

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA WARGA BINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN
KELAS 1 SEMARANG**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk
Memenuhi Sebagian Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Psikologi**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Stefani

15000120140197

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WARGA BINAAN LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS 1 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Stefani

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.

1. Costrie Ganes Widayanti S.Psi., M.Si.Med., Ph.D

2. Annastasia Ediati S.Psi., M.Sc. Ph.D

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana tanggal

Prof. Dian Ratna Sawitri S.Psi., M.Si., Ph.D
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih untuk penulis atas segala upaya-nya hingga saat ini. Kamu hebat.

Terima kasih pula untuk kedua orang tua tercinta, Mama dan Papa atas segala doa dan dukungannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah:5-6)

“Long story short, I survived.” (Taylor Alison Swift)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa proses penulisan skripsi tidaklah mudah tanpa bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak sejak penyusunan proposal sampai dengan terselesaikannya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setingginya kepada:

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
2. Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan akademik selama menjalani perkuliahan.
3. Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing; memberikan dukungan waktu, tenaga, dan pikiran; serta terus meyakinkan penulis untuk terus berjuang melewati segala tantangan dalam pengerjaan tugas akhir.
4. Seluruh pihak Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu penulis sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
5. Para Warga Binaan Pemasarakatan (WBP) yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana sesuai rencana.
6. Papa, cinta pertama penulis, beliau senantiasa memberikan doa, motivasi, dan mengusahakan segala kebutuhan penulis selama 22 tahun penulis

menjalani hidup. Mama tercinta, beliau selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan bersedia menjadi pendengar yang baik untuk penulis. Terima kasih atas segala perjuangannya.

7. Koko Aga yang selalu memberikan perhatian dan dukungan pada setiap kesulitan yang dialami penulis.
8. Fachrial Rizky Syahputra, selaku pendamping yang banyak berkontribusi baik waktu, pikiran, dan tenaga untuk membantu kesulitan penulis. Terima kasih atas kesabarannya dalam mendengarkan keluhan penulis.
9. Chiyo Makaieo, anjing peliharaan penulis yang menjadi *coping stress* dan menghibur penulis dengan tingkah lucunya.
10. Aldila Rolian selaku sahabat penulis yang selalu memberikan semangat dan waktunya untuk mendengarkan keluhan penulis. Triplets, Tasya Putri dan Putri Novyanti, kedua sahabat penulis pula yang memberikan bantuan, perhatian, serta motivasi untuk penulis.
11. Teman-teman cereal, Syazwina, Sharren, Muthia, dan Alfina yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan menemani penulis di masa sulit. Penulis merasa bersyukur dipertemukan dengan manusia-manusia baik ini.
12. Sarintania, Aulia, Danita, dan Tasya selaku teman diskusi penulis yang membantu dalam pengerjaan skripsi. Terima kasih karena selalu menanyakan dan mengingatkan *progress* penulisan skripsi ini.
13. Wanda, Christa, Dinda, Aqila, Maylya, Jason, Amel, Moza, Balkis, Ghith, Odel, Tika, Mela, dan Kiki selaku teman-teman diskusi yang membantu peneliti dalam perkuliahan, memberikan hiburan dan *support*.

14. Teman-teman KKN, Dika, Luiz, Teguh, Aqel, dan Paulus yang memberikan semangat, hiburan, dan pelajaran baik bagi kehidupan penulis.
15. Teman-teman penghuni 310, yang memberikan bantuan, doa, dan motivasi selama proses bimbingan skripsi.
16. Seluruh dosen, staf tata usaha, staf perpustakaan, dan seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama penulis menuntut ilmu.
17. Stefani selaku penulis yang telah memberikan kerja keras, semangat, dan selalu mencari solusi atas kesulitannya. Mari bekerja sama untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
18. Semua pihak-pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan dukungannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh penulis dan diharapkan penelitian dalam skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang,

Stefani

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kesejahteraan Psikologis	11
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	11

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis	13
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	15
B. <i>Self-compassion</i>	17
1. Pengertian <i>Self-compassion</i>	17
2. Dimensi <i>Self-compassion</i>	18
C. Warga Binaan Pemasyarakatan.....	20
D. Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> dengan Kesejahteraan Psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan	25
E. Hipotesis.....	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
1. Kesejahteraan Psikologis.....	29
2. <i>Self-Compassion</i>	30
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel.....	33
D. Pengumpulan Data	35
1. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	35
2. Skala <i>Self-compassion</i>	37
E. Analisis Data	40
BAB IV	41
PELAKSANAAN DAN HASIL PELAKSANAAN.....	41
A. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	41
1. Orientasi Kancan Penelitian	41
2. Subjek Penelitian	45
3. Persiapan Penelitian	46
4. Uji Daya Beda Aitem, Reliabilitas Alat Ukur, dan Validitas.....	52
5. Pelaksanaan Penelitian	56

B. Hasil Penelitian	58
1. Analisis Data	58
2. Simpulan Analisis.....	64
3. Kategorisasi Subjek.....	65
BAB V.....	70
PENUTUP.....	70
A. Pembahasan.....	70
B. Keterbatasan Penelitian.....	78
C. Kesimpulan	78
D. Saran.....	79
1. Bagi Subjek	79
2. Bagi Petugas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang	79
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-compassion</i>	39
Tabel 3. Rancangan Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis untuk Uji Coba	49
Tabel 4. Rancangan Sebaran Aitem Skala <i>Self-compassion</i> untuk Uji Coba	50
Tabel 5. Jumlah Sampel Berdasarkan Hunian untuk Uji Coba.....	51
Tabel 6. Rincian Analisis Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	52
Tabel 7. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kesejahteraan Psikologis.....	53
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis untuk Penelitian.....	54
Tabel 9. Rincian Analisis Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala <i>Self- compassion</i>	55
Tabel 10. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Self-compassion</i>	55
Tabel 11. Distribusi Aitem Skala <i>Self-compassion</i> untuk Penelitian.....	56
Tabel 12. Jumlah Sampel Berdasarkan Hunian untuk Penelitian	57
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dengan Kesejahteraan Psikologis	61
Tabel 16. Hasil Koefisien Determinasi Variabel <i>Self-compassion</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis	61

Tabel 17. Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi <i>Self-compassion</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis	62
Tabel 18. Hasil Koefisien Persamaan Garis Linear	63
Tabel 19. Deskripsi Subjek Penelitian	65
Tabel 20. Gambaran Umum Hasil Skor Variabel <i>Self-compassion</i> dan Kesejahteraan Psikologis	67
Tabel 21. Rentang Nilai dan Kategori Skor Subjek pada Variabel <i>Self-compassion</i>	67
Tabel 22. Kategorisasi Skor Subjek pada Variabel <i>Self-compassion</i>	68
Tabel 23. Rentang Nilai dan Kategori Skor Subjek pada Variabel Kesejahteraan Psikologis	68
Tabel 24. Kategori Skor Subjek pada Variabel Kesejahteraan Psikologis	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dengan kesejahteraan psikologis .	27
Gambar 2. Q-Q plot Uji Linearitas	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Expert Judgment</i>	91
Lampiran 2 Uji Keterbacaan Subjek 1	103
Lampiran 3. Uji Keterbacaan Subjek 2	119
Lampiran 4. Uji Keterbacaan Subjek 3	135
Lampiran 5. Uji Keterbacaan Subjek 4	151
Lampiran 6. Uji Keterbacaan Subjek 5	167
Lampiran 7. Skala Uji Coba	183
Lampiran 8. Tabulasi Data Uji Coba	198
Lampiran 9. Hasil Uji Daya Beda dan Reliabilitas	205
Lampiran 10. Skala Penelitian	215
Lampiran 11. Data Subjek Penelitian	228
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian	231
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Hipotesis	242
Lampiran 14. Hasil Uji Koefisien Determinasi dan Sumbangan Efektif	248
Lampiran 15. Transkrip Wawancara Subjek Penggalan Data Awal	256
Lampiran 16. Surat-Surat	260
Lampiran 17. Dokumentasi	270

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA WARGA BINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN
KELAS 1 SEMARANG**

Stefani

15000120140197

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Self-compassion merupakan sikap mengasihi diri sendiri untuk menerima diri, bersedia menyesuaikan dengan situasi yang sedang dialami, serta memperlakukan diri secara baik saat dihadapkan pada situasi sulit. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang yang ditandai dengan kondisi emosional yang baik, bersedia menerima segala aspek pada dirinya, mampu memaknai kehidupan, memiliki tujuan hidup, dan memiliki keinginan mengembangkan potensinya. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelatif dengan subjek WBP Lapas Kelas 1 Semarang sebanyak 100 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah *cluster random sampling*. Alat ukur dalam pengambilan data yaitu Skala *Self-compassion* (19 aitem $\alpha = 0.829$) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (54 aitem $\alpha = 0.941$). Hasil uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada WBP Lapas Kelas 1 Semarang ($r = 0.605$, $p < 0.001$). *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,6% terhadap kondisi kesejahteraan psikologis WBP di Lapas Kelas 1 Semarang. Sebanyak 12 subjek (12%) memiliki *self-compassion* rendah dan 5 subjek (5%) memiliki kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut untuk meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada subjek-subjek tersebut.

Kata kunci: *Self-compassion*, kesejahteraan psikologis, warga binaan pemasyarakatan, Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING IN PRISONERS OF CLASS 1 SEMARANG
CORRECTIONAL INSTITUTION**

Stefani

15000120140197

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Self-compassion is an attitude of loving oneself to accept oneself, being willing to adjust to the situation being experienced, and treating oneself well when faced with difficult situations. Psychological well-being is a condition of a person characterized by good emotional condition, being willing to accept all aspects of himself, being able to make sense of life, having life goals, and having the desire to develop his potential. The purpose of this study is to empirically examine the relationship between Self-compassion and psychological well-being in inmates at Class 1 Semarang Correctional Institution. This is a correlational study involving 100 inmates in the Class 1 Semarang Correctional Institution. We used two instruments to collect data: Self-compassion Scale (19 items; $\alpha = 0.829$) and Psychological Well-Being Scale (54 items; $\alpha = 0.941$). The results of simple regression analysis showed that there was a positive and significant correlation between self-compassion and psychological well-being in WBP Class 1 Prison Semarang ($r = 0.605$, $p < 0.001$). Correctional Institutions. Self-compassion made an effective contribution 37.6% to the psychological well-being condition of WBP in Semarang Class 1 Prison. A total 12 subjects (12%) had low self-compassion and 5 subjects (5%) had low psychological well-being. This indicates the need for further attention to enhance self-compassion and psychological well-being in these subjects.

Keywords: *Self-compassion*, psychological well-being, prisoners, Class 1 Semarang Correctional Institutions.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejahatan adalah salah satu permasalahan sosial yang masih banyak terjadi di Indonesia. Setiap Warga Negara Indonesia (WNI) dapat dikenakan sanksi pidana jika melakukan pelanggaran hukum, sehingga wajib mengikuti proses hukum yang berlaku. Setelah putusan hakim diberikan, para terpidana akan menjalankan masa hukumannya di lembaga pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan tempat untuk orang-orang menjalani masa hukuman pidana. Keberadaan lembaga pemasyarakatan di Indonesia memiliki dasar hukum yang dijelaskan melalui Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 angka 3 yang berbunyi “Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut dengan LAPAS merupakan tempat untuk menjalankan pembinaan bagi Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan”.

Seseorang yang menjalani hukumannya di lembaga pemasyarakatan disebut sebagai Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Pasal 1 angka 5 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 merupakan undang-undang yang mengatur tentang WBP. Undang-undang ini menunjukkan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) meliputi Narapidana, Siswa Pemasyarakatan, dan Klien Pemasyarakatan. Hak-hak narapidana diuraikan dalam pasal ini, yang juga menjadi landasan bahwa narapidana mempunyai hak atas perlakuan yang layak. Sistem

pembinaan di lembaga pemasyarakatan diatur pada UU Nomor 22 Tahun 2002 tentang Pemasyarakatan yang tertulis bahwa pembinaan kemasyarakatan bertujuan membentuk warga negara yang taat, tertib hukum, dan bertanggung jawab mampu memiliki pengaruh yang aktif terhadap pembangunan. Sehingga harapannya ketika WBP telah menyelesaikan masa tahanannya dan kembali bermasyarakat dapat berperilaku baik serta dapat diterima oleh lingkungan.

