

Lampiran 1 Kuesioner Uji Coba Skala Resiliensi

UJI COBA SKALA PSIKOLOGI

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Umur :
 Area Kerja :

Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan yang anda alami!
 (STS: Sangat Tidak Setuju, TS: Tidak Setuju, S: Setuju, SS: Sangat Setuju)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Ketika membahas hal yang sensitif, saya tetap bisa mengendalikan emosi saya				
2	Saya berusaha untuk bisa mengontrol emosi saya, sekalipun berada dalam keadaan tertekan				
3	Saya cenderung mudah marah kepada siapapun ketika sedang kesal				
4	Sulit bagi saya mengendalikan amarah ketika mendengar orang membicarakan kekurangan yang saya miliki				
5	Saya bisa menahan diri ketika marah				
6	Saya lebih senang melakukan segala sesuatu secara spontan				
7	Saya lebih suka membuat rencana terlebih dahulu sebelum bertindak				
8	Saya adalah orang yang terencana				
9	Saya merasa selalu menunda-nunda pekerjaan				
10	Saya sulit untuk memfokuskan diri ketika menghadapi suatu masalah				
11	Saya berusaha untuk fokus pada satu hal apa yang saya kerjakan				
12	Saya bisa fokus dengan mengerjakan pekerjaan yang saya bisa				
13	Sulit bagi saya untuk bisa fokus pada suatu hal sampai selesai				
14	Saya yakin akan memiliki masa depan yang lebih baik, sekalipun hidup dengan orang tua tunggal				
15	Saya merasa sulit memiliki masa depan yang cerah				
16	Saya dapat menentukan pilihan - pilihan yang baik untuk masa depan saya, meskipun harus bekerja keras				
17	Saya ragu dengan masa depan saya				
18	Saya tahu apapun yang terjadi dalam hidup, itulah yang terbaik				
19	Saya merasa sulit untuk melihat masa lalu saya dengan baik				
20	Saya berusaha untuk memikirkan segala sesuatu dengan baik				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
21	Saya tidak peduli dengan apa yang dirasakan oleh orang lain				
22	Saya mampu memahami emosi orang lain hanya dengan mendengar intonasi bicaranya				
23	Sulit bagi saya untuk memahami apa yang orang lain bicarakan				
24	Saya mampu mengetahui apa yang dirasakan orang lain dari nada bicaranya				
25	Saya acuh tak acuh meskipun melihat orang lain menampakan ekspresi sedih				
26	Saya bisa memahami perasaan orang lain hanya dengan melihat wajahnya				
27	Saya bisa mengetahui perasaan orang lain dengan hanya melihat dari matanya				
28	Saya bisa memahami bahasa tubuh orang lain				
29	Ketika memiliki masalah dengan orang tua, saya memikirkan jalan keluarnya dengan matang				
30	Ketika saya memiliki masalah dengan orang lain, saya mudah putus asa untuk mencari jalan keluarnya				
31	Saya berusaha menghindari dari orang tua ketika sedang ada masalah				
32	Saya bisa memahami bagaimana cara menangani kesulitan yang saya alami				
33	Saya yakin mampu menyelesaikan setiap masalah yang saya hadapi				
34	Saya merasa ragu bisa menyelesaikan masalah yang saya alami				
35	Saya yakin bisa mengatasi suatu masalah sekalipun berada dalam kesulitan				
36	Sulit bagi saya untuk mengatasi masalah ketika menjalani hidup dengan ibu				
37	Saya merasa menjadi orang yang kuat mental, karena saya sudah beberapa kali menghadapi suatu masalah				
38	Saya bersyukur bisa menjalani kehidupan yang baik dengan ibu				
39	Saya merasa senang ketika bisa menjalin hubungan baik dengan orang tua				
40	Saya merasa sulit untuk menerima keadaan saat ini				

☺TERIMA KASIH☺

Lampiran 2 Kuesioner Uji Coba Skala *Self compassion***UJI COBA SKALA PSIKOLOGI**

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Area Kerja :

Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan yang anda alami!
(STS: Sangat Tidak Setuju, TS: Tidak Setuju, S: Setuju, SS: Sangat Setuju)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya memberikan perhatian pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan				
2	Saya menghasihani diri sendiri ketika menyadari adanya ketidaksempurnaan yang dimiliki				
3	Saya sering mengabaikan keadaan diri sendiri ketika perasaan saya terluka				
4	Saya tetap mencintai diri sendiri sekalipun saya merasa kurang kasih sayang dari orang tua				
5	Ketika mengalami keadaan sulit, saya tetap peduli dengan kondisi diri sendiri				
6	Saya berusaha melindungi diri sendiri, sekalipun emosi saya sedang tidak baik				
7	Saya berusaha memahami dan menerima segala kekurangan dalam diri sendiri				
8	Saya sulit untuk menerima kekurangan dalam diri saya				
9	Sulit bagi saya untuk menerima kegagalan				
10	Saya sering merasa minder ketika menjalani kehidupan saat ini				
11	Ketika saya mengalami keadaan yang tertekan, saya berusaha untu bisa menjalaninya dan menerimanya				
12	Saya merasa trauma, ketika mengingat kejadian yang pernah saya alami				
13	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi dalam hidup saya saat ini				
14	Saya berusaha untuk menerima setiap kegagalan yang saya alami				
15	Ketika saya terpuruk, saya mengingat bahwa banyak orang di dunia ini yang merasakan perasaan sama dengan apa yang saya alami				
16	Saya berusaha memandang segala peristiwa sebagai hal yang wajar				
17	Ketika keadaan buruk menimpa saya, saya cenderung melihat keadaan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani				
18	terkadang saya berpikir, kenapa harus saya yang mengalami kegagalan				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
19	Saya sadar bahwa masalah yang terjadi pada hidup adalah sebuah pembelajaran				
20	saya memahami jika saya tidak pernah sendirian ketika berada dalam keadaan sulit				
21	terkadang saya merasa tersisihkan ketika mengingat kekurangan yang saya miliki				
22	Saya memilih menyendiri ketika mengalami kesulitan				
23	Saya merasa sendirian ketika saya berada dikeramaian				
24	Banyaknya masalah yang saya alami saat ini membuat saya selalu murung didalam kamar				
25	Saya mudah terbawa perasaan ketika ada suatu hal yang mengecewakan				
26	Saya berusaha untuk bisa menerima keadaan sekalipun terkadang merasa kecewa				
27	Saya selalu berusaha menerima apapun yang terjadi pada diri saya				
28	Ketika saya merasa terpuruk, saya berusaha tetap berpikiran terbuka dan berlapang dada				
29	Saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya saat ini, ketika saya merasa kesulitan				
30	Terkadang saya merasa sedih ketika menjalani kehidupan saat ini				
31	Saya merasa lemah ketika mengalami kegagalan				
32	Ketika menghadapi masalah, saya mengabaikan kesehatan diri saya sampai masalah tersebut terselesaikan				
33	Saya merasa tertekan ketika menghadapi kegagalan				
34	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang lumrah bagi kehidupan				
35	saya selalu memikirkan kesulitan yang pernah saya alami ketika sedih				
36	Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya berusaha untuk menemukan jalan keluarnya				
37	Sulit bagi saya untuk bisa melupakan hal-hal yang menyakitkan				
38	Saya merasa terpuruk, ketika menghadapi kegagalan yang berlarut larut				
39	Saya berusaha untuk menghadapi segala sesuatu dengan baik, sekalipun berada dalam kesulitan				
40	Saya merasa bersyukur bisa menjalani hubungan baik dengan orang tua saya				

☺TERIMA KASIH☺

Lampiran 3 Uji Validitas Item Skala Resiliensi

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Y		
1	2	4	2	2	2	1	3	3	2	3	4	2	1	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	1	1	3	4	3	3	3	3	2	100	
2	3	3	3	1	3	3	2	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	2	1	4	2	3	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	116
3	3	4	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4	1	2	3	4	1	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	1	2	4	4	4	2	104	
4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	1	2	3	4	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	2	103	
5	4	4	2	1	3	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130
6	2	1	2	1	2	2	1	2	4	4	2	2	1	1	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	3	1	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	91
7	3	4	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	4	2	2	1	4	3	3	1	2	4	4	3	93		
8	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111	
9	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	1	101	
10	4	4	1	3	2	1	4	2	4	1	4	2	3	4	1	1	4	4	1	2	2	3	1	2	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	3	4	4	1	106		
11	1	1	4	3	1	4	1	2	1	3	1	1	4	1	1	1	4	1	3	1	4	4	3	1	1	1	1	1	3	4	3	2	1	4	4	2	1	1	4	1	2	86	
12	4	4	1	4	1	1	4	2	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	1	2	1	3	1	1	3	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	104
13	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	71	
14	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	91	
15	3	3	2	4	2	1	3	4	3	1	4	3	2	4	1	1	4	4	1	2	2	3	1	4	3	3	3	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	105
16	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	1	4	4	2	1	4	4	2	2	3	4	4	2	103	
17	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
18	4	4	1	1	2	1	4	4	3	1	2	2	1	4	1	2	3	4	1	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	106	
19	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	103		
20	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	101	
21	3	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	4	3	2	2	1	4	1	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	2	3	4	4	2	106	
22	3	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	2	2	4	4	1	2	2	4	1	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	100	
23	3	3	2	1	1	3	1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
24	1	2	3	1	3	1	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	4	3	1	1	1	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	4	106
25	2	3	1	3	2	1	3	4	1	2	3	3	2	3	2	4	2	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1	3	3	2	4	2	4	2	4	3	3	2	103
26	3	2	2	2	3	1	2	4	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	111	
27	1	1	4	2	2	2	2	1	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	89	
28	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90	
29	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	109	
30	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	1	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	109	
31	3	3	1	1	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	1	3	2	3	1	4	1	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	118	
32	4	3	3	1	3	2	3	3	2	3	4	3	1	3	1	4	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	121	
33	4	2	2	1	4	1	2	3	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	116		
34	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	1	3	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	3	3	3	2	4	2	2	2	101		
35	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	118	
36	2	4	1	3	4	3	4	4	1	2	3	3	1	3	3	4	2	3	1	4	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	120	
37	4	2	1	2	3	3	4	4	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	113		
38	3	2	2	3	3	2	4	2	2	1	4	2	2	3	2	1	1	4	2	2	1	2	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	102		
39	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	93		
40	3	4	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	4	1	3	1	4	1	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	105		
41	4	4	1	1	4	1	2	3	1	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	117		
42	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	99			
43	1	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	99		
44	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	4	2	2	114		
45	3	2	1	2	3	2	2	4	1	2	3	3	1	2	1	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	110		
46	4	4	1	2	3	2	4	4																																			

