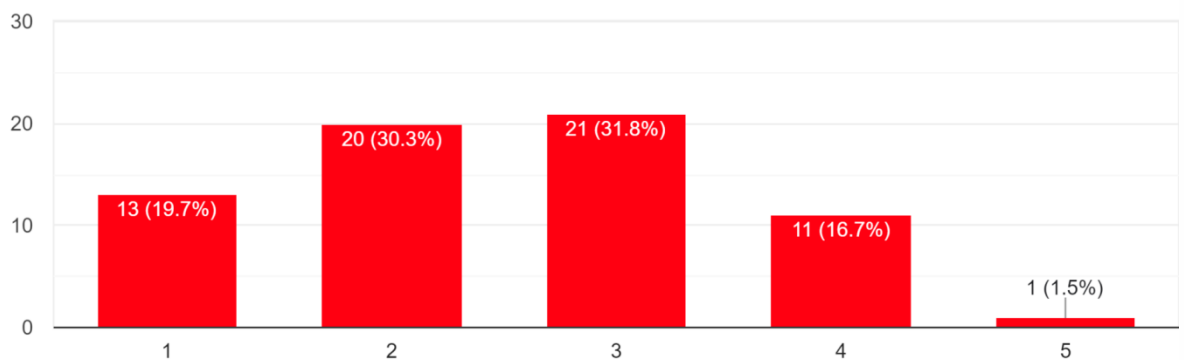
Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan

66 responses



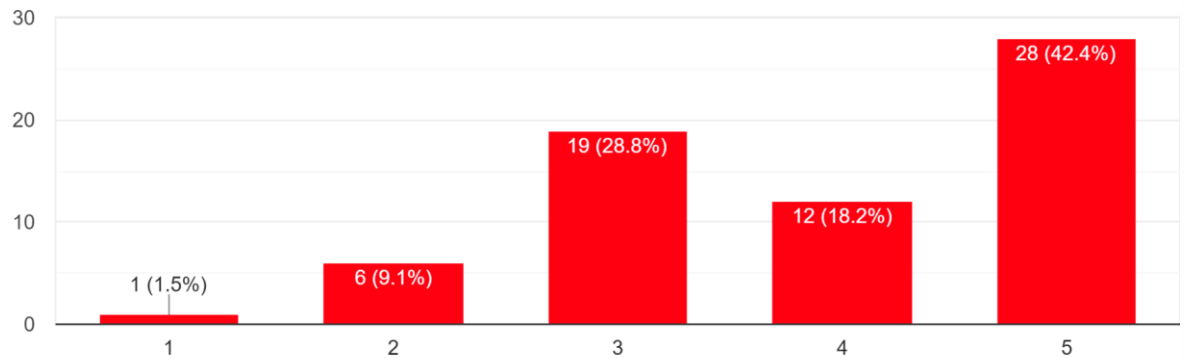
Ketika suatu hal yang menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan

66 responses



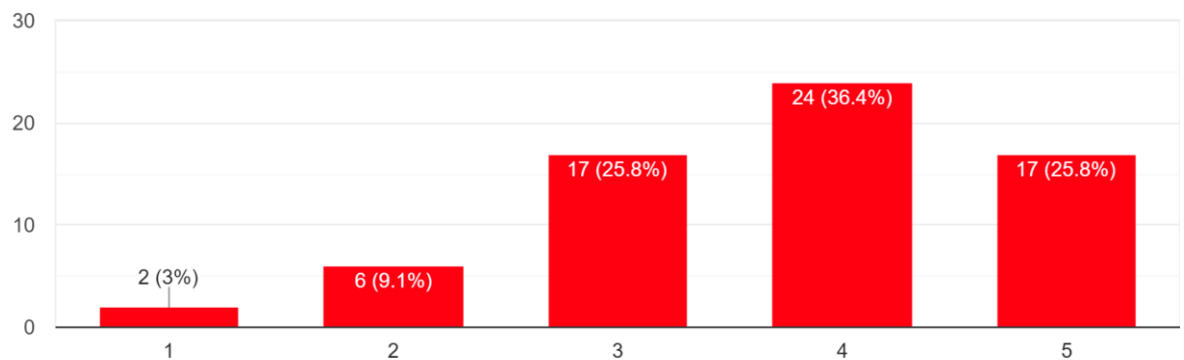
Saya bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan

66 responses



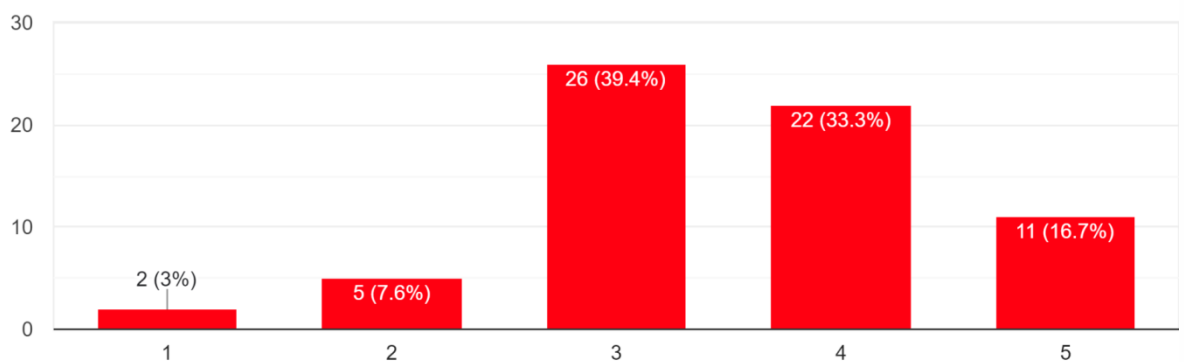
Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan

66 responses



Saya bersikap toleran terhadap kelemahan

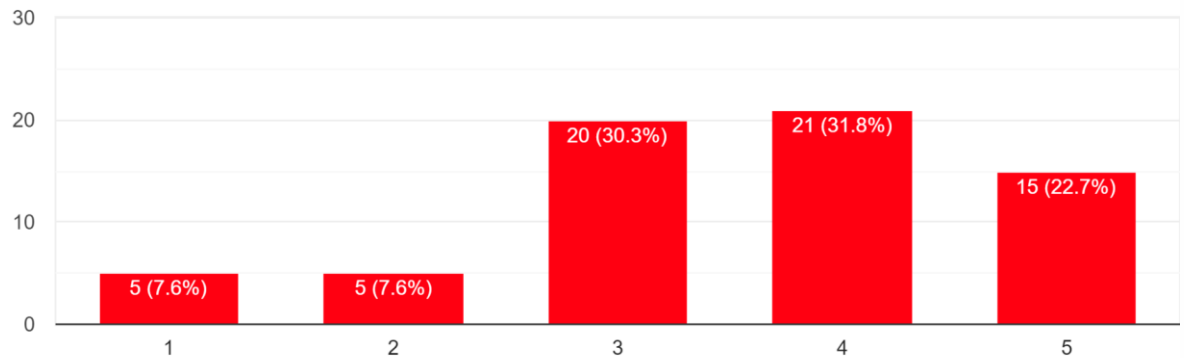
66 responses



KI

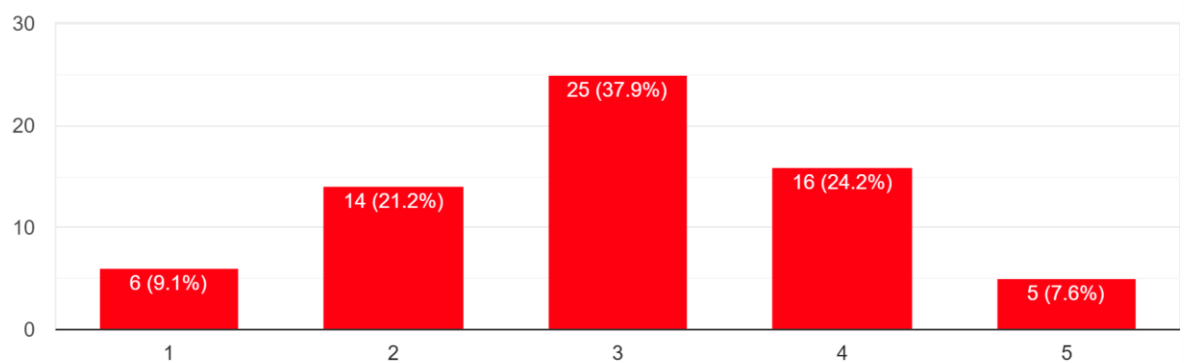
Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut

66 responses



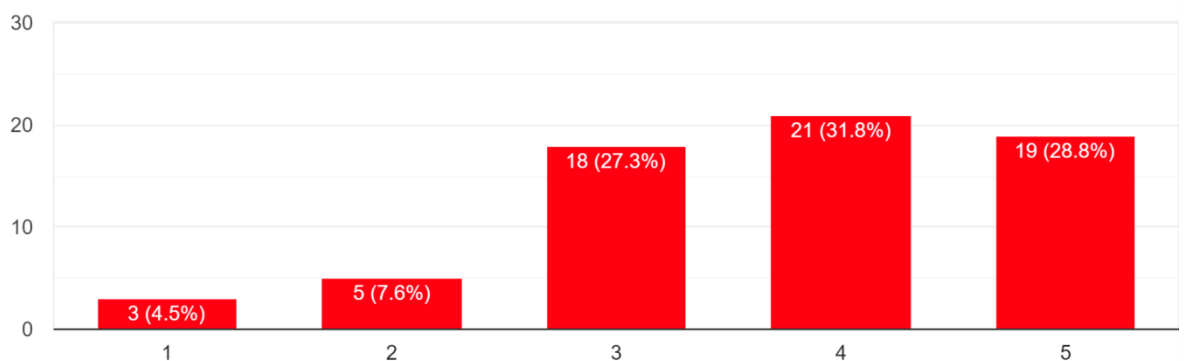
Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut

66 responses



Saya mencoba untuk memahami aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai

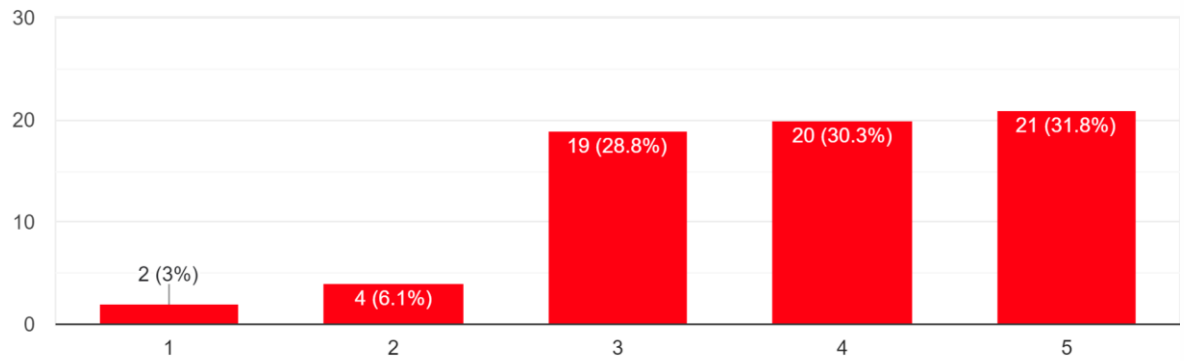
66 responses



KI

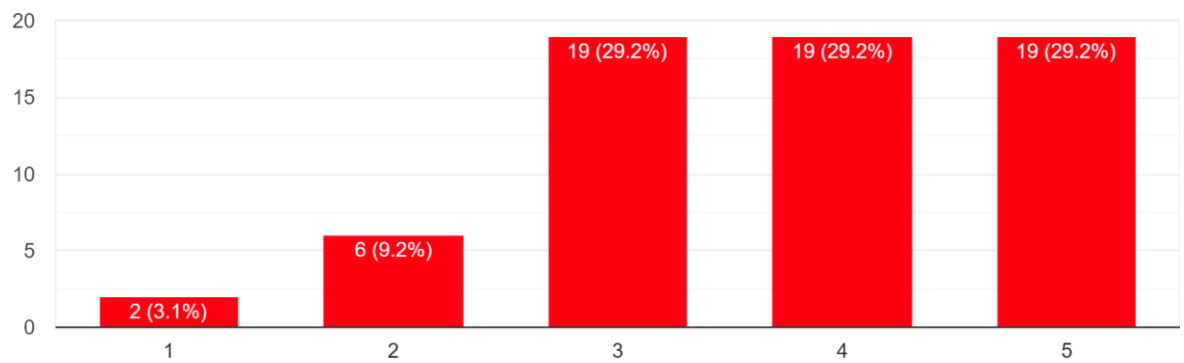
Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya

66 responses



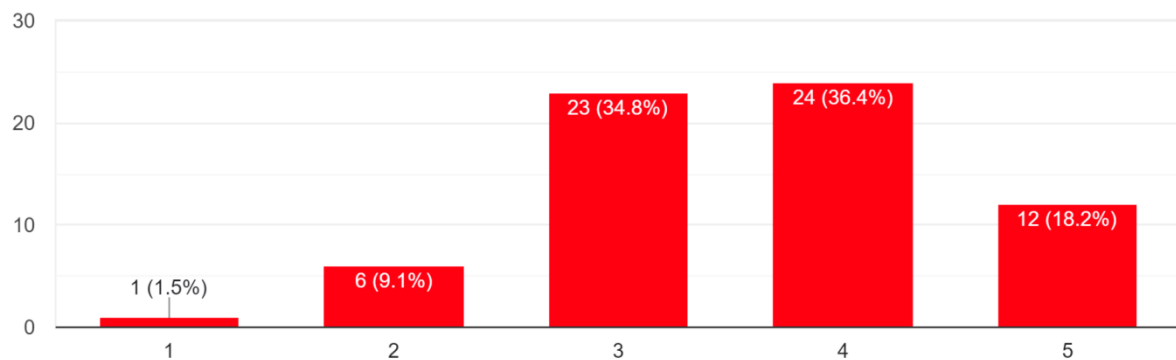
Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kelembutan yang saya butuhkan

65 responses



Saya mencoba untuk bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai

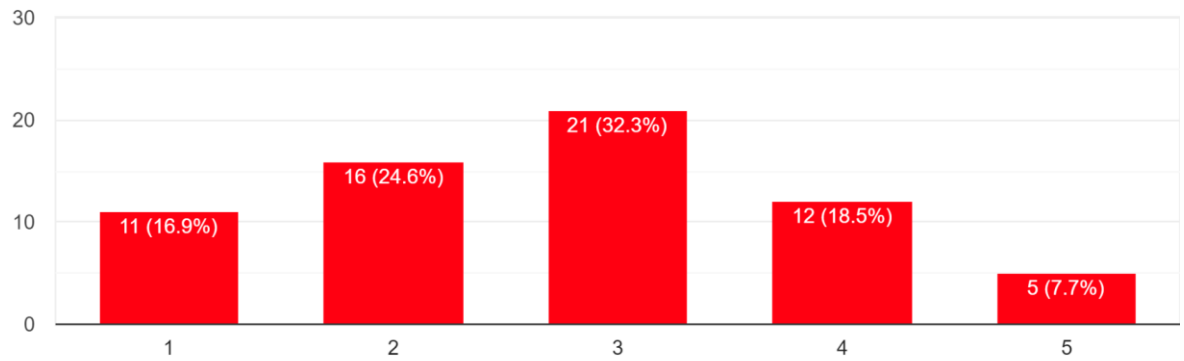
66 responses



KF

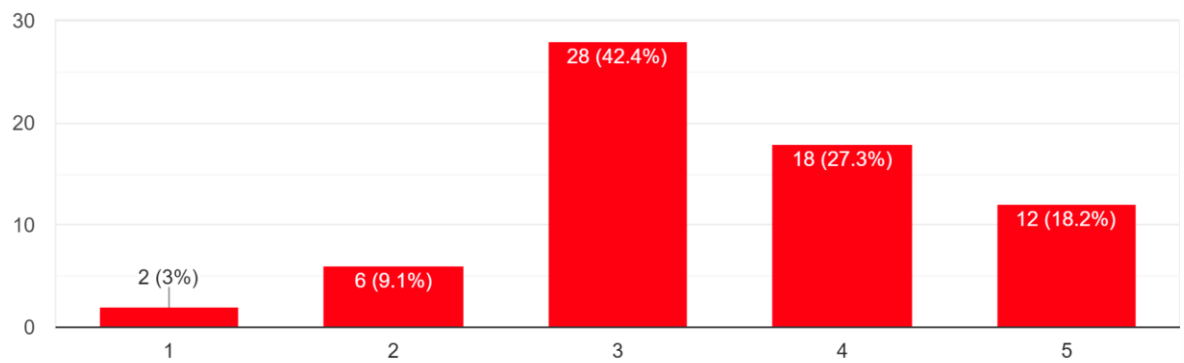
Saya tidak menghakimi kekurangan saya

65 responses



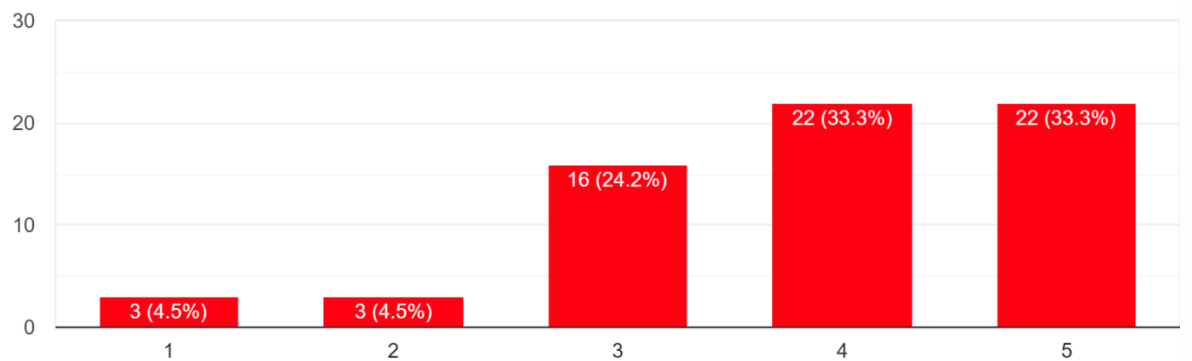
Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai

66 responses



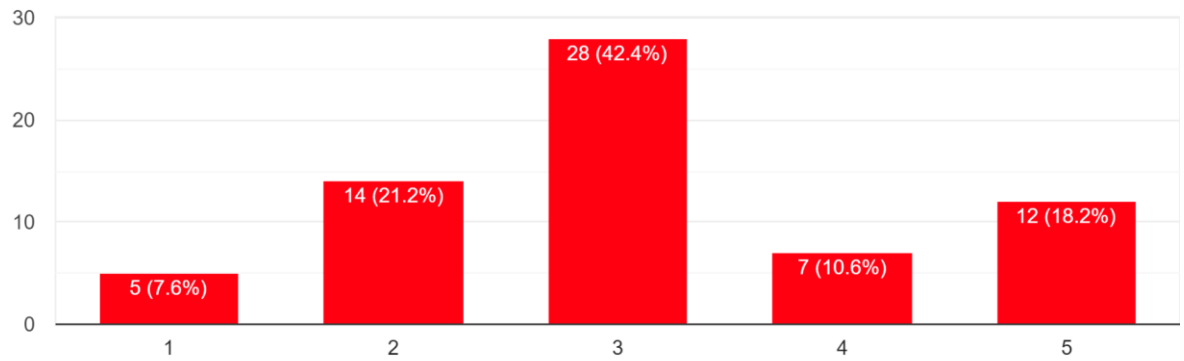
Saya merasa bahagia dengan kehidupan pribadi saya