Salah satu lapas yang ada di Indonesia adalah Lapas Kelas 1 Semarang. Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang memiliki kapasitas sekitar 663 Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang terdiri dari 12 blok hunian menggunakan blok yang setiap kamarnya berisi 21 ruangan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), data jumlah WBP di Lapas Kelas 1 Semarang pada tahun 2020-2021 mengalami peningkatan dari 1.744 menjadi 1.780 orang dengan kapasitas maksimal 663 orang (<https://jateng.bps.go.id/>). Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang merupakan lapas khusus laki-laki dengan mayoritas tindak pidana umum dan narkoba. Selain itu, mayoritas WBP di lapas ini memiliki rentang usia yaitu 19-40 tahun atau masa dewasa awal (Hurlock, 2009).

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan reproduktif, yang seringkali dipenuhi dengan masalah dan ketegangan emosional, serta penyesuaian diri terhadap fase kehidupan yang baru (Putri & Alifia, 2019). Terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilakukan pada masa ini, namun kehidupan di lembaga pemasyarakatan dapat menghambat pencapaian tugas-tugas tersebut. Oleh karena itu, Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) diberikan pembinaan untuk membantu mereka menjadi pribadi yang lebih baik. Lembaga

Pemasyarakatan Kelas 1 menyediakan berbagai program pembinaan bagi WBP, diantaranya adalah pembinaan kepribadian dan kemandirian. Pembinaan kepribadian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran WBP akan pentingnya mempelajari agama serta menumbuhkan rasa nasionalisme dan kesadaran bernegara yang baik.

Berdasarkan hasil observasi tanggal 20 Februari hingga 20 Mei di Lapas Kelas 1 Semarang, pada pembinaan kemandirian warga binaan akan diasah keterampilannya dengan beragam kursus yang dapat bermanfaat saat kembali bermasyarakat. Beberapa hasil dari pembinaan kemandirian ini adalah berbagai macam kerajinan, seperti sablon, kerupuk, *bakery*, *laundry*, anyaman rotan, kaligrafi, jahit, dan potong rambut. Adapun jadwal kunjungan dari kerabat sesuai dengan blok hunian berdasarkan kasus kejahatan, yaitu pada hari Selasa untuk blok A, B, dan C, hari Kamis untuk blok D, E, F, dan G, kemudian hari Sabtu untuk blok H, I, J, K, dengan jam kunjungan dari jam 09.00 sampai 12.00 WIB. Dengan begitu, ini membuat warga binaan memiliki waktu yang terbatas untuk bertemu dengan keluarga atau orang terdekatnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 22 Februari 2023 dengan staf di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang, didapatkan hasil bahwa permasalahan yang sering ditemukan pada warga binaan adalah ketakutan dan kecemasan karena harus menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan situasi yang baru. Wawancara juga dilakukan kepada beberapa warga binaan yang telah menjalani setengah masa hukumannya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa warga binaan merasa masih memiliki penyesalan terhadap dirinya sendiri dan keluarga, serta merasa malu dan takut tidak dapat diterima dengan baik lagi oleh masyarakat.

Oleh karenanya, kegiatan warga binaan selama menjalani masa hukuman adalah dengan memperbanyak ibadah dan membantu para staf di Lapas. Kondisi di Lapas yang memiliki banyak batasan seperti tidak diperkenankan membawa alat komunikasi dan dilarang memasuki blok tahanan lain tanpa izin petugas membuat WBP harus mengikuti seluruh peraturan yang ada. Hasil wawancara tersebut selaras terhadap hasil riset yang telah dikaji oleh Karima dkk. (2019) di Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung yang menyatakan bahwa sebagian warga binaan merasa belum siap dengan kehidupan setelah bebas. Warga binaan merasa malu, takut keluarga tidak menerima kehadirannya, kebingungan akan pekerjaan dan kondisi keuangannya, serta tujuan hidup pasca bebas yang belum ditentukan. Perasaan dan pikiran warga binaan juga berpengaruh pada kondisi fisik mereka seperti sulit tidur, sulit berkonsentrasi, hilangnya selera makan, dan mudah terbawa emosi (Karima dkk., 2019).

Kondisi psikologis yang dirasakan oleh WBP beraneka ragam. Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia, masa hukuman, kasus atau tindak kejahatan yang dilakukan, latar belakang WBP, dan lingkungan yang diterima selama dalam sel tahanan (Handayani, 2021). Pelayanan di Lapas Kelas 1 Semarang telah diberikan secara optimal untuk mengatasi permasalahan psikologis WBP. Lapas Kelas 1 Semarang memberikan wadah sebagai tempat berkeluh kesah WBP melalui petugas blok yang menjaga blok hunian tahanan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu staf di Lapas Kelas 1 Semarang, didapatkan masih terdapat beberapa WBP yang memiliki keluhan seperti memiliki perasaan bersalah dengan dirinya sendiri serta keluarga dan kecemasan akan tujuan hidup setelah bebas dari masa tahanan.

Permasalahan yang dialami WBP di Lapas Kelas 1 Semarang merujuk pada permasalahan psikologis yang apabila tidak teratasi dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan menimbulkan perilaku serta pemikiran tidak wajar mengenai dirinya (Pardede dkk, 2021). Menurut *American Psychological Association* (APA), keadaan sejahtera atau *well-being* adalah keadaan yang dimiliki oleh individu dengan perasaan bahagia, merasa puas, mampu menghadapi stres dan tantangan, serta fisik dan mental yang sehat karena kualitas hidup yang baik. WBP yang masih dalam masa tahanan perlu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya untuk dapat menentukan tujuan hidup serta memiliki keyakinan diri yang baik saat nantinya kembali bermasyarakat. Beberapa persoalan yang dialami oleh WBP mengarah pada hubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis yang disampaikan oleh Ryff (1989).

Ryff dan Keyes (1995) memaknai kesejahteraan psikologis dalam berbagai dimensi. Salah satunya ialah seseorang yang bersedia dalam menerima segala kekurangan dan kelebihan pada dirinya. Seseorang yang telah mampu menerima dirinya akan cenderung lebih mudah dalam berkembang menjadi seseorang yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, seseorang dengan kesejahteraan psikologis rendah akan rentan mengalami stres, depresi, sulit membangun relasi, cenderung tidak puas dengan kondisi dirinya, sulit menerima keadaan diri sendiri, kurang mahir dalam menguasai lingkungan, kurang dapat berkembang secara optimal, masih memiliki bayang masa lalu dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1995) mengemukakan terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis di antaranya adalah penerimaan diri, di mana seseorang mampu menumbuhkan persepsi diri yang positif melalui penerimaan pengalaman masa lalu, kekuatan dan kekurangan pribadi, menurut penulis merupakan salah satu dari enam dimensi kesejahteraan psikologis. Dimensi berikutnya berkaitan dengan hubungan antarpribadi yang positif, khususnya membentuk hubungan akrab atau bersahabat yang ditandai dengan kepercayaan timbal balik dan kemampuan untuk mencintai orang lain. Dimensi ketiga adalah otonomi (*autonomy*) yaitu dapat menentukan pilihan dan bersikap independen atau mandiri. Dimensi selanjutnya adalah penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu memiliki kemampuan mengarahkan dan menentukan kehidupan pribadi dan lingkungannya sesuai dengan kapasitas diri dan kebutuhan. Kemudian dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*) yaitu seseorang memiliki motivasi untuk meningkatkan potensi diri agar terus bertumbuh dan berkembang. Dimensi terakhir adalah tujuan hidup (*purpose in life*) yaitu seseorang dapat mempunyai hidup terarah, tujuan jelas, dan bermakna.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, kondisi sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Kepribadian setiap individu memiliki peran dalam menentukan kesejahteraan psikologisnya sampai batas tertentu (Ryff, 1995). Seseorang yang memiliki kepribadian terbuka dan sadar akan penerimaan diri baik atas segala kebahagiaan dan penderitaan dalam hidup cenderung mampu mencapai kesejahteraan psikologis, yang dalam psikologi seseorang dengan kemampuan tersebut disebut dengan memiliki *Self-compassion*. *Self-compassion* menjadi cara

untuk menerima segala pengalaman yang terjadi dalam hidup dengan mengasihi diri sendiri tanpa menghakimi kegagalan atau penderitaan yang dialami (Neff, 2003).

Selain itu, diketahui bahwa mayoritas WBP berusia dewasa awal dengan beberapa tugas perkembangan (Hurlock, 2009). Tugas perkembangan ini apabila terkendala dapat mempengaruhi kehidupan WBP di lapas, seperti yang seharusnya telah memiliki karier, menentukan pasangan, dan memiliki tujuan hidup namun karena harus menjalani pembinaan di lapas seluruh tujuan ini harus berubah. Beberapa WBP juga masih memiliki masalah psikologis seperti masih memiliki penyesalan, merasa malu, dan takut tidak diterima kembali. Apabila permasalahan ini tidak disikapi dengan baik maka akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis WBP. Oleh karenanya diperlukan *self-compassion* untuk menjalani kehidupan di lapas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

Self-compassion dapat digambarkan sebagai kesadaran dan keterusterangan seseorang mengenai penderitaan mereka sendiri, tanpa keinginan untuk menghindarinya, dengan keyakinan bahwa hal yang dirinya rasakan merupakan suatu peristiwa yang dapat dirasakan oleh semua orang (Neff, 2003). Terdapat beberapa dimensi *self-compassion* menurut Neff (2003), diantaranya adalah *self-kindness vs self-judgment*, *sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Dimensi ini terdiri dari tiga dimensi *favorable* atau dimensi yang bersifat positif dan tiga dimensi *unfavorable* atau dimensi yang bersifat negatif.

Penelitian dengan metode kuantitatif yang melibatkan variabel kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* pernah dilakukan pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga (Ramadhan & Chusairi, 2022), pada remaja korban perundungan di Kota Bandung (Naichiendami & Sartika, 2022), dan pada guru honorer Sekolah Dasar di Kota Padang (Mukhlisa & Nurmina, 2024). Selain itu, Wardi dan Ningsih (2021) juga telah melakukan tinjauan literatur untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dan perkembangan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan keeratn yang sedang antara *self-compassion* dengan lima dimensi pada kesejahteraan psikologis, diantaranya adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, serta pertumbuhan diri. *Self-compassion* juga memiliki keeratn yang kuat dengan salah satu dimensi pada kesejahteraan psikologis yaitu tujuan hidup.

Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self-compassion* ditunjukkan melalui hidup dengan menerima keadaan dirinya, beradaptasi dengan kondisi dan perubahan, dan tidak melukai diri sendiri. Selain itu, ditemukan hasil pada studi literatur yaitu adanya kontribusi yang besar dari *self-compassion* terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis. Oleh karenanya, peneliti akan fokus meneliti terkait hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada warga binaan. Perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu terletak pada subjek dan lokasi penelitian, subjek pada penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin membuktikan secara empiris hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis, sehingga peneliti merumuskan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Warga Binaan Lembaga di Pemasarakatan Kelas 1 Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diajukan pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasarakatan (WBP) di Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasarakatan (WBP) di Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini harapannya mampu menjadi bahan evaluasi atau sebagai bentuk kontribusi bagi keilmuan psikologi khususnya di bidang forensik, klinis dan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan mampu menjadi referensi serta bentuk kontribusi ilmiah di bidang psikologi dan dapat memotivasi peneliti selanjutnya.

b. Bagi Subjek

Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* dan mencapai kesejahteraan psikologis sejak dalam masa tahanan untuk meminimalisir tekanan psikologis yang terjadi. Selain itu, juga untuk mempersiapkan diri saat bebas dan kembali bermasyarakat.

c. Bagi Instansi

Bagi instansi atau Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang, penelitian ini diharapkan sebagai wawasan untuk mengurangi permasalahan psikologis narapidana serta sebagai masukan kepada Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang agar lebih bisa memberikan perhatian dan dukungan sosial terkait permasalahan psikologis yang dihadapi narapidana.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai keadaan sejahtera seperti keselamatan, keamanan, ketenteraman jiwa, dan kesehatan jiwa. Konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) didefinisikan sebagai perasaan seseorang yang merujuk pada aktivitas hidup sehari-harinya. Aktivitas setiap hari yang dilakukan oleh seseorang dapat memunculkan kemungkinan adanya fluktuasi dari pikiran dan perasaan. Kondisi ini juga dapat menentukan keadaan mental yang dimiliki seseorang, dimulai dari keadaan mental negatif hingga keadaan mental positif (Ryff, 1989).