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas SPSS Resiliensi

	Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	Y36	Y37	Y38	Y39	Y40	Total			
Y01	Pear	1	.414	.517	-.308	.360	.410	.485	.290	-.217	.284	.214	.462	.457	.253	.316	.191	-.055	.430	.267	.482	.285	.360	.044	.299	.365	.404	.388	.238	.216	.375	.335	.305	.285	.251	.178	.297	.303	.220	.362	.256	.600		
	Sig.	.002	.000	.022	.007	.002	.000	.032	.112	.036	.116	.000	.000	.063	.019	.161	.688	.001	.049	.000	.035	.007	.747	.027	.006	.002	.003	.081	.113	.005	.012	.024	.035	.064	.194	.028	.025	.107	.007	.060	.000			
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y02	Pear	.414	1	.526	.017	.005	.393	.299	.425	-.048	.406	.296	.262	-.159	.626	-.218	.147	-.001	.392	.442	.348	.451	.207	-.116	.178	.207	.427	-.107	.170	.287	.354	.005	.100	.246	.111	.048	.047	.259	.446	.513	.051	.445		
	Sig.	.002	.000	.900	.969	.003	.027	.001	.729	.002	.028	.054	.248	.000	.110	.285	.993	.003	.001	.009	.001	.130	.398	.194	.130	.001	.437	.214	.034	.008	.973	.468	.071	.419	.728	.735	.056	.001	.000	.712	.001			
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y03	Pear	.517	.526	1	.065	.325	.498	.412	.451	-.187	.446	.343	.338	.246	.452	.296	.308	.239	.461	.460	.420	.397	-.126	.097	.247	.323	.295	.483	.267	.244	.503	-.123	.310	.378	-.147	-.082	-.242	.603	-.234	.448	-.154	.518		
	Sig.	.000	.000	.000	.002	.001	.172	.001	.010	.012	.070	.001	.028	.022	.078	.000	.000	.001	.003	.359	.480	.070	.016	.029	.000	.049	.073	.000	.370	.021	.004	.283	.553	.074	.000	.085	.001	.262	.000					
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y04	Pear	.308	.017	.065	1	.379	.134	.110	.302	.347	.025	.352	.304	.500	-.099	.258	.275	.242	.281	.024	.390	.142	-.257	.302	.383	.285	.317	.276	.285	.083	.273	.567	.457	-.116	-.190	.411	.599	-.137	-.123	-.111	.562	.493		
	Sig.	.022	.900	.639	.004	.328	.426	.025	.009	.856	.008	.024	.000	.473	.057	.042	.076	.037	.860	.003	.300	.058	.025	.004	.035	.018	.041	.035	.548	.044	.000	.400	.165	.002	.000	.318	.370	.422	.000					
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y05	Pear	.360	.005	.325	.379	1	.215	.296	.217	.429	.123	.161	.344	.502	.105	.120	.468	.334	.084	.118	.398	-.214	.186	.443	.503	.360	.268	.433	.438	.014	.255	.548	.512	-.016	-.106	.348	.562	.319	-.185	-.015	.437	.547		
	Sig.	.007	.969	.016	.004	.116	.028	.112	.001	.371	.242	.010	.000	.446	.383	.000	.013	.542	.391	.003	.117	.173	.001	.000	.007	.048	.001	.001	.001	.918	.060	.000	.910	.440	.009	.000	.018	.177	.914	.001				
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y06	Pear	.410	.393	.498	.134	.215	1	.306	-.189	.040	.361	.387	.075	.240	.441	.288	.088	.061	.449	.449	.001	.055	.434	-.097	.128	.168	.268	.174	.375	-.110	.144	.461	.057	.052	.275	.117	.063	.392	-.355	.486	-.083	.254		
	Sig.	.002	.003	.000	.328	.116	.023	.166	.772	.007	.004	.589	.078	.001	.033	.521	.656	.001	.001	.691	.001	.482	.352	.221	.048	.204	.005	.425	.294	.000	.678	.704	.042	.030	.396	.649	.003	.008	.000	.545	.062			
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y07	Pear	.485	.299	.412	-.110	.296	.306	1	.230	-.147	.280	.283	.357	.445	.276	-.191	.171	-.183	.430	.388	.382	.604	.190	.081	.268	.393	.349	.524	.180	.141	.393	-.002	.298	.168	.148	.143	.251	.399	-.124	.258	.158	.477		
	Sig.	.000	.027	.002	.426	.028	.023	.091	.285	.038	.036	.007	.001	.042	.162	.211	.181	.001	.003	.004	.000	.165	.557	.047	.003	.009	.000	.189	.305	.003	.989	.027	.219	.282	.297	.065	.003	.368	.057	.249	.000			
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y08	Pear	.290	.425	.451	.302	.217	.189	.230	1	.281	.532	.327	.382	.323	.469	.352	.391	-.205	.435	.362	.475	.446	.160	.279	.318	.312	.479	.334	.577	.188	.361	.436	.177	.339	.195	.318	.414	.361	.259	.326	.321	.645		
	Sig.	.032	.001	.001	.025	.112	.166	.091	.038	.000	.015	.004	.016	.000	.008	.003	.003	.132	.001	.007	.000	.001	.244	.039	.018	.021	.000	.169	.007	.001	.197	.011	.155	.018	.002	.007	.056	.015	.017	.000				
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y09	Pear	-.217	.048	.187	.347	.429	.040	-.147	.281	1	.021	.013	.407	.532	.049	.083	.493	.362	-.015	.168	.371	.112	.404	.541	.411	-.264	-.057	.261	.358	.056	-.158	.329	.526	-.039	.062	.539	.387	-.170	.051	.089	.425	.379		
	Sig.	.112	.729	.172	.009	.001	.772	.285	.038	.876	.925	.002	.000	.724	.546	.000	.007	.911	.221	.005	.417	.002	.000	.002	.051	.681	.054	.007	.684	.249	.014	.000	.779	.651	.000	.004	.216	.710	.516	.001	.004			
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55		
Y10	Pear	.284	.406	.446	.025	-.123	.361	.280	.532	.021	1	.443	.368	.136	.673	.314	-.103	-.143	.630	.527	-.126	.519	-.182	.040	-.178	.452	.324	-.278	-.082	.606	.370	-.130	.163	.448	.420	.066	.011	.369	-.516	.585	-.085	.496		
	Sig.	.036	.002	.001	.856	.371	.007	.038	.000	.876	.001	.006	.001	.002	.000	.020	.454	.296	.000	.000	.360	.000	.183	.772	.194	.001	.016	.040	.553	.000	.005	.346	.234	.001	.001	.633	.939	.006	.000	.000	.536	.000		
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
Y11	Pear	.214	.296	.343	.352	.161	.387	.283	.327	.013	.443	1	.333	-.232	.626	.450	.085	-.149	.683	.363	.236	.536	.110	.111	.524	.492	.313	.225	.149	.255	.461	.211	.285	.242	.338	.160	.319	.525	.353	.387	.246	.556		
	Sig.	.116	.028	.010	.008	.242	.004	.036	.015	.925	.001	.013	.089	.000	.001	.538																												