66 responses



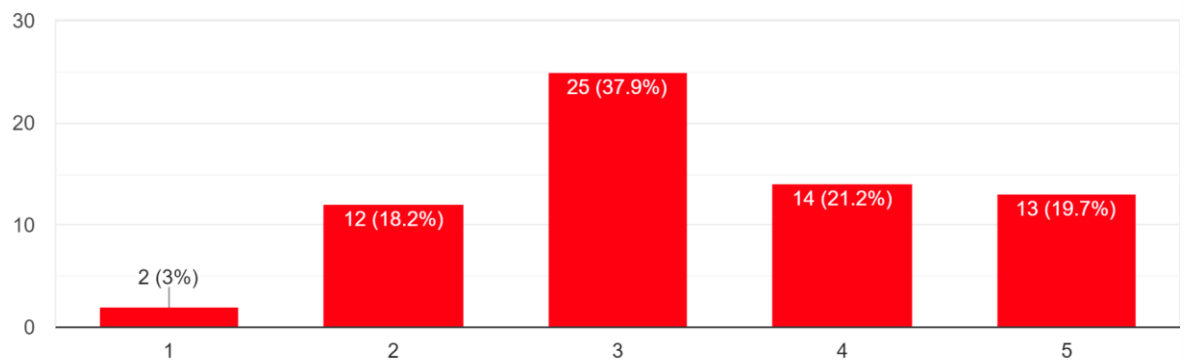
Saya merasa kesepian

66 responses



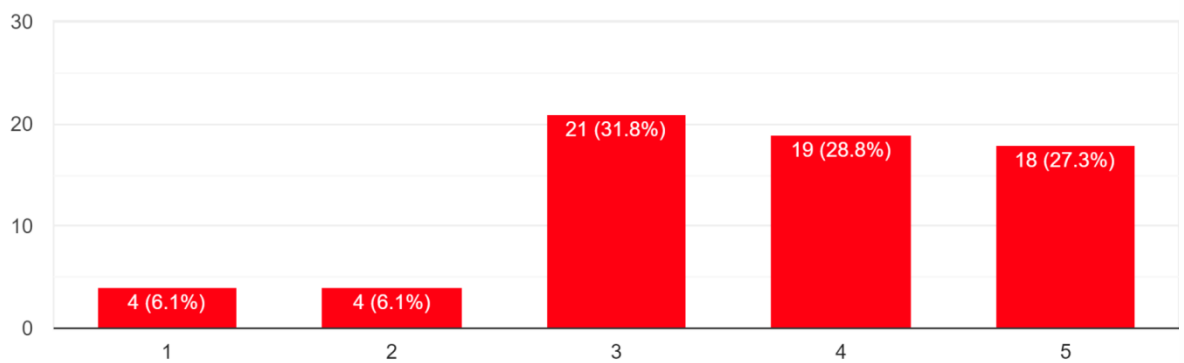
Saya takut/gelisah apabila dihadapkan dengan situasi yang tidak terduga

66 responses



Saya merasa masa depan saya terlihat penuh harapan

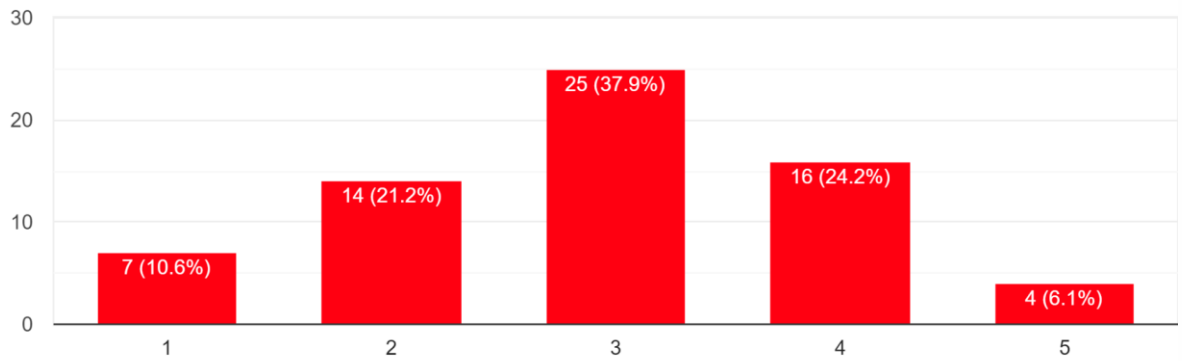
66 responses



K

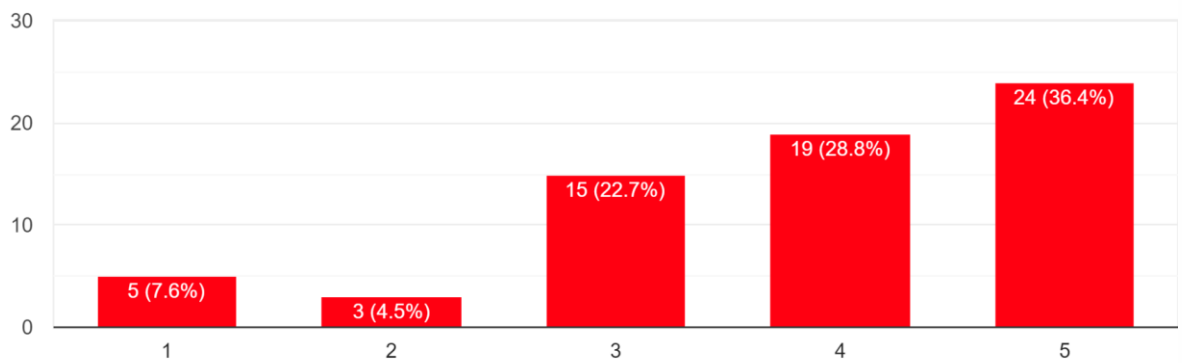
Saya merasa terbebas dari perasaan tertekan

66 responses



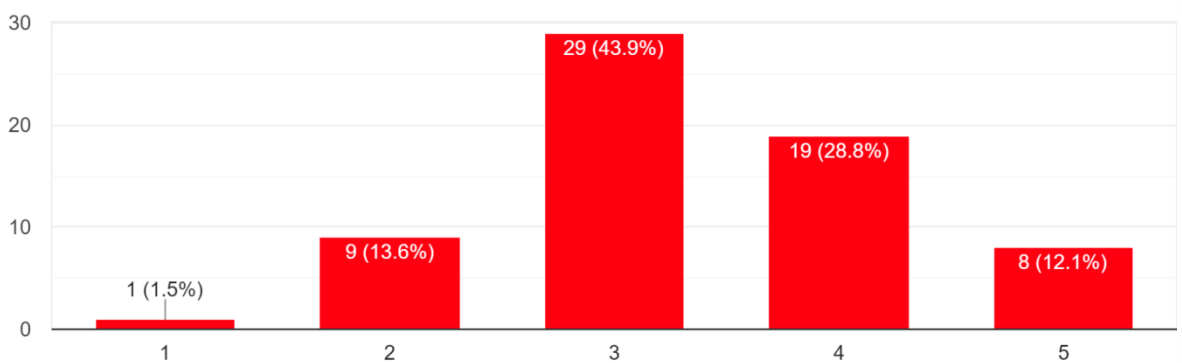
Saya menikmati hal-hal yang sedang saya kerjakan

66 responses



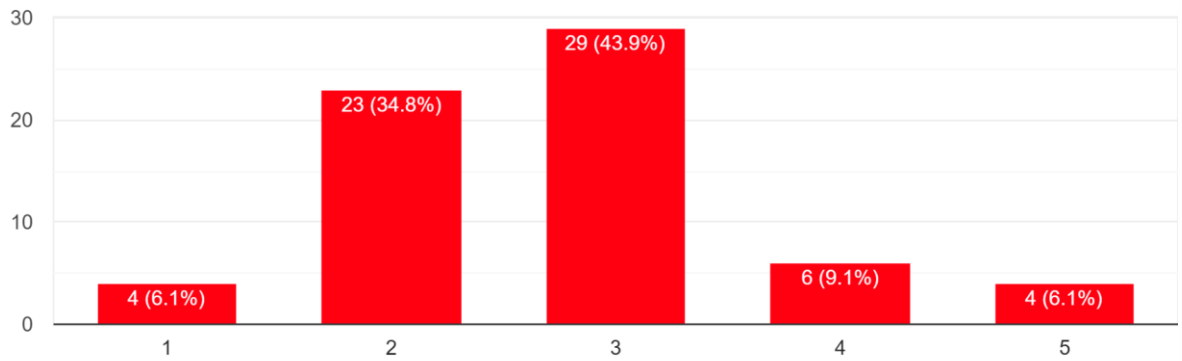
Saya menyadari disaat saya kehilangan kendali untuk bertindak