Ryff (1989) menambahkan kelengkapan teorinya berdasarkan teori psikologi sebelumnya yang berhubungan dengan konsep kesejahteraan psikologis. Teori yang digunakan adalah teori psikologi klinis yaitu konsep aktualisasi diri oleh Abraham Maslow, konsep kematangan oleh Allport, konsep *fully functioning* oleh Roger, dan konsep individu oleh Jung (Ghaybiyyah & Mahpur, 2022). Ryff (1989) juga mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang yang telah menerima diri apa adanya, mampu memaknai pengalaman bahagia maupun penderitaan dalam hidup, memiliki tujuan hidup, serta terjalin hubungan yang baik

dengan orang lain.

Ryff (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merujuk kepada keinginan seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki secara optimal, sejalan dengan fungsi hidup seseorang yang dapat bekerja baik secara fisik, emosional, dan psikologis. Ryan dan Deci (2001) mengklasifikasikan dua pendekatan untuk menelaah kesejahteraan psikologis. Pendekatan yang pertama yaitu pendekatan hedonis (*the hedonic approach*) yang berpusat pada kebahagiaan, sehingga kesejahteraan psikologis berhubungan dengan usaha seseorang dalam mendapat ketentraman, kepuasan, dan kesenangan, hingga menghindari penderitaan. Pendekatan hedonis mengukur kesejahteraan psikologis yang berlandaskan kriteria kehadiran perasaan positif, kepuasan hidup, dan ketiadaan perasaan sakit (Pedhu, 2022).

Pendekatan yang kedua yakni pendekatan eudaimonik (*eudaimonic approach*) yang berdasar pada pemaknaan dan pengakuan diri, sehingga kesejahteraan psikologis diartikan sebagai sejauh mana seseorang dapat berfungsi baik secara fisik maupun psikologis (Pedhu, 2022). Pendekatan ini berlandaskan pada pemaknaan bahwa kesejahteraan dapat diperoleh dari tindakan yang pantas dilakukan oleh seseorang. Berbeda dengan pendekatan sebelumnya, pendekatan eudaimonik menekankan pada tindakan dan perilaku yang sesuai untuk mencapai kesejahteraan (Pedhu, 2022).

Berdasarkan pemaparan diatas, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kondisi seseorang yang ditandai dengan kondisi emosional

yang baik, bersedia menerima segala aspek pada dirinya seperti kekurangan dan kelebihan diri, memaknai kehidupan masa lalu dan sekarang, serta memiliki tujuan hidup dan adanya keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki diukur dengan telah memenuhi dimensi pada kesejahteraan psikologis. Seseorang cenderung akan merasa lebih bahagia jika telah mampu memaknai pengalaman dalam hidupnya.

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995), diantaranya;

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Lingkungan di mana seseorang memiliki persepsi diri yang konstruktif, menunjukkan perilaku diri yang positif, menerima peristiwa atau kejadian di masa lalu, dan berterus terang dalam mengenali dan menerima kekuatan dan kelemahannya.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other people*)

Hubungan interpersonal ditunjukkan melalui sikap empati, saling menghargai, menyayangi, menghormati, sehingga meminimalisir terjadinya konflik. Sebaliknya, ketika seseorang tidak mampu menjaga hubungan interpersonal secara baik maka cenderung akan menjadi pribadi yang tertutup, terisolasi, dan tidak bersedia untuk berkompromi demi mempertahankan hubungannya dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Seseorang berhak, memiliki kuasa, dan mandiri untuk menentukan pilihannya dalam hidup. Selain itu, seseorang juga memiliki kontrol atas perilakunya dan bersedia memperbaiki diri dan sikapnya ke arah yang lebih baik.

d. Penguasaan lingkungan hidup (*Enviromental mastery*)

Penguasaan lingkungan hidup yang baik ditandai dengan mempunyai keterampilan dalam menangani lingkungannya serta memanfaatkan peluang yang ada.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Dalam kehidupan, penting bagi seseorang untuk memiliki tujuan hidup guna mencapai hidup yang terarah. Seseorang yang memiliki tujuan hidup membutuhkan alasan untuk tetap hidup dan memiliki kemampuan untuk memahami pengalaman yang dialami, baik yang sudah lama maupun yang belum lama terjadi.

f. Perkembangan diri (*Personal growth*)

Dalam mencapai perkembangan diri yang optimal, seseorang harus mempunyai kesadaran untuk terbuka terhadap pengalaman baru untuk meningkatkan potensi diri serta mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup.

Sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (1995), kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi: penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan hidup, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, diantaranya:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan hubungan antar manusia untuk saling membantu, percaya, dan menghargai. Dukungan sosial dari orang lain juga membantu seseorang untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Bimbingan dan arahan dari orang sekitar yang terpercaya menjadi peran penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Faktor ini sangat terkait dengan hubungan positif dengan orang lain, yang merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis.

b. Status sosial ekonomi

Salah satu hal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah status sosial ekonomi, yang mencakup hal-hal seperti pendapatan orang tua, tingkat pendidikan, kesuksesan pekerjaan atau karier, status sosial, dan kepemilikan harta benda. Faktor ini juga berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, perkembangan diri, dan penguasaan lingkungan.

c. Jaringan sosial

Jaringan sosial berhubungan dengan kegiatan sosial yang diikuti oleh seseorang, seperti aktif dalam sebuah perkumpulan atau organisasi.

Seseorang juga dapat memiliki kecenderungan kesejahteraan yang tinggi atau rendah tergantung dari lingkungan sosialisasinya. Jaringan sosial yang dapat dikelola dengan baik dapat meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis seseorang, serta mencegah munculnya konflik dan tekanan dalam hidup (Wang & Kanungo, 2004).

d. Religiusitas

Faktor religiusitas berhubungan erat dengan segala permasalahan hidup yang mengarah pada Tuhan atau peran doa. Seseorang dengan religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu memaknai pengalaman yang terjadi dalam hidupnya secara positif, sehingga terdapat kemungkinan telah memiliki penerimaan diri yang baik atas pengalaman hidupnya.

e. Kepribadian

Seseorang yang memiliki keterampilan sosial dan kompetensi pribadi, seperti kemampuan untuk menjaga interaksi positif dan hangat dengan lingkungan, memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, dan mampu mengatasi situasi stres secara efektif, dapat meminimalisir terjadinya konflik dan stres yang dialami (Santrock, 2011). Komponen lain yang berperan dalam pengembangan kapasitas *self-compassion* seseorang adalah kepribadian, seperti yang dikemukakan oleh Neff (2003).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) adalah dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

B. Self-compassion

1. Pengertian *Self-compassion*

Diadaptasi dari filosofi Buddha, *self-compassion* merupakan konsep tentang cara untuk mengasihi diri sendiri dengan menumbuhkan empati terhadap diri sendiri sama seperti rasa kasihan saat melihat orang lain menderita. Konsep ini selanjutnya diteliti secara ilmiah oleh Neff, Sheperd, dan Cardon (2009) yang mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi-emosi negatif yang dirasakan akibat dari kegagalan yang dialami. Neff (2015) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan sikap mengasihi diri sendiri yang merujuk pada persepsi seseorang ketika dihadapkan pada kegagalan, kekurangan yang dimiliki, atau saat dihadapkan pada penderitaan. Breines dan Chen (2012) mengartikan *self-compassion* sebagai sikap adaptif seseorang atau kemampuan untuk menyesuaikan situasi yang berhubungan positif pada dimensi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diartikan bahwa *self-compassion* yakni sikap mengasihi diri sendiri untuk menerima diri, bersedia menyesuaikan dengan situasi yang sedang dialami, serta memperlakukan diri secara baik dengan tidak menghakimi diri sendiri saat dihadapkan pada

situasi sulit seperti kegagalan.

2. Dimensi *Self-compassion*

Dimensi-dimensi *self-compassion* menurut Neff (2003) diantaranya adalah:

a. *Self-kindness versus Self-judgment*

Self-kindness merupakan salah satu komponen *favorable*. *Self-kindness* diartikan sebagai situasi seseorang saat dihadapkan pada persoalan namun dapat memberikan sikap perhatian seperti tetap memberikan kelembutan bagi diri sendiri saat menghadapi persoalan serta kebaikan pada dirinya tanpa menilai atau mengkritisi diri sendiri dengan tajam saat mengalami waktu sulit (Neff, 2003). Disamping itu, terdapat *self-judgment* yang menjadi salah satu komponen yang berkebalikan atau *unfavorable*. *Self-judgment* diartikan sebagai sikap mengkritik secara berlebihan pada diri sendiri dan cenderung merendahkan.

b. *Sense of common humanity versus Isolation*

Common humanity juga merupakan salah satu dari tiga komponen *favorable*. *Common humanity* dipandang sebagai pengalaman seseorang secara luas atau keseluruhan namun tidak membuat seseorang merasa terisolasi dari pengalaman yang kurang menyenangkan. Dimensi ini diartikan sebagai seluruh rangkaian peristiwa menyenangkan maupun penderitaan yang dialami seseorang namun tidak membuatnya merasa

terpisah atau terasingkan dari orang lain. *Isolation* merupakan komponen berkebalikan atau *unfavorable* dari *Self-compassion*. *Isolation* merupakan kondisi dimana seseorang merasa terpisah dari orang lain akibat frustrasi oleh penderitaannya.

c. *Mindfulness versus Overidentification*

Mindfulness menjadi komponen *favorable* ketiga dari *self-compassion*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kondisi seseorang secara sadar terhadap hal yang menyakiti pikiran dan perasaannya; namun tidak menjadikannya sebagai *over-identifying* atau bersikap berlebihan terhadap sesuatu yang dirasakan (Neff, 2003). Selain itu, *overidentification* merupakan komponen *unfavorable* ketiga dari *self-compassion*. *Overidentification* diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk terpusat pada segala kesalahan yang dialami, kemudian merenungkan keterbatasannya secara berlebihan akibat kesalahan yang telah terjadi.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat tiga dimensi *favorable* dan tiga dimensi *unfavourable self-compassion* yang dipaparkan oleh Neff (2003). Dimensi *favorable* terdiri dari *self-kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Dimensi *unfavourable* terdiri dari *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Adapun alasan mengambil dimensi ini adalah karena dimensi dari Neff lebih

sesuai dan dapat menggambarkan *self-compassion* pada subjek secara lebih luas.

C. Warga Binaan Pemasyarakatan

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan seseorang yang secara hukum telah terbukti melakukan tindak pidana, dan sebagai akibat dari putusan pengadilan, mereka dinyatakan bersalah dan kehilangan kebebasannya (Junhar dkk., 2014). Menurut Ismiasih (2023) seseorang yang telah melakukan pelanggaran hukum dan diakui bersalah harus ditempatkan di Lembaga pemasyarakatan yang kemudian dijuluki sebagai Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). WBP adalah seseorang yang telah melakukan tindak pidana, telah terbukti bersalah dalam pengadilan, dan sebagai konsekuensi dari putusan pengadilan, mereka harus ditempatkan di Lembaga pemasyarakatan sehingga kehilangan kebebasannya (Irawan & Agung, 2019).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) ialah seseorang yang melakukan tindakan pidana, melanggar hukum, dan berbagai hasil dari putusan pengadilan, mereka dijatuhi pidana sesuai dengan kesalahan yang dilakukan, sehingga mereka harus menjalani pembinaan di Lembaga pemasyarakatan dan kehilangan kemerdekaannya.

Program pembinaan di Lembaga pemasyarakatan ditujukan untuk mencapai resosialisasi atau upaya untuk menyatukan kembali hubungan WBP dengan masyarakat yang merujuk pada sistem pemasyarakatan berlandaskan nilai-nilai

Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1995 (UUD 1945). Menurut ketentuan dalam Pasal 7 Ayat (2) Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999 mengenai Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan, terdapat tiga tahap pembinaan yang harus dijalani oleh WBP.