Lampiran 6. Uji Validitas Skala *Self Compassion*

Subjek	Aitem																																								Y			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
1	4	3	2	4	1	3	4	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	111		
2	4	2	4	3	1	4	2	2	1	4	4	3	4	1	2	4	4	3	1	1	4	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	1	99	
3	4	1	4	4	1	4	2	3	1	2	2	4	3	2	4	4	4	4	1	2	3	4	2	2	2	2	4	3	4	1	2	3	2	4	4	2	3	3	4	3	113			
4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	101		
5	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	2	118		
6	4	2	4	4	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	4	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	90	
7	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	100		
8	4	1	3	2	1	4	2	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	108	
9	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	97	
10	4	2	3	3	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	3	4	3	4	2	1	4	3	2	2	3	1	3	4	4	2	3	2	2	4	4	1	1	3	2	2	98		
11	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	75		
12	4	1	4	4	1	4	3	3	3	3	3	1	2	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	1	3	1	4	4	1	2	2	3	4	4	1	1	2	1	1	1	4	3	106	
13	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	3	129	
14	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	112
15	3	1	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2	3	4	1	2	2	4	3	3	4	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	94			
16	3	2	3	3	2	3	2	4	2	1	3	2	2	2	3	4	4	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	2	112		
17	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	111		
18	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	2	4	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	120		
19	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	103		
20	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	106		
21	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	103			
22	3	2	3	3	2	3	4	3	1	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	105	
23	3	2	2	3	1	2	4	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	113	
24	4	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	4	1	3	4	3	4	2	1	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	117	
25	3	1	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	1	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	3	2	3	2	104	
26	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	2	4	1	3	4	2	4	2	3	1	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	109	
27	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	97		
28	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	96		
29	3	1	3	4	2	3	4	3	1	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	2	120	
30	4	2	2	4	2	4	4	3	1	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	4	3	2	4	3	4	3	4	2	2	2	117		
31	3	1	3	2	1	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	4	2	4	2	3	2	4	2	1	3	4	3	2	2	2	4	2	3	4	3	2	1	3	2	1	3	2	107
32	4	1	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	124
33	4	3	2	4	1	2	4	4	3	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	120	
34	2	4	4	4	4	3	3	1	1	1	4	1	2	2	1	4	2	2	2	2	1	4	1	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	96	
35	4	2	4	3	1	4	4	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	2	4	1	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	1	3	3	116		
36	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	1	3	3	2	1	112			
37	2	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	114		
38	3	4	3	4	1	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	112		
39	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	92		
40	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	1	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	115		
41	4	2	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	4	3	1	3	4	4	3	1	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	114			
42	2	3	4	4	2	3	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	117	
43	3	4	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	102		
44	3	1	3	4	2	3	4	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	118		
45	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4																						

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas SPSS Skala self compassion