66 responses



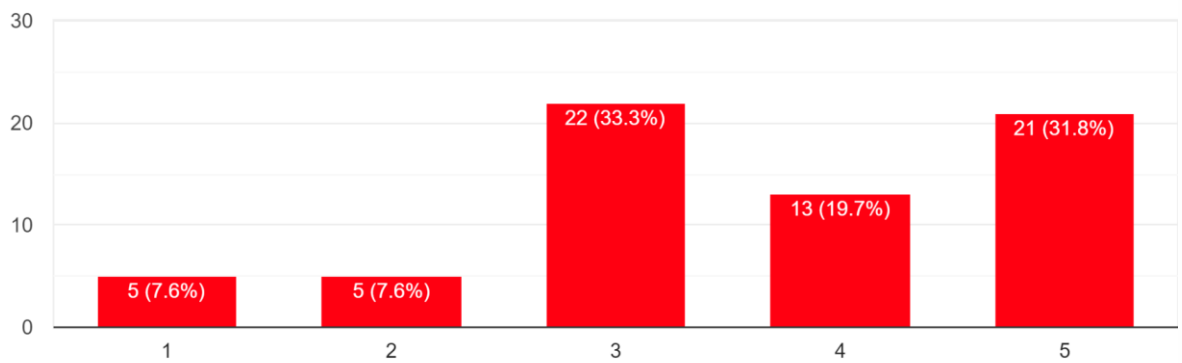
Saya merasa sangat sedih

66 responses



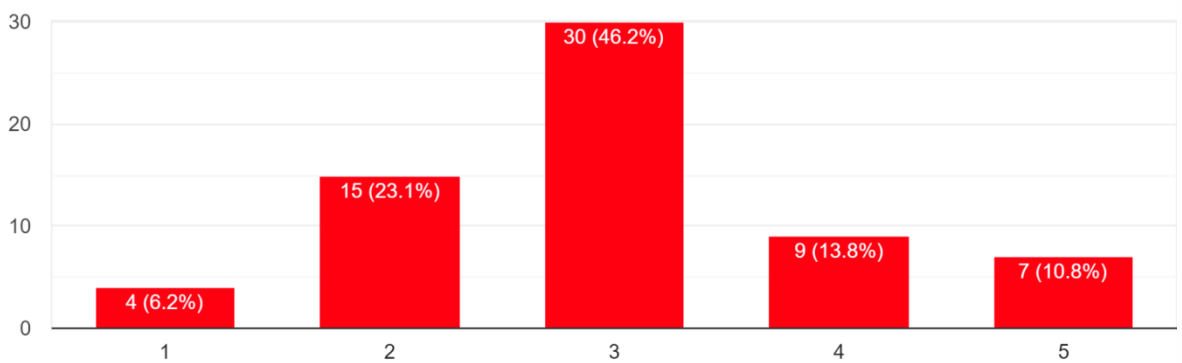
Saya merasa dicintai

66 responses



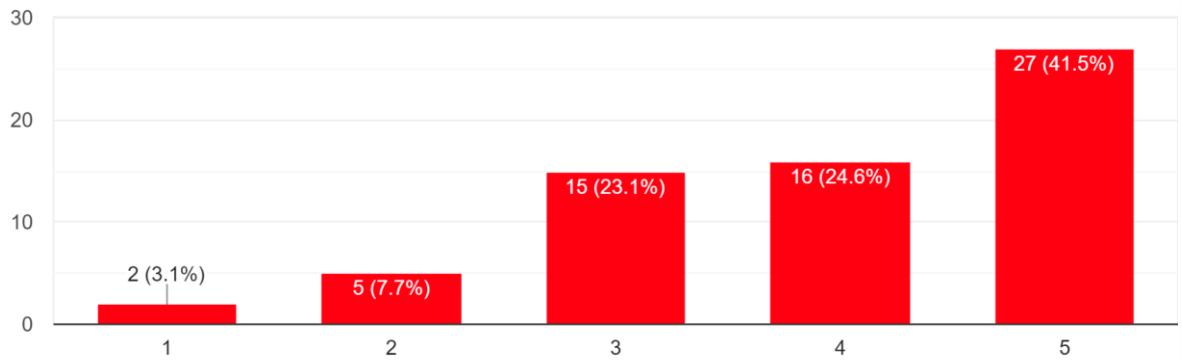
Saya merasa cemas

65 responses



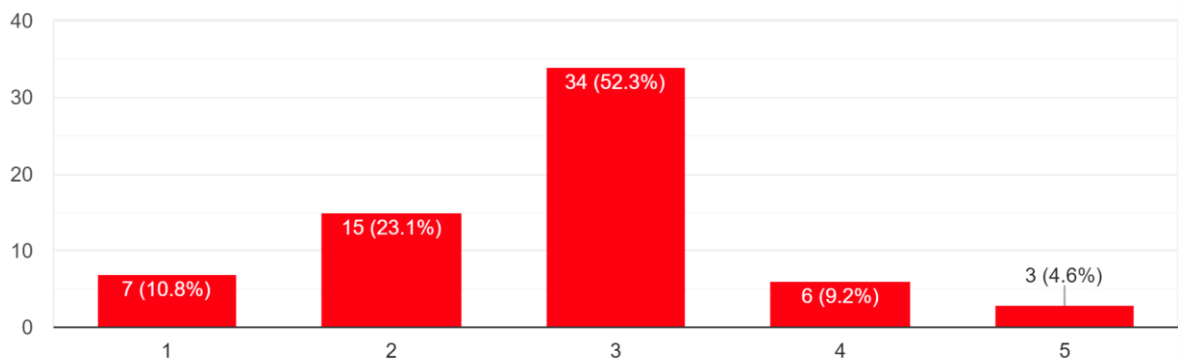
Saya memiliki harapan ada hari yang menarik disaat bangun pagi

65 responses



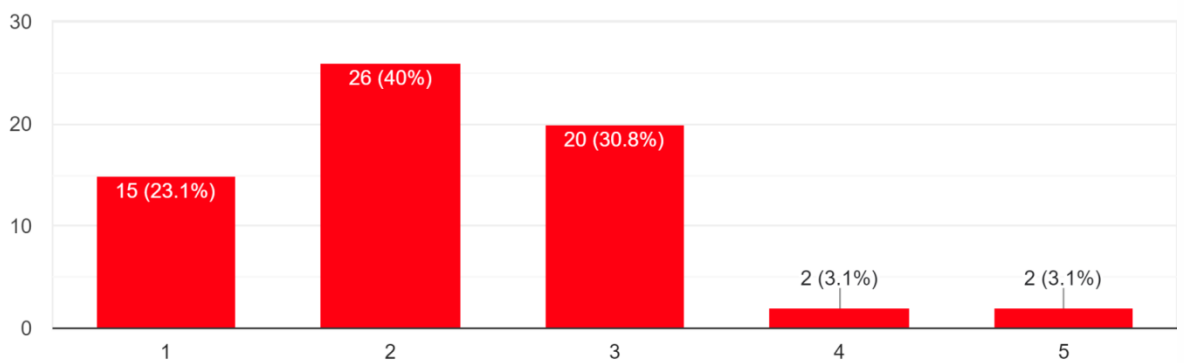
Saya merasa tegang

65 responses



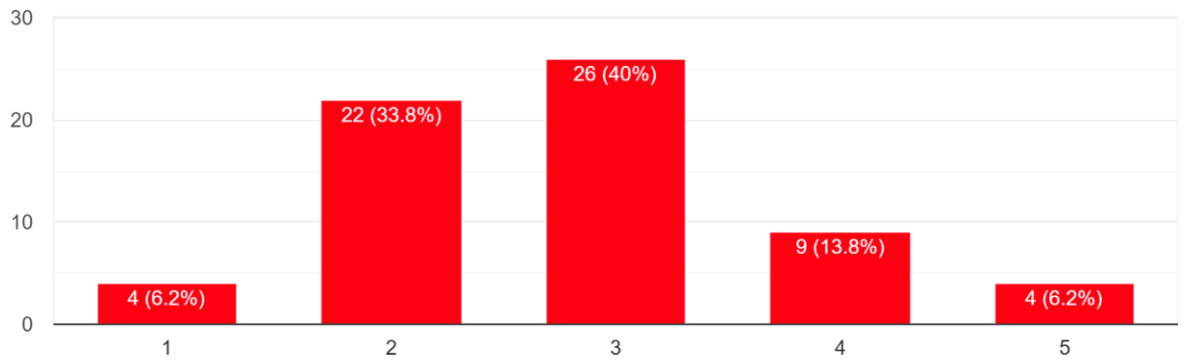
Saya mampu mengendalikan perilaku dengan keadaan sadar

65 responses



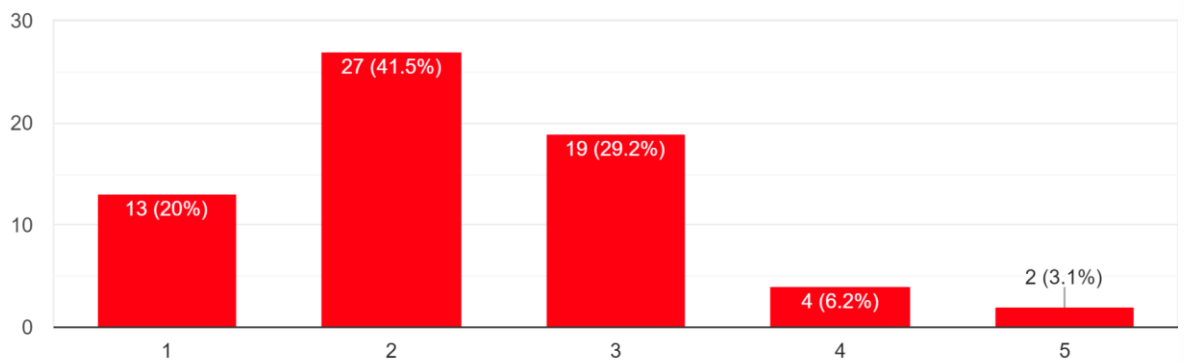
Tangan saya bergetar ketika mencoba melakukan sesuatu

65 responses



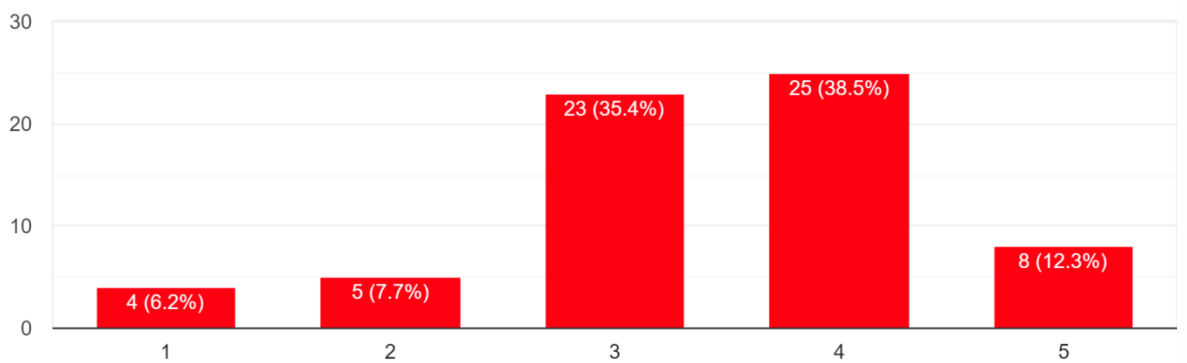
Saya mampu mengendalikan pikiran dengan keadaan sadar

65 responses



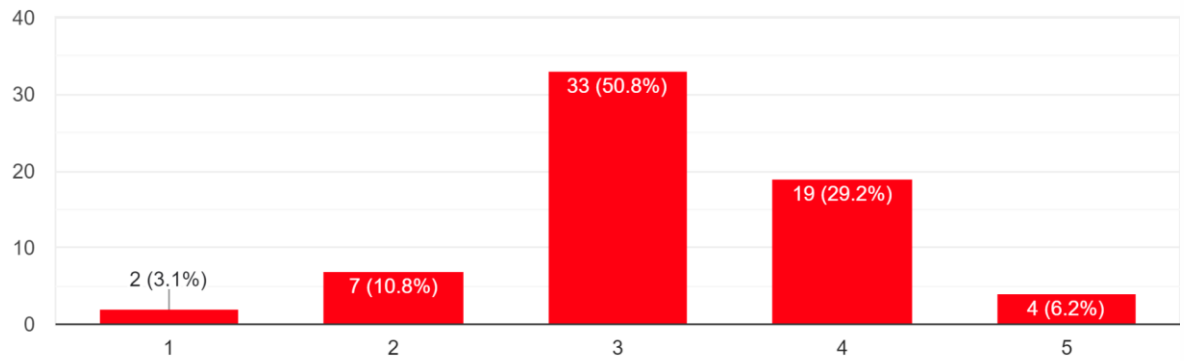
Saya merasa damai

65 responses



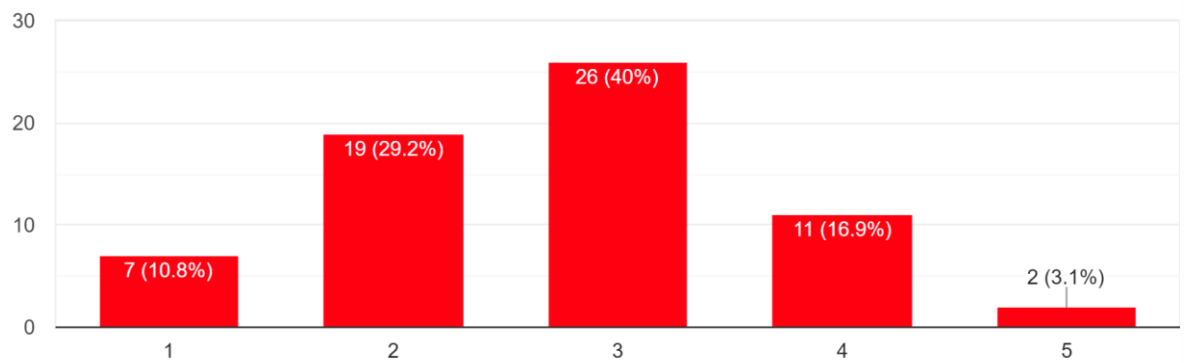
Saya menyadari di saat saya kehilangan kendali untuk berfikir