Tahap-tahap tersebut terdiri dari tahap awal (0-1/3 masa pidana), tahap lanjutan (1/3-1/2 masa pidana dan 1/2-2/3 masa pidana), serta tahap akhir (2/3 masa pidana-bebas). Setiap WBP wajib untuk menjalani seluruh rangkaian program pembinaan tersebut, dimulai dari proses admisi dan orientasi yang berlangsung paling lama yaitu satu bulan pada tahap awal, diikuti dengan program pembinaan kepribadian dan kemandirian. Pembinaan tahap awal dan lanjutan dilaksanakan di dalam lapas, sedangkan pembinaan tahap akhir dilaksanakan di luar lapas. Program pembinaan tahap akhir melibatkan pelaksanaan program integrasi. Bagi WBP yang memenuhi persyaratan akan mendapatkan pembebasan bersyarat, cuti menjelang bebas, serta cuti bersyarat (Darmawati, 2019). Warga Binaan Pemasyarakatan menjelang bebas adalah WBP yang telah menjalani 2/3 dari masa pembinaan, diberikan kesempatan untuk mendapatkan pembebasan bersyarat (Hartini dkk., 2023).

Lembaga Pemasyarakatan (lapas) merupakan salah satu tempat bagi orang-orang yang melakukan kesalahan dalam hukum atau pelanggaran hukum, dimana selama berada di lapas diharapkan seseorang tersebut dapat menyadari kesalahannya hingga akhirnya bertaubat (Hapni, 2023). Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999 menjelaskan bahwa salah satu tujuan dari pemidanaan ialah memberikan pembinaan. Pembinaan memiliki tujuan untuk memperbaiki dan membentuk WBP

agar menjadi seseorang yang memiliki moralitas, memberikan manfaat bagi masyarakat, serta mengembalikan keseimbangan dan keserasian dalam struktur social (Perkasa, 2020).

Lapas yang hingga saat ini masih memiliki permasalahan *overcapacity* atau terlalu banyak WBP di dalamnya berpotensi mengganggu program pembinaan WBP. Situasi ini dapat memicu berbagai masalah seperti pencurian di dalam sel, perampasan, adanya konflik baik personal maupun kelompok, terbentuknya kelompok-kelompok di antara WBP, serta dorongan untuk melindungi sesama narapidana (Perkasa, 2020). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan petugas lapas juga dapat menjadi faktor risiko yang menyebabkan proses pembinaan yang dijalani tidak berjalan lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh Resyanta (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial dan dukungan keluarga memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stress, menggantikan perilaku negatif menjadi perilaku positif, dan menjaga kesejahteraan psikologis WBP selama masa pembinaan. Pada sisi lain, kurangnya dukungan sosial dan keluarga dapat berdampak negatif pada pembinaan yang sedang berlangsung.

Selain faktor risiko yang dijelaskan, adapun faktor protektif yang dapat membantu WBP untuk menjalani dan menyelesaikan masa pembinaannya dengan baik yaitu dengan memiliki *Self-compassion*. Penelitian yang mendukung pernyataan tersebut adalah hasil penelitian dari Febrinabilah dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa *Self-compassion* dapat membantu seseorang melewati masa-

masa sulitnya, baik yang timbul dari dirinya sendiri maupun lingkungan. Masa selama berada di tahanan merupakan masa sulit yang rentan menimbulkan stres (Anggraini, 2015).

Kartono (2005) menjelaskan bahwa pemenjaraan dalam jangka waktu lama maupun pendek, memiliki konsekuensi dan dampak yang dapat dialami seseorang, diantaranya:

a. Jangka waktu pendek

1. Seseorang yang terlibat pada tindak kejahatan minor dapat berkembang menjadi pelaku kejahatan yang lebih cerdas dan kejam, memperoleh pelajaran dan keterampilan baru dari sesama warga binaan.
2. Adanya potensi terjadi konflik batin secara serius, khususnya warga binaan yang baru pertama kali masuk lapas, memiliki kemungkinan mengalami trauma hingga disintegrasi kepribadian (pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak sinkron), risiko terparahnya timbul gangguan mental yang berpotensi membuat seseorang menjadi gila.
3. Bagi beberapa warga binaan yang mengalami isolasi sosial di lingkungan lapas memiliki risiko kerusakan mental yang mungkin terjadi.

b. Jangka waktu lama

1. Mengalami tekanan batin yang berat selama proses pembinaan, sehingga menyebabkan seseorang menutup diri atau mencoba melarikan diri dari realitas yang traumatis.
2. Minimnya partisipasi sosial masyarakat membuat warga binaan dianggap sebagai golongan yang dikucilkan, terpinggirkan, dan dipenuhi oleh

stigma sosial yang negatif.

3. Muncul praktik-praktik homoseksual, adanya kemungkinan warga binaan yang lemah menjadi korban kekerasan dan pemaksaan oleh orang-orang yang kuat dan agresif.
4. Adanya perkembangan reaksi-reaksi *stereotype*, seperti kecurigaan, kebencian, kemarahan, hingga dendam yang mendalam.
5. Mendapat label sebagai orang yang tidak memiliki tanggung jawab dan tidak dapat dipercaya, membuat warga binaan sulit mendapat pekerjaan setelah bebas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) ialah seseorang yang melakukan tindak pidana dan melanggar hukum berdasarkan hasil dari putusan pengadilan, sehingga dijatuhi pidana sesuai dengan kesalahan yang dilakukan, menjalani pembinaan di lapas serta harus rela kehilangan kemerdekaannya. Lapas memiliki program pembinaan yang harus dijalani oleh WBP, selain itu terdapat pula persyaratan untuk pemberian remisi, asimilasi, pembebasan bersyarat, dan cuti dengan kriteria yang telah ditetapkan. Pemenjaraan dalam jangka waktu tertentu juga berdampak pada kondisi psikologis WBP. *Self-compassion* diperlukan untuk membantu WBP dalam melewati masa sulit dan mencapai kesejahteraan psikologis.

D. Hubungan Antara Self-compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada
Warga Binaan Pemasyarakatan

Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) merupakan suatu tempat atau wadah pembinaan bagi para Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang bertujuan untuk membentuk WBP agar dapat menyadari kesalahan, memperbaiki diri, memiliki tujuan dan tanggung jawab dalam hidup, serta tidak mengulangi kesalahannya sehingga dapat kembali diterima oleh masyarakat (<https://lapassleman.kemenkumham.go.id>). Kehidupan selama di lapas menjadi pengalaman hidup yang penuh tekanan dibandingkan dengan semua peristiwa hidup yang dialami (Sholichatun, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Sutra (2020) mengungkapkan bahwa kehidupan yang dijalani WBP selama di Lapas membuat mereka dihadapkan dengan sejumlah permasalahan, diantaranya adalah hilangnya dukungan, kehilangan kontrol diri, dan kehilangan peran keluarga. Berbagai persoalan yang dialami tersebut dapat dikatakan sebagai gangguan yang dapat mempengaruhi WBP secara psikologis.

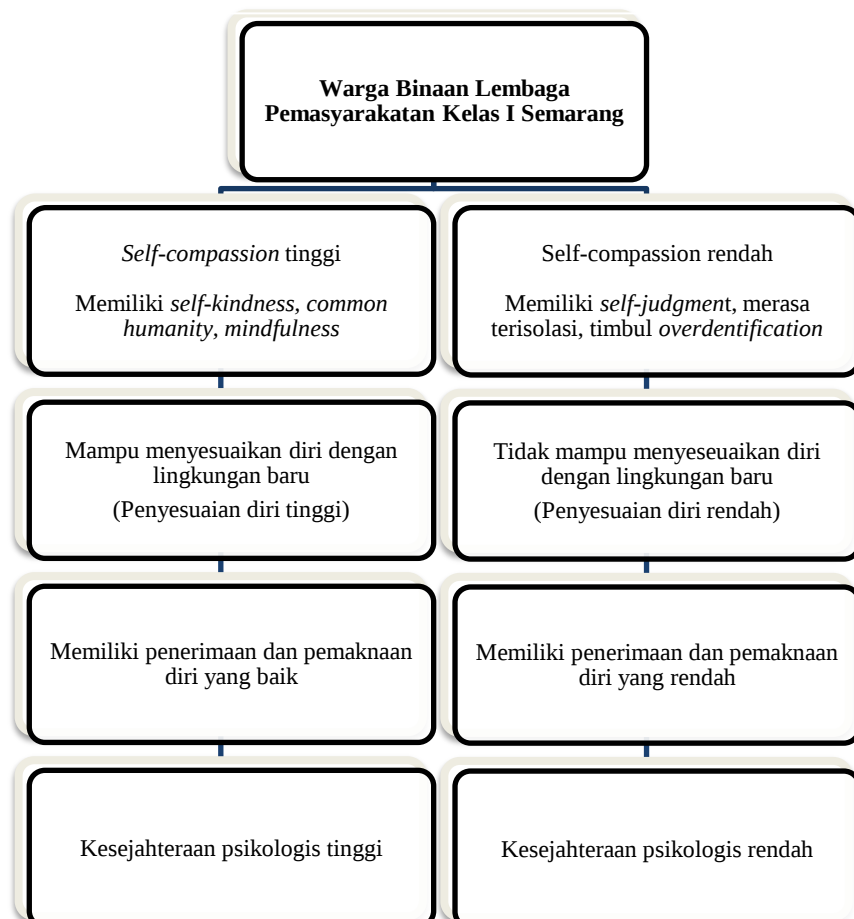
Penelitian yang dilakukan oleh Karima dkk. (2019) juga menyatakan bahwa sebagian WBP di lembaga pemasyarakatan wanita kelas IIA Sukamiskin Bandung yang mendekati masa kebebasannya seringkali merasa khawatir dan takut untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Pemikiran ini sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh WBP (Karima dkk., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Handayani (2021) bahwa permasalahan psikologis WBP seperti perasaan bersalah, tidak berdaya, dan tidak berguna dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Saricaoglu dan Arslan (2013) mengemukakan bahwa setiap orang memiliki pengalaman dalam merasakan perasaan negatif, seperti kekhawatiran, kesedihan, kelelahan, dan kegagalan. Adapun hasil penelitian dari Anggraini (2015) menjelaskan bahwa dampak psikologis lain yang dirasakan oleh WBP adalah kesedihan, tertekan, merasa dibatasi, rindu pada keluarga, dan jenuh. Menurut hasil penelitian dari Wardi dan Ningsih (2021), mengatasi permasalahan psikologis pada WBP dapat dilakukan dengan menciptakan ketenangan untuk mengontrol tumbuhnya perasaan negatif yang dapat menimbulkan perilaku membahayakan diri sendiri. Wardi dan Ningsih (2021) juga menambahkan, WBP yang bersedia untuk menumbuhkan rasa simpati terhadap dirinya sendiri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Neff (2015) berpendapat bahwa seseorang yang mampu untuk memberikan kepedulian ketika mengalami kegagalan dalam hidup dan mampu memberikan kasih sayang terhadap dirinya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Wardi dan Ningsih (2021) melakukan studi literatur dengan sumber data yang digunakan berasal dari buku, jurnal akademik, dan penelusuran di internet menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* berperan terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis. Apabila *self-compassion* yang dimiliki seseorang tinggi, maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* berkorelasi positif. Kesejahteraan psikologis WBP meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat *self-compassion*. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis kemungkinan sulit dicapai bagi WBP yang memiliki tingkat

self-compassion yang lebih rendah. WBP yang memiliki *self-compassion* juga akan lebih tergerak hati nuraninya untuk membantu orang lain yang menderita. Mereka akan berpikir bahwa rasa sakit atau kegagalan yang mereka alami adalah bagian dari pengalaman masa lalu yang dapat dimaknai secara positif. Selain itu, *self-compassion* juga dapat menjadi faktor protektif WBP agar tidak mengulangi kejahatannya kembali. Dengan demikian, *self-compassion* akan menumbuhkan tujuan hidup dan dorongan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik sejalan dengan unsur kesejahteraan psikologis.



Gambar 1. Hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* WBP maka kesejahteraan psikologis akan semakin meningkat. Dan sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* WBP maka kesejahteraan psikologis akan semakin rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel kriterium : Variabel kriterium pada penelitian ini yaitu kesejahteraan psikologis.
2. Variabel prediktor : Variabel prediktor pada penelitian ini yaitu *self-compassion*.

B. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kondisi seseorang yang ditandai dengan kondisi fisik dan emosional yang baik untuk bersedia menerima apa yang ada dalam dirinya seperti kelebihan dan kekurangan diri, memaknai kehidupan masa lalu dan sekarang, serta memiliki tujuan hidup dan adanya keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, diukur dengan telah memenuhi dimensi pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi yaitu seseorang yang mampu memenuhi dimensi-dimensi ini cenderung akan merasa lebih bahagia, puas, serta memandang dirinya positif.

Variabel kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis yang disusun berdasarkan dimensi yang

dikembangkan oleh Ryff (1995), yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri. Semakin tinggi skor total yang didapatkan maka kesejahteraan psikologis pada warga binaan semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah skor total maka kesejahteraan psikologis pada warga binaan akan semakin rendah.

2. *Self-Compassion*

Self-compassion yakni sikap mengasihi diri sendiri untuk menerima diri, bersedia menyesuaikan dengan situasi yang sedang dialami, serta memperlakukan diri secara baik dengan tidak menghakimi diri sendiri saat dihadapkan pada situasi sulit seperti kegagalan. Pada penelitian ini, *self-compassion* diukur menggunakan skala *self-compassion* yang diadaptasi oleh Sugianto (2020) berdasarkan aspek *self-compassion* menurut Neff (2003).

Skala *self-compassion* terdiri dari tiga aspek *favorable* dan tiga aspek *unfavorable* yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi tingkat *Self-compassion* yang dimiliki WBP, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki WBP.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), seluruh komponen yang akan digunakan untuk generalisasi adalah populasi. Unsur populasi mengacu pada keseluruhan pokok bahasan yang akan diselidiki dan diukur. Populasi dapat diartikan sebagai suatu wilayah luas yang mencakup suatu objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan kuantitas tertentu, sesuai pilihan peneliti, untuk memudahkan pengambilan kesimpulan di masa yang akan datang (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah warga binaan Lapas Kelas 1 Semarang dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Warga binaan yang telah menjalani 2/3 masa pidana atau minimal telah menjalani 6 bulan masa hukuman

Karakteristik ini ditetapkan dengan harapan warga binaan tersebut telah mampu menerima kondisi yang terjadi pada dirinya. Warga binaan yang telah berada di lapas selama paling sedikit 2/3 masa pidana atau 6 bulan juga telah mengikuti berbagai program pembinaan, berkelakuan baik atau patuh pada peraturan lapas, serta telah mampu beradaptasi dengan lingkungan lapas. Beberapa warga binaan yang telah menjalani 2/3 masa hukumannya juga dapat mengajukan pembebasan bersyarat sehingga terdapat kemungkinan warga binaan tersebut telah memiliki tujuan hidup (<https://kepri.kemenkumham.go.id>).

b. Usia 20-35 tahun

Hurlock (2009) menyatakan bahwa usia antara 18-40 tahun merupakan tahapan dimulainya kematangan dini atau dewasa awal. Persyaratan usia minimal 20 hingga 35 tahun ditetapkan oleh peneliti untuk mencegah penelitian menjadi terlalu umum. Masa dewasa awal juga merupakan masa penyesuaian diri terhadap perubahan rutinitas gaya hidup. Pada masa ini juga terdapat beberapa tugas perkembangan diantaranya memiliki karier, memilih pasangan hidup dan membina rumah tangga, menjalankan peran sebagai suami atau istri, mendidik dan mengasuh anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga Negara, dan mencari serta bergabung pada kelompok sosial yang sesuai (Hurlock, 2009). Kedewasaan ini ditandai dengan perkembangan pola hidup di mana individu bercita-cita untuk memikul tanggung jawab baru, termasuk tanggung jawab sebagai pasangan, orang tua, dan pencari nafkah (Hurlock, 2009).

c. Memiliki kemampuan yang baik dalam menulis dan membaca

Alasan peneliti menetapkan karakteristik ini adalah agar skala psikologi yang disebarkan kepada WBP dapat dibaca dengan baik serta WBP dapat mengisi semua pernyataan yang ada pada skala. Hal ini tidak dibatasi oleh jenjang pendidikan, karena subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian mengaku bahwa mereka mampu membaca dan menulis.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus mewakili atau representatif (Sugiyono, 2019). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *cluster random sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan memberikan kesempatan atau peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2019). Peneliti memilih jenis *cluster random sampling* untuk menentukan sampel dengan pertimbangan obyek yang akan diteliti memiliki sumber data yang luas.

Pengambilan sampel ditetapkan melalui dua tahap. Tahap pertama yaitu menentukan sampel daerah, pada penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang memenuhi kriteria. Tahap kedua adalah menentukan orang-orang yang ada pada daerah itu dan diambil secara random berdasarkan blok kamar WBP yang berjumlah total 10 blok. Penelitian ini meneliti tentang hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis warga binaan, sehingga sampel sumber datanya ialah warga binaan.

Peneliti memilih teknik sampling ini dengan alasan karena cocok dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada WBP. Alasan lainnya adalah peneliti telah menetapkan kriteria sebagai pertimbangan tertentu dalam

menetapkan sampel. Selain itu, peneliti juga diperkenankan untuk berinteraksi langsung dengan sampel data yang digunakan yaitu WBP, sehingga teknik sampling ini dapat digunakan.

Berdasarkan penggalan data awal, Lapas Kelas 1 Semarang memiliki jumlah narapidana sesuai karakteristik per tanggal 12 Desember 2023 sebanyak 1.560 orang. Penggalan data awal di lapas perlu dilakukan untuk memastikan jumlah anggota yang dapat dijadikan sampel. Bila jumlah populasi telah diketahui, maka perhitungan sampel dapat menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2019):

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{1560}{1 + 1560(0,1)^2}$$

$$n = \frac{1560}{1 + 1560(0,01)}$$

$$n = \frac{1560}{16,6} = 93,9 \text{ (dibulatkan menjadi 94)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*), ditetapkan 10% atau 0,1

Berdasarkan penghitungan menggunakan rumus Slovin di atas, diketahui bahwa besar sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 94.

D. Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur berupa skala psikologi. Berikut merupakan skala penelitian yang digunakan:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan Psikologis digunakan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada warga binaan. Skala ini disusun berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Ryff (1995), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri. Skala ini terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu 1 (Hampir Tidak Pernah), 2 (Tidak Pernah), 3 (Kadang-Kadang), 4 (Pernah), dan 5 (Hampir Selalu). Beberapa peneliti sebelumnya seperti Eva dkk (2024) mengadaptasi *Psychological Well-Being Scale* dari Ryff untuk mahasiswa. Terdapat 32 item *favorable* dengan pemberian skor 5 (lima) untuk jawaban 5 (Hampir Selalu), skor 4 (empat) untuk jawaban 4 (Pernah), skor 3 (tiga) untuk jawaban 3 (Kadang-Kadang), skor 2 (dua) untuk jawaban 2 (Tidak Pernah), dan skor 1 (satu) untuk jawaban 1 (Hampir Tidak Pernah).

Terdapat pula 32 item *unfavorable* dengan pemberian skor 1 (satu) untuk jawaban 5 (Hampir Selalu), skor 2 (dua) untuk jawaban 4 (Pernah), skor 3 (tiga) untuk jawaban 3 (Kadang-Kadang), skor 4 (empat) untuk jawaban 2 (Tidak Pernah), dan skor 5 (lima) untuk jawaban 1 (Hampir Tidak Pernah). Sehingga, semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin kuat kesejahteraan psikologis pada WBP. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada WBP.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1.	Penerimaan diri	a. Mampu menerima kejadian di masa lalu	2	2	4	20%
		b. Dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri	2	2	4	
		c. Dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri	2	2	4	
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a. Bersikap empati	2	2	4	20%
		b. Menyayangi orang lain	2	2	4	
		c. Menghargai orang lain	2	2	4	
3.	Otonomi	a. Mandiri dalam menentukan pilihan hidup	2	2	4	20%
		b. Mampu mengontrol perilaku	2	2	4	
		c. Bersedia memperbaiki diri	2	2	4	
4.	Penguasaan lingkungan	a. Memiliki keterampilan menyesuaikan diri dengan lingkungan	2	2	4	10%
		b. Mampu memanfaatkan peluang yang ada	2	2	4	
5.	Tujuan hidup	a. Memiliki alasan untuk tetap hidup	2	2	4	20%
		b. Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa lalu	2	2	4	
		c. Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa sekarang	2	2	4	
6.	Perkembangan diri	a. Bersedia terbuka terhadap pengalaman baru	2	2	4	10%
		b. Mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup	2	2	4	
Total			32	32	64	100%

Keterangan: F: *Favorable*UF: *Unfavorable*

2. Skala *Self-compassion*

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Self-compassion Scale* (SCS) dan telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto (2020) berdasarkan pada dimensi *self-compassion* dari Neff (2003) yang meliputi: *self-kindness vs self-judgment*, *sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. *Self-compassion Scale* (SCS) telah diterjemahkan setidaknya ke dalam 17 terjemahan bahasa lain (Sugianto, 2020). Penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Sugianto dkk. (2020) dengan mengadaptasi alat ukur SCS dalam bahasa Indonesia dengan nama Skala Welas Diri (SWD) dengan berlandaskan teori *self-compassion* dari Neff (2003) untuk mengukur tingkat *self-compassion* individu.

Skala digunakan dengan pertimbangan penelitian di Indonesia yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu juga menggunakan Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto dkk (2020). Selain itu, skala ini juga telah dianalisis menggunakan teknik *confirmatory factor analysis* (CFA) dan diterjemahkan dengan baik oleh Sugianto dkk (2020) dibantu oleh penerjemah, sarjana Sastra Inggris dan sarjana Psikologi lulusan universitas di Amerika Serikat sesuai dengan makna *Self-Compassion Scale* (SCS).

Penelitian yang dilakukan oleh Sugianto dkk. (2020) menemukan bahwa SWD memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup baik, serta memiliki model teoritik yang sama dengan SCS. Berdasarkan pengujian validitas konstruk pada korelasi antara SWD dengan skala yang mengukur distress psikologis, didapatkan hasil korelasi negatif yang signifikan. Artinya

semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah distress psikologis-nya. SWD juga dianalisis validitas konvergen dan diskriminannya dengan menghitung AVE (*Average Variance Extracted*) dan MSV (*Maximum Shared Squared Variance*) (Hair dkk., 2010). Hasilnya menunjukkan bahwa keenam subskala SWD memiliki validitas konvergen yang kurang baik, ditunjukkan dengan nilai AVE <.5 (Hair dkk., 2010).

Pada hasil validitas diskriminan subskala SWD juga kurang baik ditunjukkan pada hasil nilai MSV tiap subskala yang lebih besar dari AVE (Hair dkk., 2010). Adapun hasil uji reliabilitas SWD menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar .872 pada keseluruhan SWD. Selain itu, reliabilitas komposit SWD yang ditinjau menggunakan *MacDonald's ω* menunjukkan nilai .873. Nilai reliabilitas untuk tiap subskala berkisar antara .60-.78. Hal ini menunjukkan bahwa SWD memiliki reliabilitas yang cukup baik.

Skala ini terdiri dari 5 pilihan jawaban, yaitu 1 (Hampir Tidak Pernah), 2 (Tidak Pernah), 3 (Kadang-Kadang), 4 (Pernah), dan 5 (Hampir Selalu). Pada item *favorable*, pemberian skor 5 (lima) untuk jawaban 5 (Hampir Selalu), skor 4 (empat) untuk jawaban 4 (Pernah), skor 3 (tiga) untuk jawaban 3 (Kadang-Kadang), skor 2 (dua) untuk jawaban 2 (Tidak Pernah), dan skor 1 (satu) untuk jawaban 1 (Hampir Tidak Pernah). Pada item *unfavorable*, skor 1 (satu) untuk jawaban 5 (Hampir Selalu), skor 2 (dua) untuk jawaban 4 (Pernah), skor 3 (tiga) untuk jawaban 3 (Kadang-Kadang),

skor 4 (empat) untuk jawaban 2 (Tidak Pernah), dan skor 5 (lima) untuk jawaban 1 (Hampir Tidak Pernah).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki WBP. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula *self-compassion* yang dimiliki WBP.