	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	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	Total			
X01	Pears		.234	.523	.330	.417	.347	.468	.456	.082	.006	.210	.360	.141	.299	.371	.333	.397	.200	.150	.476	.263	.156	.319	.381	.085	.300	.362	.416	.469	.191	.199	.420	.232	.619	-.107	.266	-.102	.383	.084	.586			
	Sig.(2		.006	.085	.000	.014	.002	.009	.000	.000	.000	.552	.968	.124	.007	.304	.026	.005	.013	.003	.143	.274	.000	.052	.255	.018	.004	.538	.026	.007	.002	.000	.163	.146	.001	.089	.000	.438	.050	.457	.004	.544	.000	
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
X02	Pears	-.363	1	-.358	-.165	.353	-.483	-.215	-.229	.298	-.048	.053	-.120	-.160	-.320	-.395	-.212	-.298	-.265	-.261	.352	-.303	-.419	-.265	-.338	.196	-.328	-.182	-.340	-.342	.377	.142	-.202	.053	.466	-.353	.037	-.072	.347	-.243	-.109	-.374		
	Sig.(2		.006	.007	.028	.008	.000	.116	.093	.027	.727	.703	.382	.243	.017	.003	.120	.027	.060	.054	.008	.025	.001	.051	.012	.152	.014	.184	.011	.011	.005	.303	.140	.703	.000	.008	.788	.601	.009	.074	.428	.005		
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
X03	Pears	.234	-.358	1	.372	-.329	.468	-.026	.222	-.295	0,000	0,000	0,000	0,000	.055	-.055	.239	.428	.331	.433	.095	-.305	.428	.305	-.025	.051	-.148	.312	.165	.353	.207	.391	-.171	-.153	.032	.219	.362	0,000	-.087	-.258	.265	-.132	.296	
	Sig.(2		.085	.007	.005	.014	.000	.851	.104	.029	1,000	1,000	1,000	.688	.688	.079	.001	.014	.001	.491	.024	.001	.024	.858	.711	.280	.020	.228	.008	.130	.003	.211	.266	.818	.108	.007	1,000	.526	.057	.051	.336	.028		
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
X04	Pears	.523	-.165	.372	1	-.152	.256	.339	.266	-.444	-.020	.142	.180	.280	.161	.164	.362	.273	.520	.087	-.016	.493	.279	.237	.224	-.219	.375	.387	.429	.431	-.425	-.235	.141	.300	.306	.491	.050	.135	-.072	.399	-.077	.616		
	Sig.(2		.000	.228	.005	.267	.059	.011	.049	.001	.885	.301	.189	.038	.239	.232	.007	.043	.000	.529	.910	.000	.039	.082	.101	.109	.005	.003	.001	.001	.001	.084	.303	.026	.023	.000	.717	.327	.601	.003	.576	.000		
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
X05	Pears	-.330	.353	-.329	-.152	1	-.203	-.202	-.310	-.128	.032	.138	-.082	-.095	-.123	.284	-.139	-.331	.471	-.135	-.003	-.306	-.306	.083	-.029	.079	.074	-.139	-.124	-.132	.171	.117	.002	.060	-.159	-.245	.089	.039	.214	.292	.236	-.227		
	Sig.(2		.014	.008	.014	.267	.136	.140	.021	.353	.815	.314	.549	.489	.373	.035	.311	.014	.000	.326	.981	.003	.023	.548	.834	.565	.990	.312	.367	.335	.211	.394	.987	.619	.249	.071	.518	.780	.117	.031	.082	.095		
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
X06	Pears	.417	-.483	.468	.256	-.203	1	.176	.338	-.288	.146	.274	.222	.312	.312	.282	.326	.289	.240	.247	-.241	.373	.199	.277	.373	-.306	.194	.265	.256	.280	-.455	-.324	.126	-.104	.164	.235	.013	.148	-.418	.224	.007	.466		
	Sig.(2		.002	.000	.059	.136		.199	.012	.033	.288	.043	.103	.021	.021	.037	.015	.032	.077	.070	.076	.005	.146	.041	.005	.023	.156	.051	.060	.038	.000	.016	.361	.450	.232	.084	.924	.282	.001	.101	.959	.000		
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
X07	Pears	.347	-.215	-.026	.339	-.202	.176	1	.200	-.314	.099	.169	.099	.267	.461	-.128	.006	.331	.161	.327	-.014	.258	.155	.362	.317	-.190	.122	.224	.173	-.067	-.184	-.136	.406	.314	.084	.265	.118	.329	-.207	.080	.061	.478		
	Sig.(2		.009	.116	.851	.011	.140	.199		.143	.019	.474	.217	.474	.049	.000	.351	.963	.010	.240	.015	.920	.057	.258	.007	.018	.176	.320	.002	.020	.544	.051	.389	.014	.129	.663	.660	.000						
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
X08	Pears	.468	-.229	.222	.266	-.310	.338	.200	1	-.058	-.018	-.058	.321	.093	.323	.415	.216	.292	.441	.220	-.234	.269	.308	.119	.334	-.113	.111	.270	.305	.194	-.254	-.067	.232	.248	.151	.297	-.150	.210	-.096	.366	.107	.563		
	Sig.(2		.026	.003	.079	.232	.035	.037	.351	.002	.120	.876	.871	.215	.585	.364	.002	.110	.030	.001	.025	.020	.024	.027	.389	.013	.411	.021	.004	.014	.034	.005	.503	.003	.498	.001	.002	.300	.653	.973	.034	.131	.000	
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
X09	Pears	-.456	.298	-.295	-.444	.128	-.288	-.314	-.058	1	.164	-.100	.020	-.358	-.141	.122	-.196	.505	-.248	-.035	.239	-.453	-.127	.174	-.085	-.022	-.146	-.380	-.408	-.267	.389	-.198	-.099	-.165	-.186	-.448	-.029	-.149	.008	-.213	.034	-.364		
	Sig.(2		.000	.027	.029	.001	.353	.033	.019	.676		.233	.466	.883	.007	.306	.120	.152	.000	.068	.803	.079	.001	.357	.202	.537	.872	.288	.004	.002	.049	.003	.147	.470	.228	.174	.001	.832	.276	.957	.119	.805	.006	
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
X10	Pears	.082	-.048	0,000	-.020	.032	.146	.099	-.018	.164	1	.412	.390	.348	.203	.039	-.142	.030	-.144	.062	.064	.076	.019	.168	.176	-.420	.236	.106	-.191	-.049	.050	-.128	.241	.240	-.208	.067	-.044	.064	-.119	.089	.045	.245		
	Sig.(2		.552	.727	1,000	.885	.815	.288	.474	.896	.233		.002	.003	.009	.138	.775	.300	.830	.295	.652	.641	.583	.893	.220	.198	.001	.083	.440	.162	.721	.719	.352	.076	.078	.128	.628	.751	.644	.387	.517	.745	.071	
	N		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
X11	Pears	.006	.053	0,000	.142	.138	.274	.169	-.058	-.100	.412	1	.273	.376	.243	-.097	.196	.012	-.077	.085	-.099	.123	-.044	.396	.215	-.295	.478	.174	.169	.000	-.150	-.257	.222	.365	.018	-.138	-.099	.072	-.290	-.135	.086	.308		
	Sig.(2		.968	.703	1,000	.301	.314	.043	.217																																			