65 responses



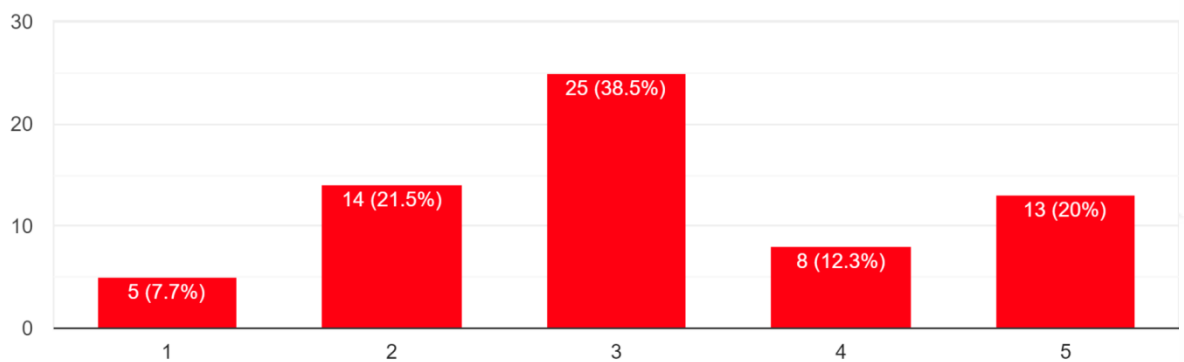
Saya merasa murung

65 responses



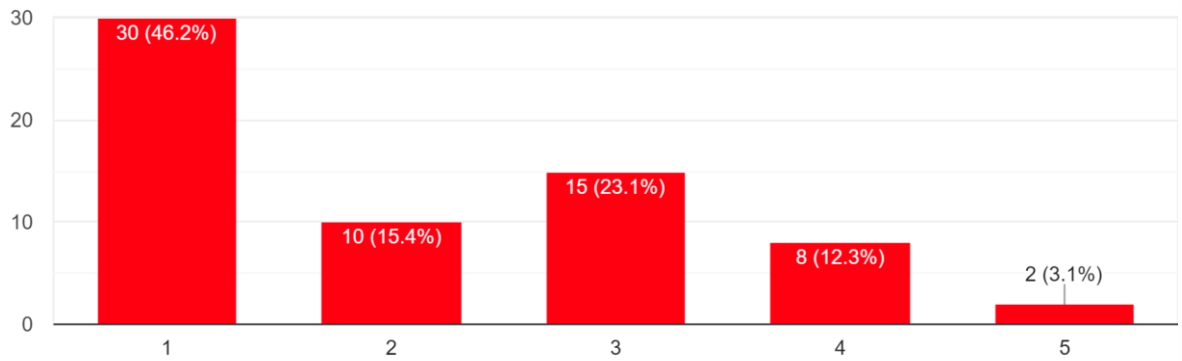
Saya merasa ingin menangis

65 responses



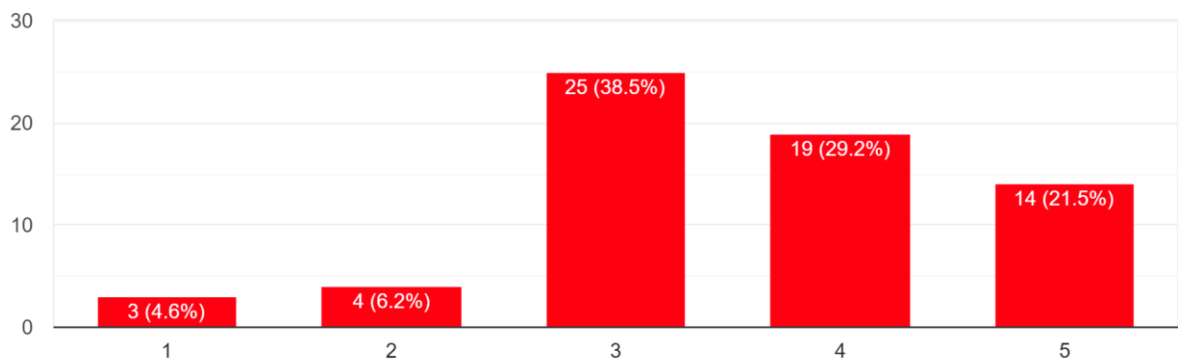
Saya merasa bahwa orang lain dapat merasa lebih baik jika saya sudah meninggal

65 responses



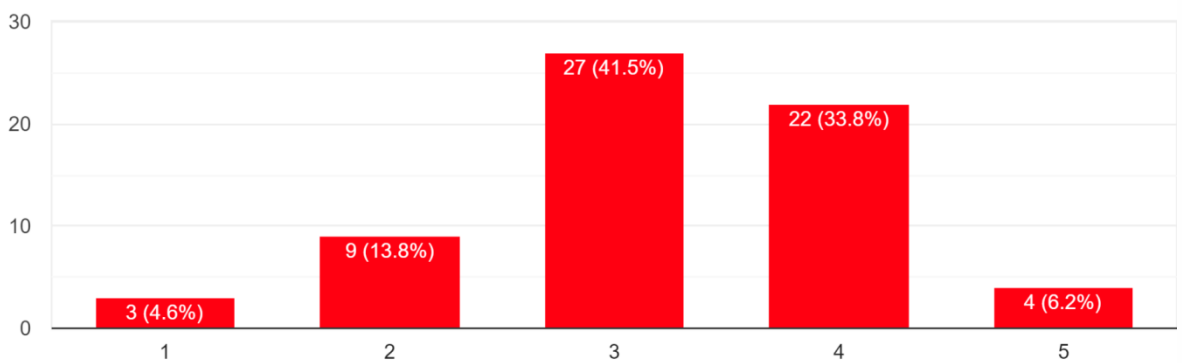
Saya dapat merasa santai

65 responses



Saya merasa dibutuhkan

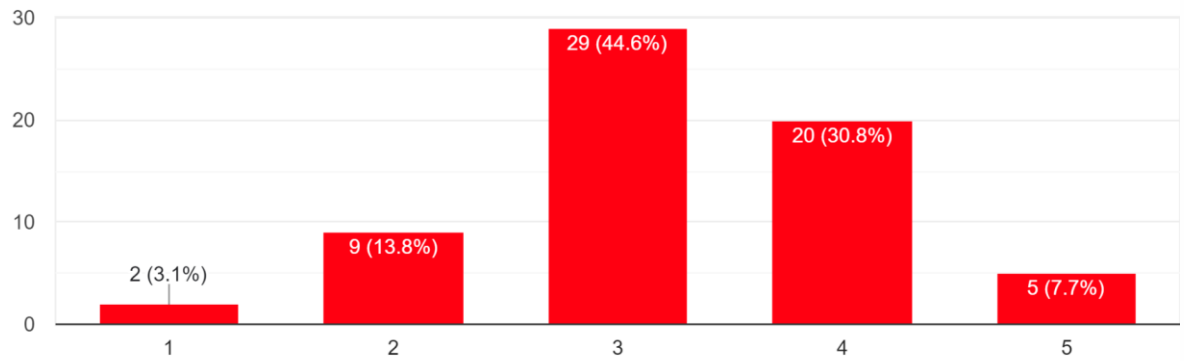
65 responses



KI

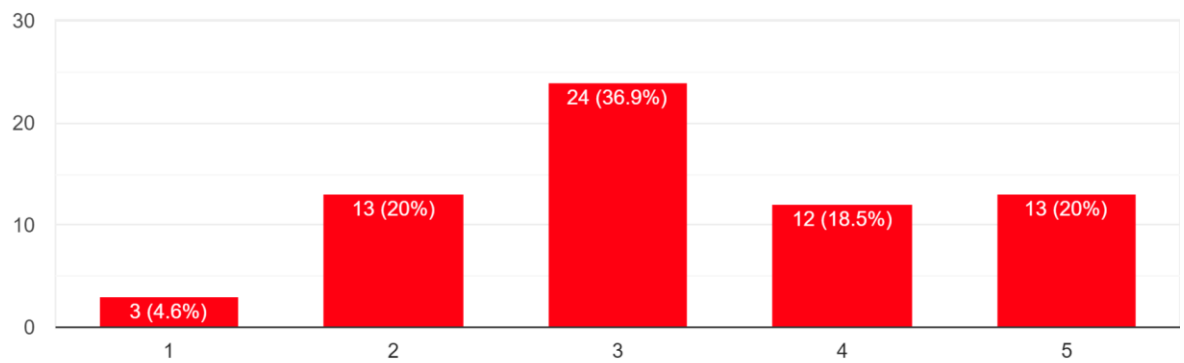
Saya merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak seperti dengan keinginan saya

65 responses



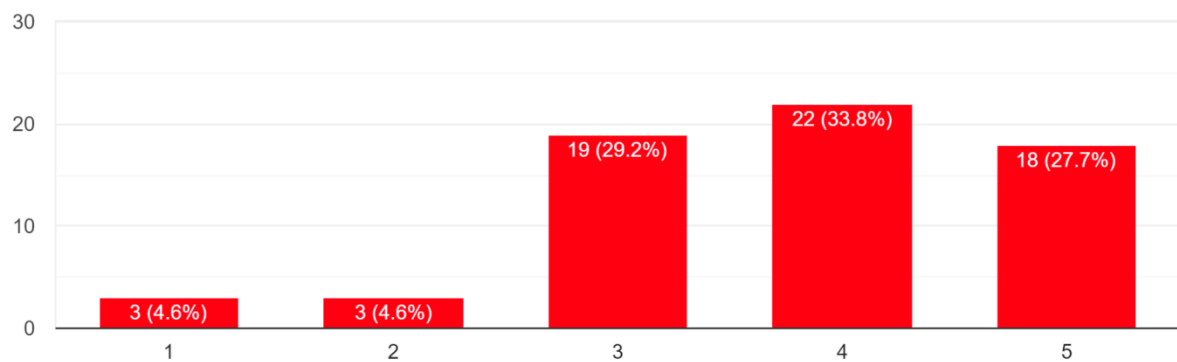
Saya terganggu oleh perasaan gelisah

65 responses



Saya merasa bahwa hidup adalah suatu pengalaman yang bisa dikatakan "menarik"