Tabel 2. *Blueprint Skala Self-compassion*

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1.	Self-Kindness	Sikap perhatian bagi diri sendiri	2	2	4	40%
		Kebaikan bagi diri sendiri dalam menyikapi persoalan tanpa merendahkan diri	3	3	6	
2.	Common Humanity	Pernah mengalami penderitaan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	2	2	4	30%
		Memiliki pengalaman menyenangkan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	2	2	4	
3.	Mindfulness	Memiliki kesadaran terhadap hal yang menyakiti pikiran dan perasaan	2	2	4	30%
		Bersikap berlebihan terhadap sesuatu yang dirasakan	2	2	4	
Total			13	13	26	100%
Keterangan: F: Favorable			UF: Unfavorable			

E. Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya korelasi yang ada antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis regresi linier sederhana adalah pendekatan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan sebab akibat atau fungsional antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2019).

Sesuai dengan kriteria analisis uji regresi linier sederhana, pengujian hipotesis akan dilakukan apabila data sampel memenuhi uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas. Peneliti menggunakan piranti lunak yaitu *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.18.3.0. dan *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistic) versi 25.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PELAKSANAAN

A. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian penting dipersiapkan untuk mendukung kelancaran penelitian. Proses ini bertujuan mengetahui kesesuaian karakteristik subjek penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan. Terdapat beberapa data penunjang yang didapatkan oleh peneliti melalui wawancara informal dengan subjek penelitian, informasi dari para petugas selaku fasilitator dalam penelitian ini, serta database yang diperoleh dari tempat penelitian.

Penelitian dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang atau Lapas Kedungpane yang telah diresmikan oleh Bapak Ismail Saleh, S.H. selaku Menteri Kehakiman pada tanggal 13 Maret 1993 dan merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) bidang Pemasyarakatan yang berada di bawah naungan Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia wilayah Jawa Tengah. Lapas Kelas 1 Semarang berlokasi di Jalan Raya Semarang Boja Km. 4, Kelurahan Wates, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Gedung ini merupakan pindahan dari lokasi Lapas Kelas 1 Semarang yang awalnya berlokasi di Jalan Dr. Cipto No. 62, Mlaten, Semarang. Pemindahan dilakukan dalam rangka penyesuaian lokasi dan tata ruang Kota Semarang, situasi dan kondisi keamanan di lingkungan yang lama, serta kapasitas

hunian yang berlebihan. Lapas Kelas 1 Semarang memiliki bentuk gedung paviliun dengan luas 13.073 m² dan berada di atas tanah seluas 54.636 m².

Visi yang dimiliki oleh Lapas Kelas 1 Semarang adalah “Pemulihan kesatuan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan warga binaan pemasyarakatan sebagai individu, anggota masyarakat dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa (Membangun Manusia Mandiri)”. Visi ini juga menjadi landasan dalam terbentuknya misi pada sistem pemasyarakatan. Misi yang ditetapkan oleh Lapas Kelas 1 Semarang adalah “Melaksanakan perawatan tahanan, pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan serta mengelola benda sitaan negara dalam rangka penegakan hukum, pencegahan dan penanggulangan kejahatan serta pemajuan dan perlindungan hak asasi manusia”.

Fungsi dari Lapas Kelas 1 Semarang adalah “Menyiapkan Warga Binaan Pemasyarakatan agar dapat berintegrasi secara sehat dengan masyarakat, sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab” (Pasal 3 UUD No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan). Adapun tujuan Lapas Kelas 1 Semarang yaitu sebagai berikut:

- a. Membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan dan dapat hidup secara wajar sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab.

- b. Memberikan jaminan perlindungan hak asasi tahanan yang ditahan di rumah tahanan negara dan cabang rumah tahanan negara dalam rangka memperlancar proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan.
- c. Memberikan jaminan perlindungan hak asasi tahanan atau para pihak berperkara serta keselamatan dan keamanan benda-benda yang disita untuk keperluan barang bukti pada tingkat penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan serta benda-benda yang dinyatakan dirampas untuk negara berdasarkan putusan pengadilan.

Lapas Kelas 1 Semarang memiliki motto “ B E R T E M A N” (Bersih, Tertib, Aman, Nyaman) dalam proses berjalannya fungsi dan tujuan pemasyarakatan. Berdasarkan Pasal 15 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, Warga Binaan Pemasyarakatan memiliki kewajiban untuk mengikuti program pembinaan dan kegiatan tertentu dalam rangka meningkatkan kemampuan dan kualitas diri. Program pembinaan yang dilaksanakan oleh Lapas Kelas 1 Semarang menggunakan konsep pemberdayaan, artinya WBP dibina dengan memadukan dua macam program pembinaan yaitu pembinaan kepribadian dan kemandirian serta telah disusun sesuai dengan visi dan misi yang telah ditetapkan. Pada pelaksanaan pembinaan, petugas akan melakukan pendataan terhadap WBP yang mengikuti sesuai jadwal pembinaan pada masing-masing WBP. Pendataan yang dilakukan diantaranya adalah nama WBP, blok kamar, dan jenis pembinaan yang diikuti.

Sarana pembinaan di Lapas Kelas 1 Semarang ini juga meningkatkan kualitas intelektual, kualitas sikap dan perilaku, kualitas profesionalisme dan keterampilan, serta kualitas kesehatan jasmani dan rohani para WBP. Semua kegiatan pembinaan yang diikuti WBP juga diselingi dengan kegiatan kesenian dan olahraga sehingga WBP tidak cepat bosan. Kegiatan kesenian diantaranya adalah band, gamelan, dan paduan suara, sedangkan kegiatan olahraga diantaranya adalah *gym*, senam rutin, voli, dan futsal. Kondisi lapas saat ini dikatakan mengalami *over capacity*, dimana kapasitas maksimal adalah 663 orang namun hingga saat ini terdapat 1.780 orang warga binaan. Sebagian besar tindak pidana yang dilakukan WBP adalah narkoba dan tindak pidana umum seperti pencurian, pengeroyokan, penggelapan, dsbnya.

Lapas memiliki 12 blok (padepokan) dengan tiap blok (padepokan) terdiri dari 21 kamar. Blok A (Abimanyu) dan blok B (Bima) merupakan tempat hunian bagi WBP narkoba. Blok C (Citrawirya), blok D (Drupada), dan blok E (Ekalaya) merupakan tempat hunian bagi WBP pidana umum. Blok F (Fatruk), blok G (Gatotkaca), dan blok H (Hanoman) merupakan tempat hunian tahanan. Blok I (Indra) merupakan tempat hunian WBP tipikor. Blok J (Janaka) merupakan tempat hunian tahanan narkoba, serta blok K (Kresna) dan blok L (Lesmana) merupakan tempat pengasingan. Selain itu lapas juga memiliki fasilitas ibadah seperti gereja dan masjid, serta ruang poliklinik. Suasana di lapas tergolong cukup bersih dan terpelihara karena WBP diwajibkan untuk membersihkan lingkungan tempatnya tinggal,

selain itu juga ada kantin untuk sarana WBP yang ingin menjual produk makanannya.

Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang dipilih menjadi lokasi penelitian dengan beberapa pertimbangan, diantaranya:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Kelas 1 Semarang belum pernah dilakukan.
- b. Lokasi penelitian yang mampu dijangkau oleh peneliti.
- c. Adanya izin dari Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (HAM) Jawa Tengah dan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang sejumlah 94 orang yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan mengambil WBP secara *random* berdasarkan blok kamar berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan. Pada pelaksanaan uji coba, peneliti menetapkan responden sebanyak 60 orang WBP. Proses pemilihan subjek uji coba dan penelitian dilakukan secara *random* yang diambil dari setiap blok kamar berdasarkan data WBP yang diberikan oleh petugas. Pada pelaksanaan penelitian, peneliti memutuskan mengambil responden sebanyak 105 orang WBP untuk menghindari adanya pengisian berulang pada subjek uji coba.

3. Persiapan Penelitian

Peneliti melakukan persiapan penelitian dengan tujuan agar penelitian yang dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar. Terdapat dua tahapan persiapan yang dilakukan peneliti, yaitu persiapan administrasi dan persiapan alat ukur.

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi merupakan proses peneliti dalam pembuatan surat izin penelitian guna mendapatkan izin dari pihak-pihak terkait. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengurus permohonan surat izin untuk pengambilan data awal dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tanggal 13 Oktober 2023 dengan nomor 248/UN7.F11/PP/X/2023. Surat tersebut kemudian dikirim peneliti via email kepada Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Wilayah Jawa Tengah yang kemudian disetujui pada tanggal 03 November 2023 dengan nomor surat W.13.UM.01.01-2548. Surat ini kemudian diserahkan kepada Sub Bagian Umum Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

Setelah penggalan data awal terlaksana serta proposal telah disetujui oleh dosen pembimbing, selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan berkas-berkas yang diperlukan untuk pengajuan permohonan persetujuan layak etik (*ethical clearance*) yang diajukan ke Komite Etik Penelitian Psikologi Universitas Diponegoro. Pada tanggal

20 Desember 2023 peneliti mengajukan permohonan persetujuan layak etik. Pada tanggal 04 Maret 2024, sertifikat layak etik (*ethical clearance*) diterbitkan dengan No.56/UN7.F11/PP/III/2024.

Langkah selanjutnya adalah peneliti mengurus surat permohonan untuk uji coba kuesioner penelitian dan permohonan izin untuk pengambilan data penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tanggal 18 Mei 2024 dan 5 Juni 2024 dengan nomor surat 326/UN7.F11/PP/V/2024 dan 719/UN7.F11/PP/V/2024. Surat tersebut kemudian diajukan via email kepada Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah yang kemudian disetujui pada tanggal 21 Mei 2024 dan 12 Juni 2024 dengan nomor surat W.13.UM.01.01-1105 dan W.13.UM.01.01-1246. Surat ini kemudian diserahkan kepada Sub Bagian Umum Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

b. Persiapan alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi, skala pertama yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Ryff (1995). Dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1995) kemudian disusun dan dibagi menjadi beberapa indikator perilaku untuk dibuat menjadi aitem dalam skala. Skala ini terdiri dari 64 aitem dengan 32 aitem *favorable* dan 32 aitem *unfavorable*.

Skala kedua yang digunakan yaitu adalah skala *self-compassion* atau *Self-compassion Scale* (SCS) yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto (2020) berdasarkan pada dimensi *self-compassion* dari Neff (2003). Skala *self-compassion* terdiri dari 26 aitem dengan 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Kedua skala ini kemudian digabungkan dan disusun dalam bentuk *booklet*. Peneliti kemudian melakukan *expert judgement* terlebih dahulu untuk alat ukur kepada dosen pembimbing yaitu Ibu Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A. dan alumni psikologi, Hidayatun Nur'aini, S.Psi. dengan tujuan supaya mendapatkan masukan mengenai kesesuaian aitem yang dibuat dengan teori yang akan digunakan dalam penelitian.