Lampiran 9. Uji Reliabilitas Item Skala Resiliensi

Subjek	Aitem																																								X					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
1	2	4	2	2	2	1	3	3	2	3	4	2	1	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	1	1	3	4	3	3	3	3	2	100				
2	3	3	3	1	3	3	2	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	2	1	4	2	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	116			
3	3	4	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4	1	2	3	4	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	1	2	4	4	4	4	2	104				
4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	1	2	3	4	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	103		
5	4	4	2	1	3	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130		
6	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4	4	2	2	1	1	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	1	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	91			
7	3	4	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	4	2	2	1	4	3	3	1	2	4	4	4	3	93				
8	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111			
9	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	1	101				
10	4	4	1	3	2	1	4	2	4	1	4	2	3	4	1	1	4	4	1	2	2	3	1	2	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	3	4	4	1	2	106				
11	1	1	4	3	1	4	1	2	1	3	1	1	4	1	1	1	4	1	3	1	4	4	3	1	1	1	1	1	3	4	3	2	1	4	4	2	1	1	4	1	2	86				
12	4	4	1	4	1	1	4	2	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	1	2	1	3	1	1	3	4	3	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	104		
13	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	71			
14	1	4	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	91			
15	3	3	2	4	2	1	3	4	3	1	4	3	2	4	1	1	4	4	1	2	2	3	1	4	3	3	3	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	105		
16	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	1	1	1	4	2	3	3	3	2	3	2	1	4	4	2	2	1	4	4	2	2	3	4	4	2	103	
17	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110		
18	4	4	1	1	2	1	4	4	3	1	2	2	1	4	1	2	3	4	1	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	106	
19	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	103		
20	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	101		
21	3	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	4	3	2	2	1	4	1	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	2	3	4	4	2	106	
22	3	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	2	2	4	4	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	100
23	3	3	2	1	1	3	1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	114	
24	1	2	3	1	3	1	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	4	3	1	1	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	106		
25	2	3	1	3	2	1	3	4	1	2	3	3	2	3	2	4	2	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1	3	3	2	4	2	4	2	4	3	3	2	103			
26	3	2	2	2	3	1	2	4	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	111		
27	1	1	4	2	2	2	1	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	89		
28	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90		
29	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	109		
30	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	1	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	109		
31	3	3	1	1	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	1	3	2	3	1	4	1	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	118	
32	4	3	3	1	3	2	3	2	3	4	3	1	3	1	4	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	121		
33	4	2	2	1	4	1	2	3	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	2	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	116		
34	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	1	3	3	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	101			
35	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	118			
36	2	4	1	3	4	3	4	4	1	2	3	3	1	3	3	4	2	3	1	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	120		
37	4	2	1	2	3	3	4	4	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	113		
38	3	2	2	3	3	2	4	2	2	1	4	2	2	3	2	1	1	4	2	2	1	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	102			
39	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	93			
40	3	4	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	4	1	3	1	4	1	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	105			
41	4	4	1	1	4	1	2	3	1	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	117		
42	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	99		
43	1	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	99		
44	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	2	4	2	3																															

Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,917	28

Lampiran 11. Uji Reliabilitas Item Skala *Self Compassion*

Subjek	Aitem																																								X		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
1	F	UF	UF	F	F	F	F	UF	UF	UF	F	UF	UF	F	UF	F	UF	UF	F	F	UF	UF	F	UF	UF	F	F	F	F	UF	UF	UF	UF	UF	UF	UF	F	UF	UF	F	F	111	
2	4	2	4	3	1	4	2	2	1	4	4	3	4	1	2	4	4	3	1	1	4	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	4	2	3	1	99		
3	4	1	4	4	1	4	2	3	1	2	2	4	3	2	4	4	4	4	1	2	3	4	2	2	2	2	4	3	4	1	2	3	2	4	4	2	3	3	4	3	113		
4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	101		
5	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	118	
6	4	2	4	4	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	2	1	4	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	90		
7	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	100		
8	4	1	3	2	1	4	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	108		
9	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	97	
10	4	2	3	3	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	3	4	3	4	2	1	4	3	2	2	3	1	3	4	4	2	3	2	2	4	4	1	1	3	2	2	98		
11	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	3	75		
12	4	1	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4	2	4	2	4	3	3	1	4	3	3	1	3	1	4	4	1	2	2	3	4	4	1	2	1	1	106	
13	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	129	
14	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	112
15	3	1	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2	3	4	1	2	2	4	3	3	4	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	94		
16	3	2	3	3	2	3	2	4	2	1	3	2	2	3	4	4	4	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	2	112	
17	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	111	
18	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	2	4	2	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	4	4	2	1	4	4	1	120	
19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	103	
20	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	106
21	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	103	
22	3	2	3	3	2	3	4	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	1	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	105	
23	3	2	2	3	1	2	4	2	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	113	
24	4	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	4	1	3	4	3	4	2	1	2	4	3	3	4	3	2	3	4	117		
25	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	1	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	4	2	1	3	2	104	
26	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	2	4	1	3	4	2	4	2	3	1	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	4	109		
27	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	97	
28	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	96	
29	3	1	3	4	2	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	120		
30	4	2	4	4	2	4	4	3	1	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	4	3	4	3	4	2	2	117		
31	3	1	3	2	1	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	3	4	3	2	2	4	2	3	4	3	2	1	3	2	107	
32	4	1	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	1	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	124	
33	4	3	2	4	1	2	4	4	3	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	3	2	4	4	120	
34	2	4	4	4	4	3	3	1	1	4	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	4	1	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	96	
35	4	2	4	3	1	4	4	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	1	3	3	116	
36	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	1	4	4	4	4	1	3	3	2	1	112		
37	2	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	114		
38	3	4	3	4	1	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	112		
39	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	92		
40	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	1	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	115		
41	4	2	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	1	4	3	1	3	4	4	3	1	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	114		
42	2	3	4	4	2	3	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	117		
43	3	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	1	102		
44	3	1	3	4	2	3	4	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	118		
45	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	4	2	1	3	3	3	4	4	2	2	3	1	113	
46	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3																											

Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self compassion***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	28

Lampiran 13 Skala Penelitian Resiliensi

SKALA PENELITIAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan yang anda alami!
 (STS: Sangat Tidak Setuju, TS: Tidak Setuju, S: Setuju, SS: Sangat Setuju)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Ketika membahas hal yang sensitif, saya tetap bisa mengendalikan emosi saya				
2	Saya berusaha untuk bisa mengontrol emosi saya, sekalipun berada dalam keadaan tertekan				
3	Saya bisa menahan diri ketika marah				
4	Saya lebih suka membuat rencana terlebih dahulu sebelum bertindak				
5	Saya merasa selalu menunda-nunda pekerjaan				
6	Saya berusaha untuk fokus pada satu hal apa yang saya kerjakan				
7	Saya bisa fokus dengan mengerjakan pekerjaan yang saya bisa				
8	Saya yakin akan memiliki masa depan yang lebih baik, sekalipun hidup dengan orang tua tunggal				
9	Saya dapat menentukan pilihan - pilihan yang baik untuk masa depan saya, meskipun harus bekerja keras				
10	Saya tahu apapun yang terjadi dalam hidup, itulah yang terbaik				
11	Saya berusaha untuk memikirkan segala sesuatu dengan baik				
12	Saya mampu memahami emosi orang lain hanya dengan mendengar intonasi bicaranya				
13	Sulit bagi saya untuk memahami apa yang orang lain bicarakan				
14	Saya mampu mengetahui apa yang dirasakan orang lain dari nada bicaranya				
15	Saya acuh tak acuh meskipun melihat orang lain menampilkan ekspresi sedih				
16	Saya bisa memahami perasaan orang lain hanya dengan melihat wajahnya				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
17	Saya bisa mengetahui perasaan orang lain dengan hanya melihat dari matanya				
18	Saya bisa memahami bahasa tubuh orang lain				
19	Ketika memiliki masalah dengan orang tua, saya memikirkan jalan keluarnya dengan matang				
20	Ketika saya memiliki masalah dengan orang lain, saya mudah putus asa untuk mencari jalan keluarnya				
21	Saya berusaha menghindari dari orang tua ketika sedang ada masalah				
22	Saya bisa memahami bagaimana cara menangani kesulitan yang saya alami				
23	Saya yakin mampu menyelesaikan setiap masalah yang saya hadapi				
24	Saya yakin bisa mengatasi suatu masalah sekalipun berada dalam kesulitan				
25	Sulit bagi saya untuk mengatasi masalah ketika menjalani hidup dengan ibu				
26	Saya merasa menjadi orang yang kuat mental, karena saya sudah beberapa kali menghadapi suatu masalah				
27	Saya merasa senang ketika bisa menjalin hubungan baik dengan orang tua				
28	Saya merasa sulit untuk menerima keadaan saat ini				

☺TERIMA KASIH☺

Lampiran 14 Skala Penelitian *Self Compassion***SKALA PENELITIAN**

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan yang anda alami!
 (STS: Sangat Tidak Setuju, TS: Tidak Setuju, S: Setuju, SS: Sangat Setuju)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya memberikan perhatian pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan				
2	Saya tetap mencintai diri sendiri sekalipun saya merasa kurang kasih sayang dari orang tua				
3	Saya berusaha melindungi diri sendiri, sekalipun emosi saya sedang tidak baik				
4	Saya berusaha memahami dan menerima segala kekurangan dalam diri sendiri				
5	Saya sulit untuk menerima kekurangan dalam diri saya				
6	Sulit bagi saya untuk menerima kegagalan				
7	Ketika saya mengalami keadaan yang tertekan, saya berusaha untu bisa menjalaninya dan menerimanya				
8	Saya merasa trauma, ketika mengingat kejadian yang pernah saya alami				
9	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi dalam hidup saya saat ini				
10	Ketika saya terpuruk, saya mengingat bahwa banyak orang di dunia ini yang merasakan perasaan sama dengan apa yang saya alami				
11	Saya berusaha memandang segala peristiwa sebagai hal yang wajar				
12	Ketika keadaan buruk menimpa saya, saya cenderung melihat keadaan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani				
13	terkadang saya berpikir, kenapa harus saya yang mengalami kegagalan				
14	Saya sadar bahwa masalah yang terjadi pada hidup adalah sebuah pembelajaran				
15	terkadang saya merasa tersisihkan ketika mengingat kekurangan yang saya miliki				
16	Saya memilih menyendiri ketika mengalami kesulitan				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
17	Saya merasa sendirian ketika saya berada dikeramaian				
18	Banyaknya masalah yang saya alami saat ini membuat saya selalu murung didalam kamar				
19	Saya berusaha untuk bisa menerima keadaan sekalipun terkadang merasa kecewa				
20	Saya selalu berusaha menerima apapun yang terjadi pada diri saya				
21	Ketika saya merasa terpuruk, saya berusaha tetap berpikiran terbuka dan berlapang dada				
22	Saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya saat ini, ketika saya merasa kesulitan				
23	Ketika menghadapi masalah, saya mengabaikan kesehatan diri saya sampai masalah tersebut terselesaikan				
24	Saya merasa tertekan ketika menghadapi kegagalan				
25	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang lumrah bagi kehidupan				
26	saya selalu memikirkan kesulitan yang pernah saya alami ketika sedih				
27	Sulit bagi saya untuk bisa melupakan hal-hal yang menyakitkan				
28	Saya berusaha untuk menghadapi segala sesuatu dengan baik, sekalipun berada dalam kesulitan				