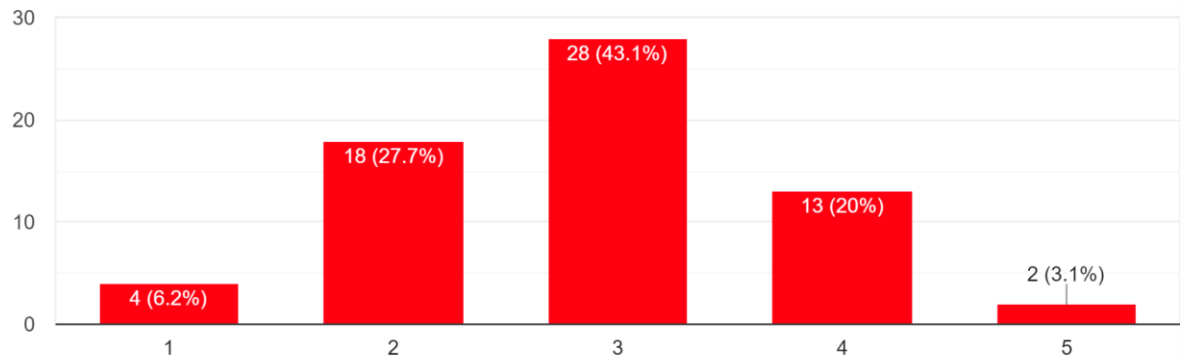
65 responses



KF

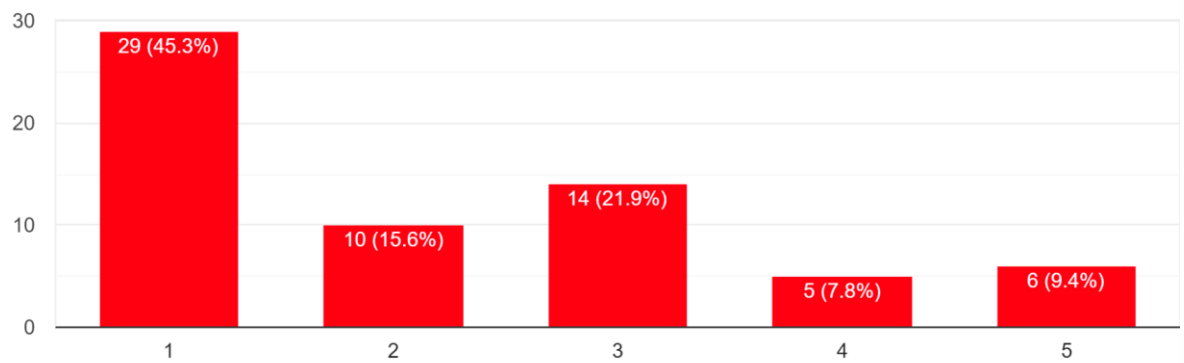
Saya merasa sangat sedih apabila tidak ada yang menghibur saya

65 responses



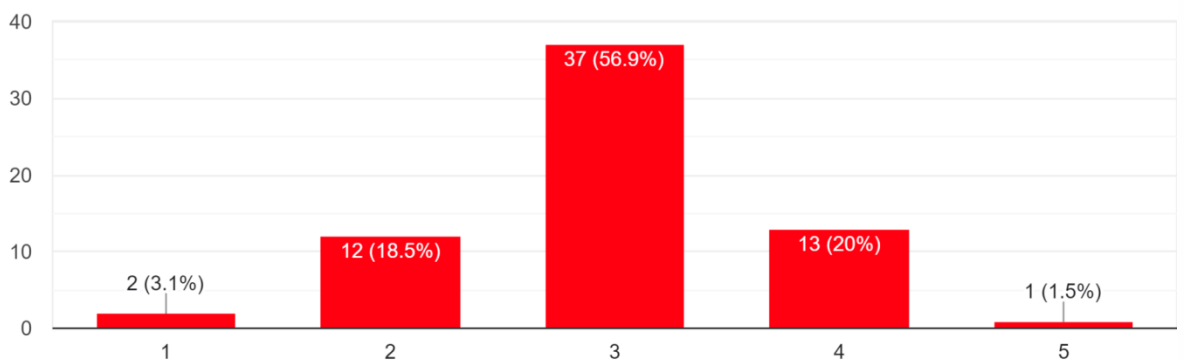
Saya berfikir dapat mengakhiri hidup saya

64 responses



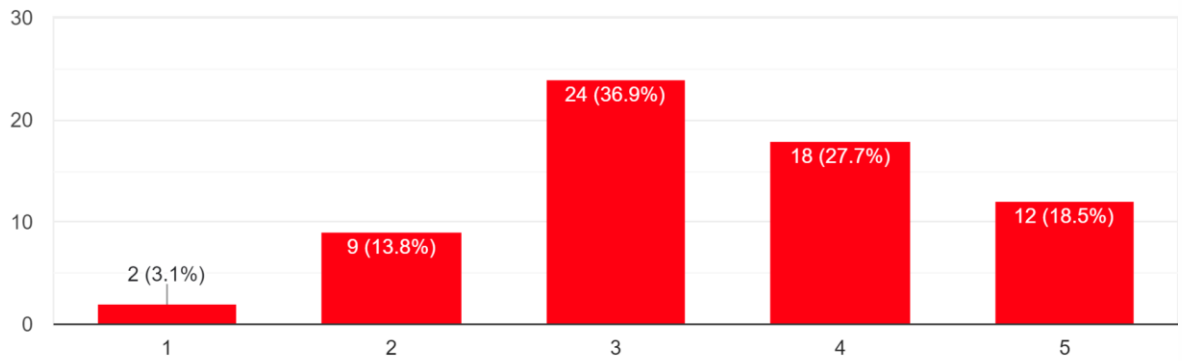
Saya merasa tidak sabar

65 responses



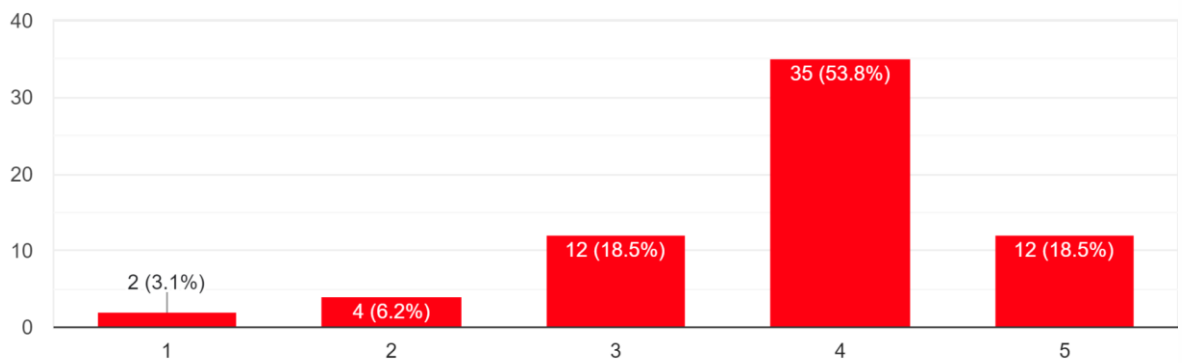
Saya bisa jadi murung/merenung di saat terjadi sesuatu hal