Peneliti juga melakukan uji keterbacaan pada 5 orang Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas 1 Semarang yang dilaksanakan pada 18 Mei 2024. Tujuan dari diadakannya uji keterbacaan adalah untuk mengetahui apakah aitem dalam skala yang digunakan mampu dipahami dengan baik oleh subjek penelitian nantinya. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba penelitian dan mengolah data lapangan uji coba dengan bantuan *software* analisis JASP 0.18.3.0 guna mengetahui aitem-aitem yang valid dan gugur.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 64 aitem dengan perincian 32 aitem *favorable* dan 32 aitem *unfavorable*. Komposisi dan sebaran aitem untuk dimensi-dimensi yang ada dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rancangan Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis untuk Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah (%Bobot)
			F	UF	
1.	Penerimaan diri	a. Mampu menerima kejadian di masa lalu	6, 17	3, 10	12 (20%)
		b. Dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri	13,19	15, 21	
		c. Dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri	37, 38	51, 57	
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a. Bersikap empati	1, 30	20, 55	12 (20%)
		b. Menyayangi orang lain	12, 23	34, 43	
		c. Menghargai orang lain	8, 18	46, 48	
3.	Otonomi	a. Mandiri dalam menentukan pilihan hidup	40, 45	14, 28	12 (20%)
		b. Mampu mengontrol perilaku	2, 11	31, 39	
		c. Bersedia memperbaiki diri	60, 64	58, 61	
4.	Penguasaan lingkungan	a. Memiliki keterampilan menyesuaikan diri dengan lingkungan	4, 26	7, 36	8 (10%)
		b. Mampu memanfaatkan peluang yang ada	16, 63	33, 44	
5.	Tujuan hidup	a. Memiliki alasan untuk tetap hidup	35, 41	5, 9	12 (20%)
		b. Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa lalu	49, 54	25, 32	
		c. Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa sekarang	52, 59	53, 62	
6.	Perkembangan diri	a. Bersedia terbuka terhadap pengalaman baru	22, 42	24, 27	8 (10%)
		b. Mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup	47, 50	29, 56	
Total			32	32	64 (100%)

Keterangan: F: *Favorable*

UF: *Unfavorable*

2) Skala *Self-compassion*

Skala *self-compassion* terdiri atas 26 aitem dengan perincian 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Komposisi dan sebaran aitem untuk dimensi-dimensi yang ada dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rancangan Sebaran Aitem Skala *Self-compassion* untuk Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah (%Bobot)
			F	UF	
1.	Self-Kindness	Sikap perhatian bagi diri sendiri	5,12	1,8	10 (40%)
		Kebaikan bagi diri sendiri dalam menyikapi persoalan tanpa merendahkan diri	19,23, 26	11,16, 21	
2.	Common Humanity	Pernah mengalami penderitaan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	3,7	4,13	8 (30%)
		Memiliki pengalaman menyenangkan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	10,15	18,25	
3.	Mindfulness	Memiliki kesadaran terhadap hal yang menyakiti pikiran dan perasaan	9,14	2,6	8 (30%)
		Bersikap berlebihan terhadap sesuatu yang dirasakan	17,22	20,24	
Total			13	13	26

Keterangan: F: *Favorable* UF: *Unfavorable*

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan alat ukur dan kepercayaan alat ukur yang disusun peneliti untuk penelitian. Uji coba alat ukur juga dilakukan untuk mengetahui validitas,

indeks daya beda aitem, dan skor reliabilitas yang dimiliki oleh masing-masing instrumen pengukuran psikologi. Uji coba skala dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2024 pukul 08.00-15.00 WIB di ruangan bimpas Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Selama pelaksanaan uji coba, peneliti dibantu oleh satu orang rekan peneliti dan tiga orang petugas. Pemilihan sampel untuk uji coba skala menggunakan teknik *cluster random sampling* sebanyak 60 Warga Binaan Pemasyarakatan yang diambil secara acak dari 7 blok kamar berbeda di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Adapun rincian jumlah sampel yang digunakan pada uji coba skala dapat dilihat pada tabel 5. Setelah melakukan uji coba skala, peneliti melakukan analisis hasil uji coba skala untuk mengevaluasi aitem yang telah disusun.

Tabel 5. Jumlah Sampel Berdasarkan Hunian untuk Uji Coba

Nama Blok Hunian	Jumlah Sampel
Abimanyu	10 orang
Bima	3 orang
Citrawirya	12 orang
Drupada	13 orang
Ekalaya	12 orang
Hanoman	7 orang
Janaka	3 orang
Total	60 orang

4. Uji Daya Beda Aitem, Reliabilitas Alat Ukur, dan Validitas

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan Psikologis yang diujicobakan sebanyak 64 aitem. Daya beda yang digunakan pada skala ini adalah $\geq 0,30$ karena menurut Azwar (2020) semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Setelah melakukan seleksi aitem berdasarkan standar minimum rix sebesar 0,30 dengan tiga putaran, maka diperoleh jumlah aitem Skala Kesejahteraan Psikologis yang valid sejumlah 54 aitem dengan rentang daya beda antara 0.302 sampai 0.684. Ringkasan hasil uji coba Skala Kesejahteraan Psikologis diuraikan pada tabel 6.

Tabel 6. Rincian Analisis Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Putarar	rix minimal	rix maksimal	Koefisien Reliabilitas	Aitem Valid
I	0,004	0,662	0,939	55
II	0,282	0,681	0,941	54
III	0,302	0,684	0,941	54

Selanjutnya, perincian distribusi aitem-aitem skala yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Dimensi	Indikator	Aitem				Jumlah
			Valid		Gugur		
			F	UF	F	UF	
1.	Penerimaan diri	a. Mampu menerima kejadian di masa lalu	17	3,10	6	-	12
		b. Dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri	19	15,21	13	-	
		c. Dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri	37,38	51,57	-	-	
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a. Bersikap empati	30	20,55	1	-	12
		b. Menyayangi orang lain	12,23	34,43	-	-	
		c. Menghargai orang lain	18	46,48	8	-	
3.	Otonomi	a. Mandiri dalam menentukan pilihan hidup	40,45	14,28	-	-	12
		b. Mampu mengontrol perilaku	11	31,39	2	-	
		c. Bersedia memperbaiki diri	64	58	60	61	
4.	Penguasaan lingkungan	a. Memiliki keterampilan menyesuaikan diri dengan lingkungan	4,26	7,36	-	-	8
		b. Mampu memanfaatkan peluang yang ada	16,63	33,44	-	-	
5.	Tujuan hidup	a. Memiliki alasan untuk tetap hidup	35,41	5,9	-	-	12
		b. Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa lalu	49	25,32	54	-	
		c. Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa sekarang	59	53,62	52	-	
6.	Perkembangan diri	a. Bersedia terbuka terhadap pengalaman baru	22,42	24,27	-	-	8
		b. Mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup	47	29,56	50	-	
Total			23	31	9	1	64

Keterangan: F: *Favorable*UF: *Unfavorable*

Berdasarkan tabel 7, dapat disimpulkan bahwa 9 aitem pada Skala Kesejahteraan Psikologis gugur pada putaran pertama, diantaranya adalah aitem nomor 1,2,6,8,13,50,52,60,61 dengan nilai $r_{ix} < 0.30$. Pada putaran kedua terdapat 1 aitem gugur yaitu aitem nomor 54 dengan nilai $r_{ix} < 0.30$. Setelah melakukan seleksi aitem Skala Kesejahteraan Psikologis, peneliti menyusun kembali skala menjadi alat ukur yang baru. Pada tahap ini, aitem-aitem yang valid diberikan penomoran baru yang disajikan pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis untuk Penelitian

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah		Total
		F	UF	F	UF	
1.	Penerimaan Diri	17(1),19,37 (7),38(10)	3,10(29),15 (50),21(43), 51(17),57(47)	4	6	10
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	30(2),12(6), 23(11),18	20(4),55(20), 34,43(45), 46(5),48(53)	4	6	10
3.	Otonomi	40(22),45(27), 11(41),64(32)	14(8),28(35), 31(46), 39(52),58(48)	4	5	9
4.	Penguasaan Lingkungan	4(15),26,16, 63(31)	7(39),36(33), 33(9),44(13)	4	4	8
5.	Tujuan Hidup	35(23),41(44), 49(30),59(36)	5(49),9(28), 25,32(21),53 (14),62(51)	4	6	10
6.	Perkembangan Diri	22(12),42(54), 47(37)	24,27(42),29 (40),56(38)	3	4	7
Total				23	31	54

Keterangan: F: *Favorable*

UF: *Unfavorable*

b. Skala *Self-compassion*

Skala *self-compassion* yang diujicobakan sebanyak 26 aitem. Daya beda yang digunakan pada skala ini adalah $\geq 0,30$ karena menurut Azwar (2020) semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya

pembedanya dianggap memuaskan. Setelah melakukan seleksi aitem berdasarkan standar minimum rix sebesar 0,30 dengan tiga kali putaran, maka diperoleh jumlah aitem skala *self-compassion* yang valid sejumlah 19 aitem dengan rentang daya beda antara 0,307 sampai 0,641. Perincian data hasil uji coba skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Rincian Analisis Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala *Self-compassion*

Putaran	rix minimal	rix maksimal	Koefisien Reliabilitas	Aitem Lolos
I	0.072	0.686	0.815	20
II	0.243	0.650	0.830	19
III	0.307	0.641	0.829	19

Perincian distribusi aitem-aitem skala yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala *Self-compassion*

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem				Total
		Valid		Gugur		
		F	UF	F	UF	
Self-Kindness	Sikap perhatian bagi diri sendiri	5	8	12	1	10
	Kebaikan bagi diri sendiri dalam menyikapi persoalan tanpa merendahkan diri	19,26	11,16, 21	23	-	
Common Humanity	Pernah mengalami penderitaan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	7	4,13	3	-	8
	Memiliki pengalaman menyenangkan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	10,15	18,25	-	-	
Mindfulness	Memiliki kesadaran terhadap hal yang menyakiti pikiran dan perasaan	14	6	9	2	8
	Bersikap berlebihan terhadap sesuatu yang dirasakan	22	20,24	17	-	
Total		8	11	5	2	26

Keterangan: F: *Favorable*

UF: *Unfavorable*

Berdasarkan tabel 10, dapat disimpulkan bahwa 6 aitem gugur pada putaran pertama yaitu 1,2,3,9,12,23 dan 1 aitem gugur pada putaran kedua yaitu 17 memiliki nilai $r_{ix} < 0.30$. Setelah melakukan seleksi aitem skala *self-compassion*, peneliti menyusun kembali skala menjadi alat ukur yang baru. Pada tahap ini, aitem-aitem yang valid diberikan penomoran baru yang disajikan pada tabel 11.

Tabel 11. Distribusi Aitem Skala *Self-compassion* untuk Penelitian

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah		Total
		F	UF	F	UF	
1.	<i>Self-Kindness</i>	5(3), 19, 26(4)	8(10), 11(5), 16, 21(11)	3	4	7
2.	<i>Common Humanity</i>	7(14), 10(18), 15(8)	4(15), 13(7), 18(17), 25(1)	3	4	7
3.	<i>Mindfulness</i>	14(9), 6(13)	20(2), 22(12), 24(6)	2	3	5
Total				8	11	19

5. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang setelah melakukan uji coba skala penelitian. Skala penelitian yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala *Self-compassion*. Setelah melalui uji daya beda aitem dan reliabilitas, diperoleh 54 aitem valid untuk Skala Kesejahteraan Psikologis ($\alpha = 0,941$) dan 19 aitem valid untuk Skala *Self-compassion* ($\alpha = 0,829$).

Penelitian dilakukan pada tanggal 20 Juni 2024 dan 21 Juni 2024 pada pukul 09.00-15.00 WIB yang bertempat di ruangan kantor BIMPAS Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Peneliti turut dibantu oleh dua

fasilitator yaitu petugas dari lapas untuk pemanggilan dan mengumpulkan subjek penelitian. Pada saat penelitian berlangsung, peneliti dan dua orang rekan peneliti ikut serta memberikan petunjuk pengisian, memberikan absen kehadiran, serta mengawasi subjek yang sedang mengisi skala. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, didapatkan bahwa total sampel penelitian sebanyak 94 orang. Peneliti memutuskan mengambil 105 orang sebagai sampel penelitian yang mengisi skala untuk menghindari terjadinya data *error* atau pengisian berulang pada subjek uji coba. Pada pelaksanaannya, terdapat 5 orang WBP yang telah menjadi subjek uji coba dan melakukan pengisian ulang skala. Oleh karena itu, peneliti hanya menggunakan 100 data WBP. Adapun rincian jumlah subjek yang terkumpul terdapat pada tabel 12.