☺TERIMA KASIH☺

Lampiran 15 Data Induk Skala Resiliensi

Subjek	Aitem																												Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
	F	F	UF	F	UF	F	UF	F	UF	F	UF	F	UF	UF	F	F	F	UF	F	F	UF	UF	F	UF	UF	F	UF		
1	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	1	3	4	3	3	76	
2	3	3	3	2	1	4	4	4	1	4	2	4	2	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	85	
3	3	4	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	1	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	1	2	4	4	74	
4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	75	
5	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104	
6	2	1	2	2	2	4	2	1	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	1	3	1	4	4	4	3	3	2	61	
7	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	4	2	2	1	4	3	1	2	4	58
8	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
9	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	74	
10	4	4	2	4	4	4	2	4	1	4	2	3	1	2	4	3	3	2	4	3	2	2	4	1	2	3	4	78	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	2	1	1	1	44	
12	4	4	1	4	4	4	3	4	1	4	2	3	1	1	3	4	3	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	75	
13	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
14	1	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	60	
15	3	3	2	3	3	4	3	4	1	4	2	3	1	4	3	3	3	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	74	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	3	4	75
17	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80	
18	4	4	2	4	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	81	
19	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	69	
20	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	70	
21	3	3	3	4	3	3	2	2	1	3	2	4	1	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	2	3	4	76	
22	3	3	2	3	1	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	71
23	3	3	1	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	3	79	
24	1	2	3	3	2	4	2	4	3	4	1	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	74	
25	2	3	2	3	1	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1	3	3	4	2	4	3	77	
26	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	4	80
27	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	56	
28	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	57	
29	4	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	3	77	
30	3	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	80	
31	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	89	
32	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	90	
33	4	2	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	88	
34	2	3	2	2	4	3	1	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	1	3	3	3	2	2	2	65	
35	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	84	
36	2	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	91	
37	4	2	3	4	1	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	82
38	3	2	3	4	2	4	2	3	1	4	2	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	75	
39	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	60
40	3	4	2	3	1	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	79
41	4	4	4	2	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	2	90	
42	2	3	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	73	
43	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	65	
44	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	2	85	
45	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	82	
46	4	4	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	88	
47	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	87	
48	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	65	
49	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	78	
50	3	3	1	3	2	3	4	4	1	4	2	4	1	1	3	2	2	1	4	4	1	4	4	3	1	1	4	70	

Lampiran 16 Data Induk Skala *Self compassion*

Subjek	Aitem																												Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	F	F	UF	UF	F	UF	UF	F	F	UF	UF	UF	F	UF	UF	UF	F	F	F	UF	F	F	UF	F	UF	UF	F	F	F	81
2	4	3	4	2	2	4	3	2	4	4	3	1	4	2	1	1	3	2	3	3	1	2	3	4	3	2	3	2	2	75
3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	1	3	4	2	2	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	4	89	
4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	73	
5	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	96	
6	4	4	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	1	3	60
7	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	72	
8	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	79	
9	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	70	
10	4	3	2	1	3	2	1	3	4	3	4	2	4	3	2	2	1	3	4	4	3	2	4	1	2	2	2	4	75	
11	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	43	
12	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	2	2	4	1	1	1	2	3	84	
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	106	
14	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	88
15	3	4	2	1	1	2	2	3	4	3	2	2	3	4	1	2	4	3	3	4	2	1	3	1	3	1	2	3	69	
16	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	4	85	
17	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	83	
18	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	4	2	4	96	
19	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	74	
20	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	77	
21	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	75		
22	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	79	
23	3	3	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	85	
24	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	2	3	3	2	4	86	
25	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	4	79	
26	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2	82	
27	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	67	
28	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	66
29	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	89	
30	4	4	4	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	4	4	4	2	4	3	2	88	
31	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	3	4	2	82	
32	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	95	
33	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	4	92	
34	2	4	3	3	1	4	1	1	4	2	2	2	2	1	4	1	3	3	4	2	2	2	3	2	1	2	3	3	67	
35	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	1	2	2	3	4	4	3	3	3	2	87	
36	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	3	2	4	4	87	
37	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	81	
38	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	4	2	78
39	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	59	
40	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	1	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	86	
41	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	86	
42	2	4	3	1	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	83	
43	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	69	
44	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	91
45	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	1	3	4	2	3	3	3	3	84	
46	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	2	95	
47	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	2	3	4	2	2	3	75	
48	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	60	
49	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	83	
50	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	3	97

Lampiran 17 Perhitungan Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *SPSS Statistic Versi 25 for Windows*

NPar Tests**Uji Normalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,04257205
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,061
Kolmogorov-Smirnov Z		,601
Asymp. Sig. (2-tailed)		,863

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 18 Perhitungan Uji Linieritas

Uji linieritas hubungan menggunakan *SPSS Statistic Versi 25 for Windows***ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self Compassion	Between	(Combined)	467.220	11	42.475	106.890	.000
	Groups	Linearity	464.300	1	464.300	1.1683	.000
		Deviation from Linearity	2.920	10	.292	.735	.687
		Within Groups	15.100	38	.397		
		Total	482.320	49			

Lampiran 19 Perhitungan Analisis Regresi

Regression

[DataSet0]

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.981 ^a	.963	.962	.613

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	464,300	1	464,300	1236,760	,000 ^b
	Residual	18,020	48	,375		
	Total	482,320	49			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X						