65 responses



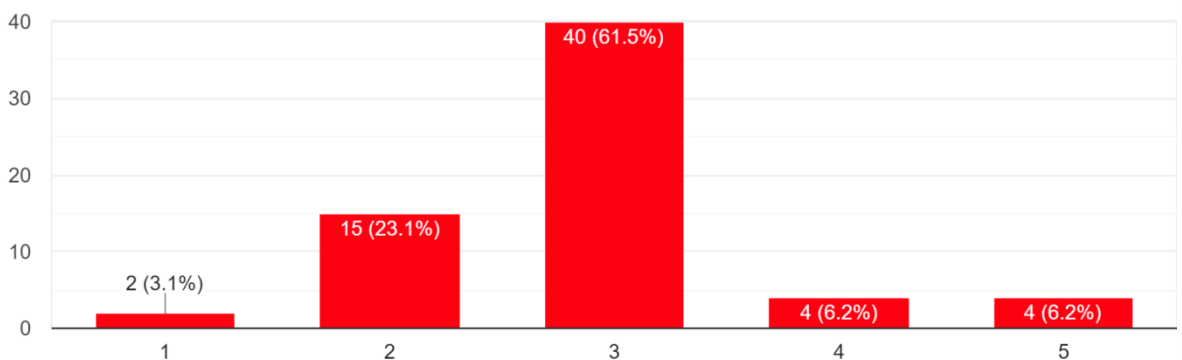
Saya gembira

65 responses



Saya mengalami gugup

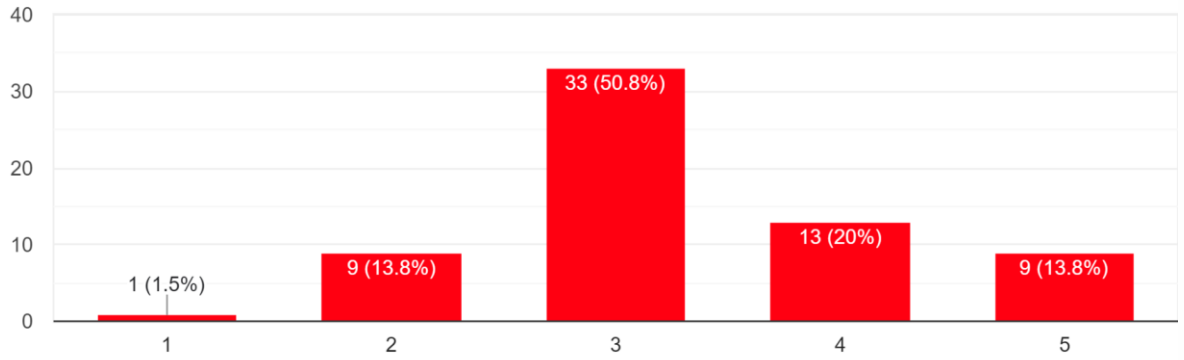
65 responses



KI

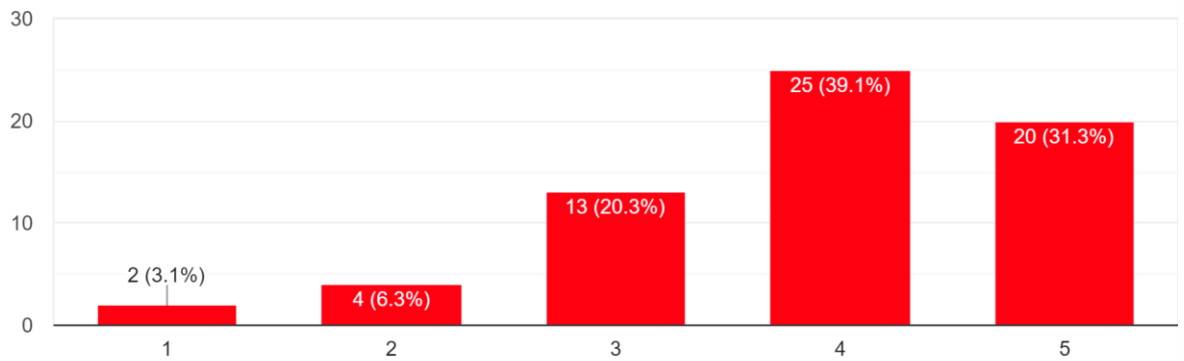
Saya merasa khawatir akan sesuatu hal

65 responses



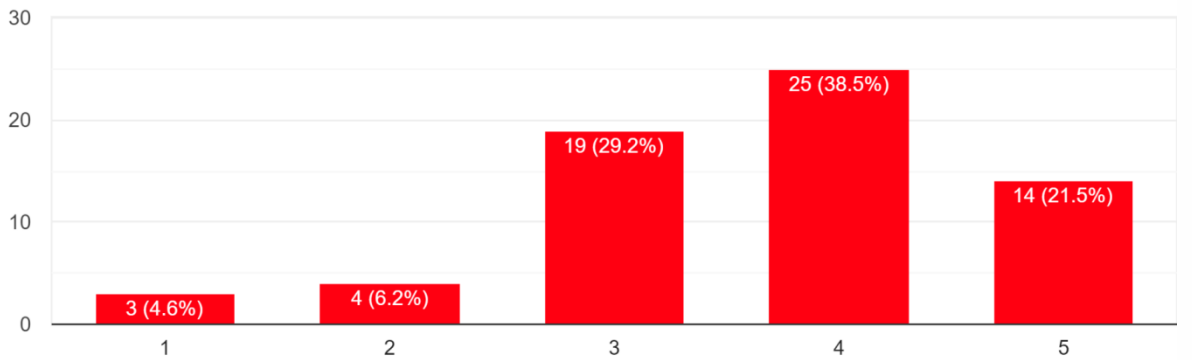
Saya bahagia

64 responses



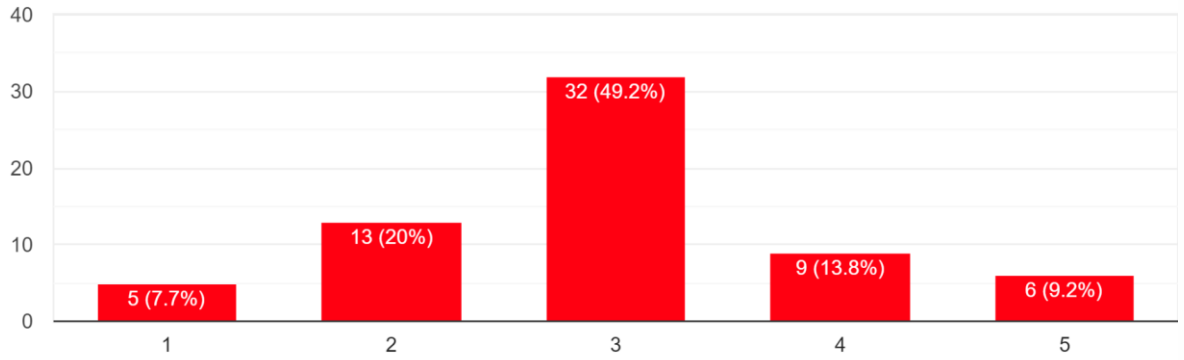
Saya mencoba untuk menenangkan diri

65 responses



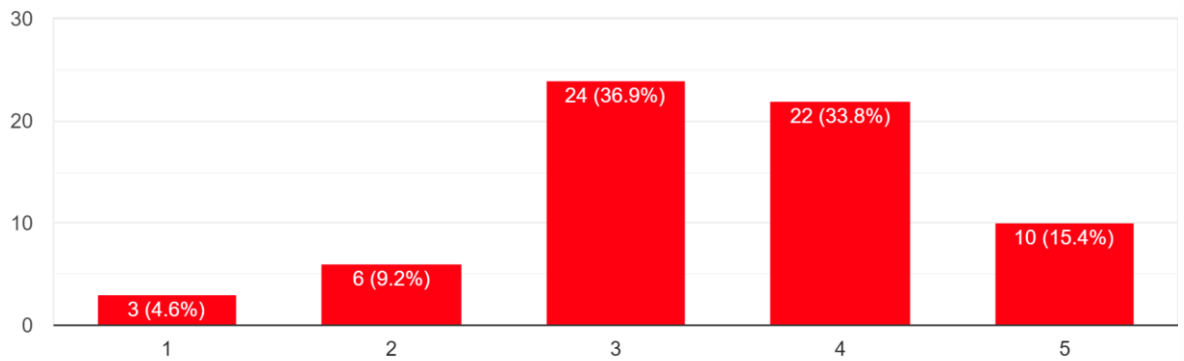
Saya merasa kurang memiliki semangat

65 responses



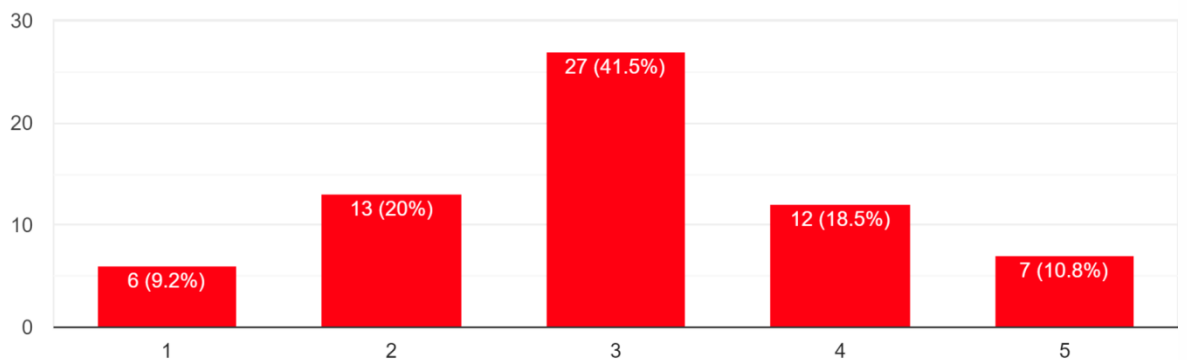
Saya merasa segar ketika bangun tidur pagi

65 responses



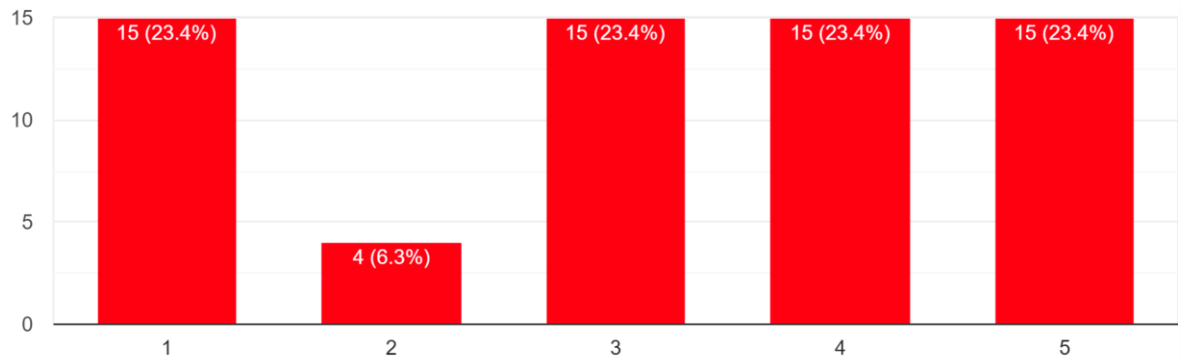
Saya mengalami tekanan batin

65 responses



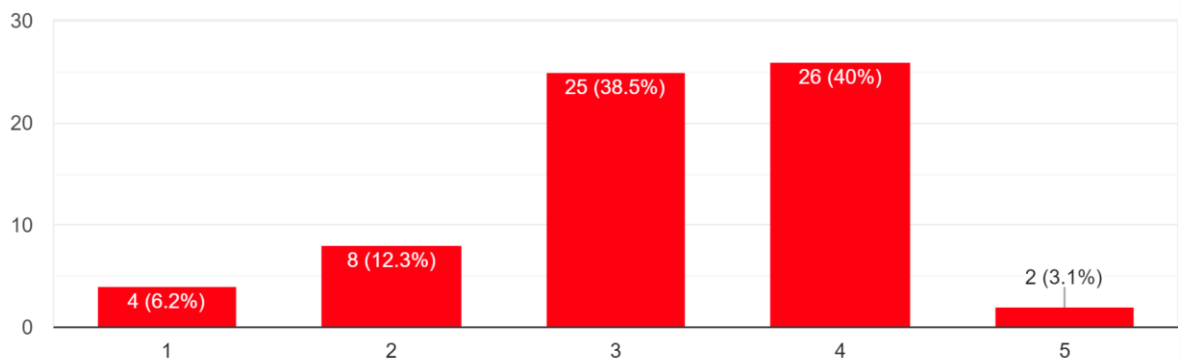
Saya merasa bahwa hubungan cinta saya dengan pasangan penuh perasaan mencintai

64 responses



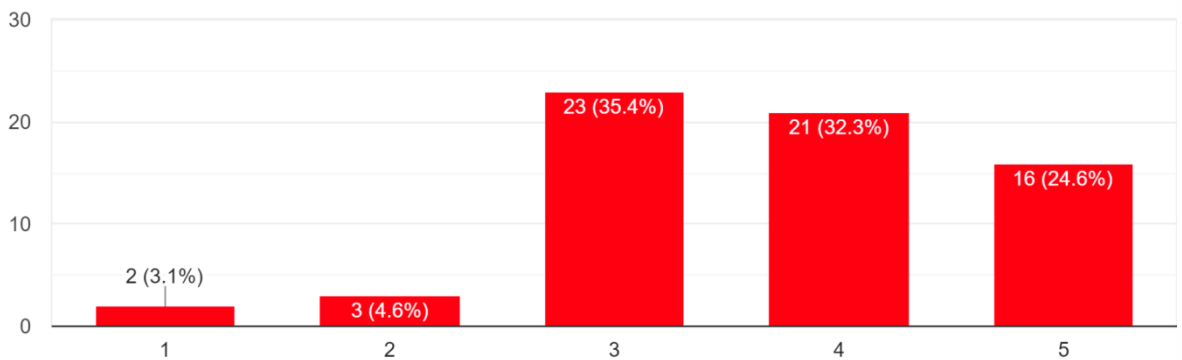
Saya merasa puas dengan pencapaian dalam hidup saya

65 responses



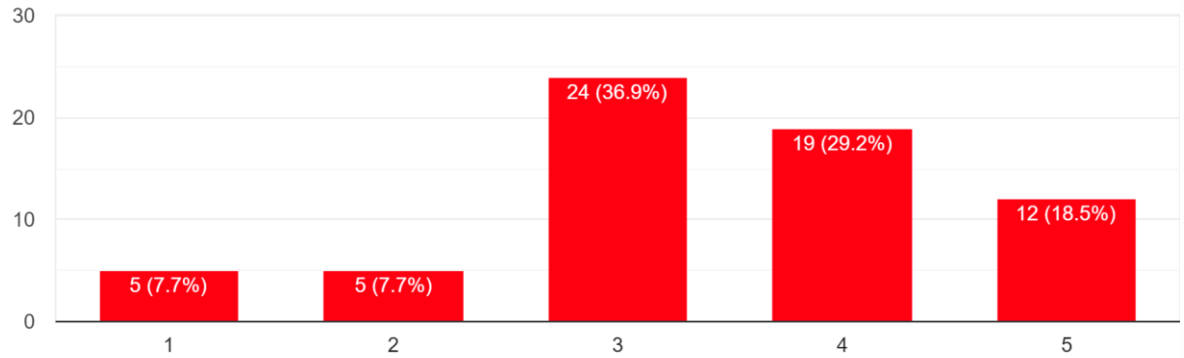
Saya menikmati kegiatan sehari-hari

65 responses



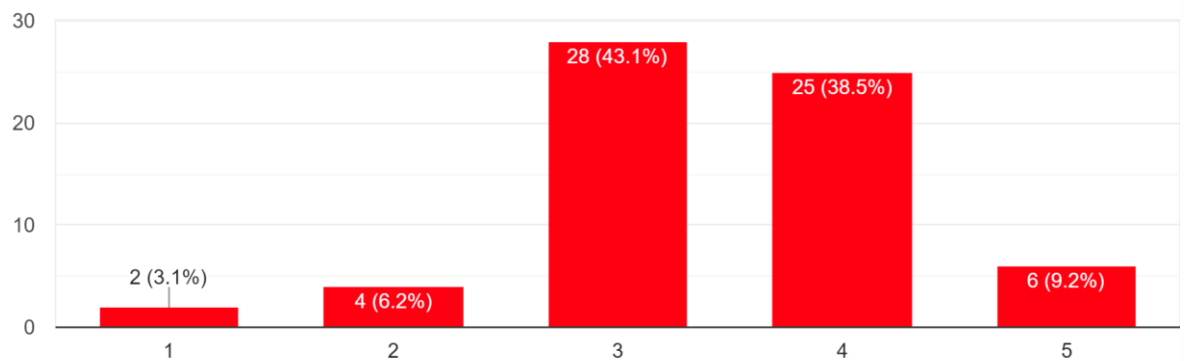
Saya merasa kehadiran saya di lingkup pertemanan dapat memberikan suasana yang menyenangkan

65 responses



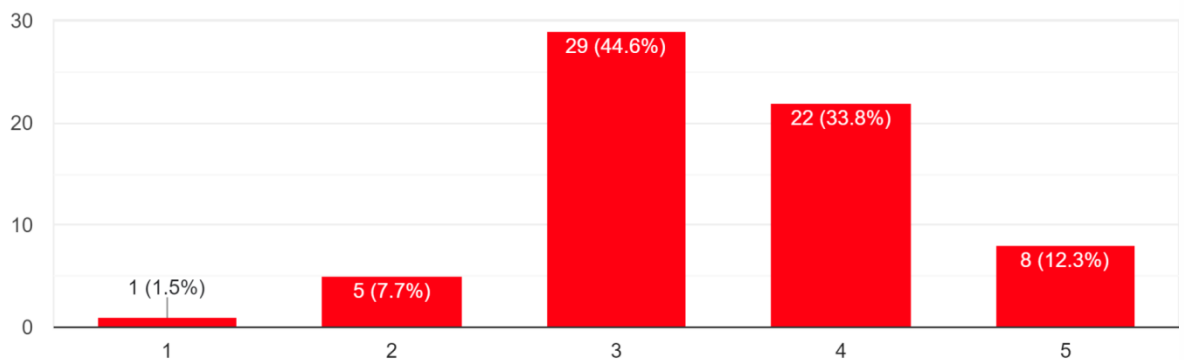
Saya merasa senang dengan kegiatan yang setiap hari saya lewati

65 responses



Saya menyadari di saat saya kehilangan kendali untuk berbicara

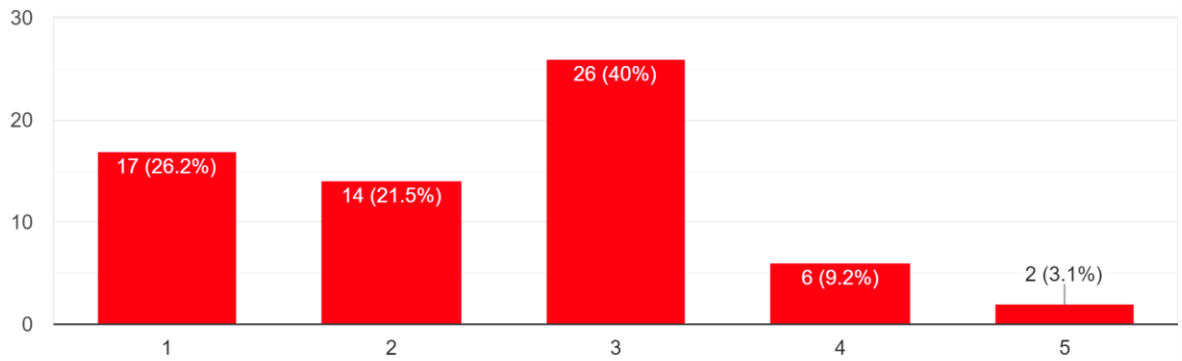
65 responses



KI

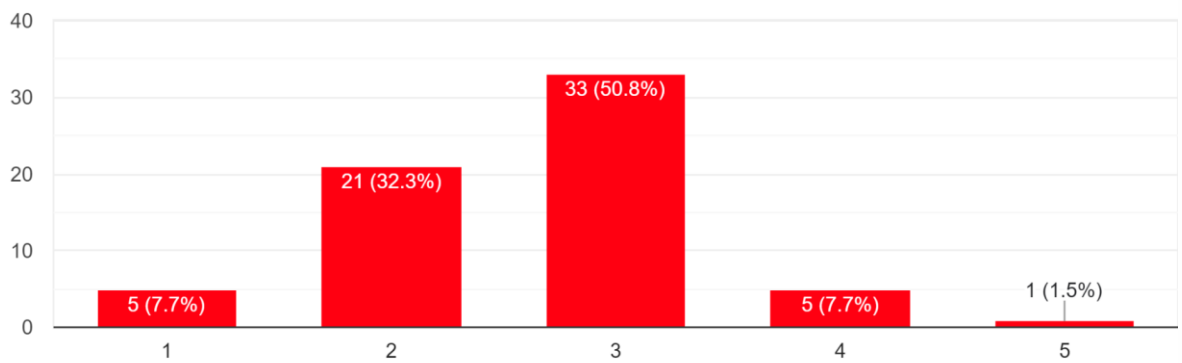
Saya merasa bahwa tidak ada sesuatu yang saya inginkan

65 responses



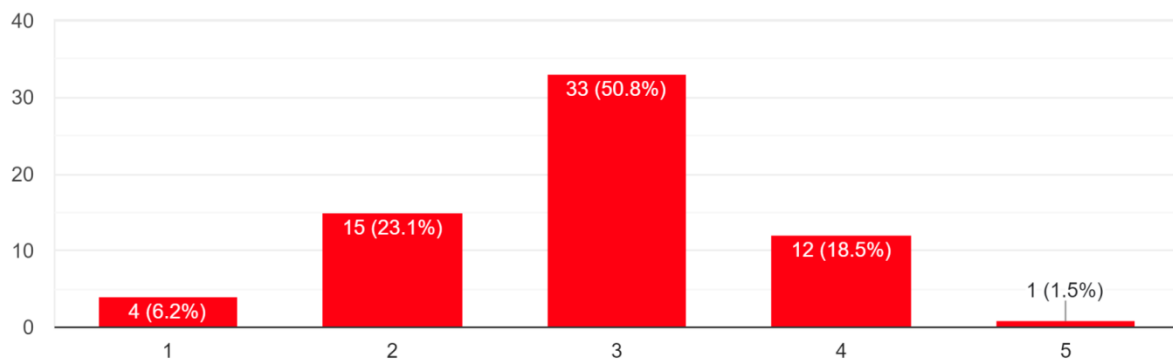
Saya mampu mengendalikan emosi dengan keadaan

65 responses



Saya merasa emosi saya dapat stabil

65 responses



KF

Lampiran 13. Biodata Penulis



Data Pribadi

Nama : Rahayu Kurniawati
Tempat Tanggal Lahir : Probolinggo, 24 September 1998
Alamat : Griya Ciliwung 2 No. 5C Kota Probolinggo
E-mail : rahayukurniawati1998@gmail.com

Riwayat Pendidikan

SDN Sukabumi 6	2005 – 2011
SMPN 10 Probolinggo	2011 – 2014
SMKN 1 Probolinggo	2014 – 2017
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember	2018 – 2022

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**