Tabel 12. Jumlah Sampel Berdasarkan Hunian untuk Penelitian

Waktu Pelaksanaan	Nama Blok Hunian	Jumlah Sampel
Kamis, 20 Juni 2024	Abimanyu	7 orang
Kamis, 20 Juni 2024	Bima	7 orang
Kamis, 20 Juni 2024	Citrawirya	12 orang
Kamis, 20 Juni 2024	Drupada	15 orang
Kamis, 20 Juni 2024	Ekalaya	11 orang
Jumat, 21 Juni 2024	Fatruk	16 orang
Jumat, 21 Juni 2024	Gatotkaca	15 orang
Jumat, 21 Juni 2024	Hanoman	13 orang
Jumat, 21 Juni 2024	Janaka	3 orang
Jumat, 21 Juni 2024	Poliklinik	1 orang
Total		100 orang

Proses pengisian skala oleh subjek penelitian dilakukan secara bertahap, dimana petugas lapas membantu memanggil subjek yang berasal dari blok kamar yang sama. Setelah subjek datang ke ruang kantor bimpas,

subjek diberikan skala penelitian dan peneliti menjelaskan instruksi pengisiannya. Tahapan selanjutnya adalah subjek melakukan pengisian skala dan kemudian mengumpulkan skala ke peneliti. Seluruh skala penelitian yang terkumpul selanjutnya diperiksa kembali oleh peneliti untuk memastikan bahwa subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dan tidak terjadi pengambilan data berulang dari subjek uji coba.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Data

Setelah melaksanakan penelitian, perlu dilakukan analisis untuk mengetahui hipotesis yang diajukan sebelumnya terbukti atau tidak. Tahap awal adalah melakukan *skoring* terhadap data yang telah terkumpul dengan menginput data ke Ms. Excell. Analisis dapat dilakukan setelah melakukan penjumlahan skor total pada variabel yang diukur. Hasil dari penjumlahan skor variabel yang sudah didapat nantinya diolah untuk diperoleh uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan JASP versi 0.18.3.0. selain itu, digunakan pula *software* IBM SPSS Statistic versi 25 untuk melihat hasil dari uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sebaran data maupun skor pada variabel *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis sudah terdistribusi dengan normal. Analisis uji normalitas

pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil uji normalitas dijelaskan pada tabel 13.

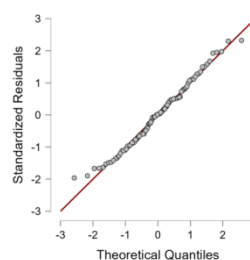
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	0.109	$0.184 > 0.05$	Normal
Kesejahteraan Psikologis	0.066	$0.779 > 0.05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian pada variabel *self-compassion* mendapatkan signifikansi $p = 0.184$ dan pada variabel kesejahteraan psikologis mendapatkan nilai signifikansi $p = 0.779$, sehingga sebaran data pada kedua variabel tersebut dikatakan **normal**.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian ini, uji linearitas dilihat menggunakan Q-Q plot pada menu *linear regression* di *software* JASP. Hasil uji linearitas disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Q-Q plot Uji Linearitas

Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat bahwa penyebaran data mengikuti garis lurus. Selanjutnya, terdapat pula hasil uji linearitas pada tabel 14 menggunakan *software* IBM SPSS Statistic versi 25.

Tabel 14. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis *	Between Groups	(Combined) Linearity	20354.459	29	701.878	3.239	.000
Self-Compassion		Deviation from Linearity	7340.695	28	262.168	1.210	.257
Within Groups			15169.381	70	216.705		
Total			35523.840	99			

Pada gambar 2, terlihat bahwa penyebaran data terdapat pada garis yang lurus, artinya variabel *Self-compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang **linear**. Selain itu, pada tabel 14, kedua variabel memiliki signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0,05$), artinya kedua variabel dapat dinilai **linear**.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji analisis regresi sederhana dikarenakan seluruh data penelitian telah memenuhi uji asumsi. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dijelaskan pada tabel 15.

1) Uji Korelasi

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Hubungan antara *Self-compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₁	(Intercept)	87.963	13.635		6.451	< .001
	TOTAL X	1.594	0.212	0.605	7.527	< .001

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar 0.605 yang tergolong pada kategori kuat (0.60-0.799) (Sugiyono, 2019). Selain itu, diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yaitu $p = < 0.001$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya hubungan antar variabel. Hal ini mengindikasikan hipotesis dalam penelitian dapat **diterima**.

2) Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui sumbangan efektif variabel *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien determinasi yang semakin mendekati 100%, menunjukkan bahwa semakin tinggi pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil uji koefisien determinasi dijelaskan pada tabel 16.

Tabel 16. Hasil Koefisien Determinasi Variabel *Self-compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
<i>Self-compassion</i> dengan Kesejahteraan Psikologis	0.613	0.376	0.356	15.196

Berdasarkan tabel 16, dapat diketahui nilai R sebesar 0.613 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada WBP di Lapas Kelas 1 Semarang. Artinya, semakin tinggi *Self-compassion* yang dimiliki WBP maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada WBP. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai 0.376 yang artinya variabel *Self-compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 37,6% terhadap kesejahteraan psikologis WBP di Lapas Kelas 1 Semarang.

Berikut pada tabel 17 dijelaskan kontribusi dari masing-masing dimensi *Self-compassion* terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y).

Tabel 17. Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi *Self-compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
<i>Self-kindness</i> dengan kesejahteraan psikologis	0.528	0.279	0.271	16.170
<i>Common humanity</i> dengan kesejahteraan psikologis	0.367	0.135	0.126	17.712
<i>Mindfulness</i> dengan kesejahteraan psikologis	0.459	0.211	0.203	16.913

Berdasarkan tabel 17, dapat disimpulkan bahwa dimensi *self-kindness* memiliki kontribusi paling besar terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan dimensi lainnya. Dimensi *self-kindness* memiliki nilai *Adjusted R²* sebesar 0.271 yang artinya

dimensi *self-kindness* dalam *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 27,1% terhadap kesejahteraan psikologis.

3) Persamaan Garis Regresi

Persamaan garis regresi bertujuan untuk mengetahui arah hubungan variabel *Self-compassion* dengan variabel kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien regresi positif mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang searah pada kedua variabel, begitu pun sebaliknya. Berikut tabel 18 menjelaskan tentang persamaan garis regresi.

Tabel 18. Hasil Koefisien Persamaan Garis Linear

Model		Standard		t	p
		Unstandardized	Error Standardized		
H ₁	(Intercept)	87.963	13.635	6.451	< .001
	TOTAL X	1.594	0.212	0.605	7.527 < .001

Berdasarkan nilai konstanta dari variabel prediktor (*self-compassion*) yang terlihat melalui persamaan garis regresi menunjukkan perkiraan variasi yang terjadi pada variabel kriterium (kesejahteraan psikologis). Adapun model persamaan dari regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:

$$y = c + b \cdot x$$

$$y = 87.963 + 1.594 \cdot x$$

Keterangan :

y = estimasi skor variabel *outcome*

c = konstanta (*intercept*)

b = koefisien regresi ($R_strenght$)

x = skor pada variabel prediktor

Berdasarkan persamaan garis regresi dapat dilihat bahwa setiap perubahan kenaikan pada variabel *self-compassion* maka akan diikuti dengan kenaikan variabel kesejahteraan psikologis sebesar 1.594.

2. Simpulan Analisis

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pada uji normalitas, data *self-compassion* ($p = 0.184$) dan kesejahteraan psikologis ($p = 0.779$) terdistribusi dengan normal dengan nilai $p > 0.05$. Uji linearitas menggunakan Q-Q plot menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linear.

Hasil dari uji asumsi yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa kedua uji asumsi terpenuhi, sehingga peneliti dapat melanjutkan untuk analisis regresi sederhana dalam melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini **diterima**. Selain itu, *self-compassion*

juga memiliki sumbangan efektif sebesar 37,6% ($R^2=0.376$) terhadap kesejahteraan psikologis, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Selanjutnya pada dimensi *self-kindness* dalam *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 27,1% terhadap kondisi kesejahteraan psikologis.

3. Kategorisasi Subjek

Penelitian ini melibatkan 100 subjek Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sesuai karakteristik yang telah ditetapkan peneliti. Subjek diambil menggunakan *cluster random sampling* berdasarkan data WBP yang diberikan oleh petugas lapas. Peneliti kemudian membagi menjadi 4 kategori diantaranya usia, blok hunian, masa hukuman, dan tindak pidana yang dijelaskan pada tabel 19.

Tabel 19. Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah Subjek	Persentase
Usia	20	7%
	21	3%
	22	3%
	23	8%
	24	7%
	25	8%
	26	8%
	27	6%
	28	9%
	29	5%
	30	9%
	31	1%
	32	7%
	33	1%
	34	7%
	35	10%

Blok Hunian		
A	7	7%
B	7	7%
C	6	6%
D	26	26%
E	6	6%
F	16	16%
G	15	15%
H	13	13%
I	0	0%
J	3	3%
K	0	0%
L	0	0%
Poli	1	1%
Masa Hukuman		
0 tahun 6 bulan	11	11%
0 tahun 8 bulan	3	3%
0 tahun 9 bulan	13	13%
1 tahun 0 bulan	7	7%
1 tahun 5 bulan	4	4%
1 tahun 6 bulan	23	23%
1 tahun 7 bulan	4	4%
1 tahun 8 bulan	9	9%
2 tahun 4 bulan	16	16%
2 tahun 6 bulan	10	10%
Tindak Pidana		
Pidana Umum	57	57%
Narkoba	43	43%
Total	100	100%

Skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan standar deviasi secara hipotetik dan empirik mengenai *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang dapat dijelaskan pada tabel 20.

Tabel 20. Gambaran Umum Hasil Skor Variabel *Self-compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

Statistik	<i>Self-compassion</i>		Kesejahteraan Psikologis	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
Skor Minimal	19	45	54	156
Skor Maksimal	95	89	270	247
Mean	57	63.970	162	189.960
Standar Deviasi	13	7.191	36	18.943

Berdasarkan tabel 20, diketahui bahwa Skala *Self-compassion* menghasilkan skor terendah sebesar 45, skor tertinggi sebesar 89, dan skor rata-rata sebesar 63.970. Pada Skala Kesejahteraan Psikologis didapatkan skor terendah sebesar 156, skor tertinggi sebesar 247, serta skor rata-rata sebesar 189.960. Skor pada kedua variabel ini menjadi acuan peneliti untuk membuat kategorisasi atau kelompok subjek sesuai hasil yang telah didapatkan. Kategorisasi kelompok subjek untuk variabel *self-compassion* dibuat berdasarkan nilai standar deviasi yang dijelaskan pada tabel 21.

Tabel 21. Rentang Nilai dan Kategori Skor Subjek pada Variabel *Self-compassion*

Rumus Interval	Kategori Skor	Rentang Nilai
$X \leq \mu - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah	$X \leq 37,5$
$\mu - 1,5 \text{ SD} < X \leq \mu$	Rendah	$37,5 < X \leq 57$
$\mu < X \leq \mu + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi	$57 < X \leq 76,5$
$X > \mu + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi	$X > 76,5$

Keterangan:

μ = Mean hipotetik

SD = Standar deviasi hipotetik

X = Skor subjek

Berdasarkan kategorisasi skor subjek pada variabel *self-compassion*, maka peneliti dapat membuat sebaran kategorisasi subjek pada variabel *self-compassion* yang dijelaskan pada tabel 22.

Tabel 22. Kategorisasi Skor Subjek pada Variabel *Self-compassion*

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
n=0	n=12	n=83	n=5
0%	12%	83%	5%

Berdasarkan tabel 22, dapat dilihat bahwa tidak terdapat WBP di Lapas Kelas 1 Semarang yang memiliki *self-compassion* sangat rendah, sebanyak 12 orang WBP memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori rendah (12%), sebanyak 83 orang WBP memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori tinggi (83%), dan sebanyak 5 orang WBP memiliki tingkat *self-compassion* sangat tinggi (5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas sampel pada penelitian ini memiliki kecenderungan *self-compassion* yang tergolong tinggi.

Kategorisasi kelompok subjek untuk variabel kedua yaitu kesejahteraan psikologis dibuat berdasarkan pada nilai standar deviasi yang dijelaskan pada Tabel 23.

Tabel 23. Rentang Nilai dan Kategori Skor Subjek pada Variabel Kesejahteraan Psikologis

Rumus Interval	Kategori Skor	Rentang Nilai
$X \leq \mu - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah	$X \leq 108$
$\mu - 1,5 \text{ SD} < X \leq \mu$	Rendah	$108 < X \leq 162$
$\mu < X \leq \mu + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi	$162 < X \leq 216$
$X > \mu + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi	$X > 216$

Keterangan:

μ = Mean hipotetik

SD = Standar deviasi hipotetik

X = Skor subjek

Berdasarkan kategorisasi skor subjek kesejahteraan psikologis, maka peneliti dapat membuat sebaran kategorisasi subjek pada variabel kesejahteraan psikologis yang dijelaskan pada tabel 24.

Tabel 24. Kategori Skor Subjek pada Variabel Kesejahteraan Psikologis

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
n=0	n=5	n=83	n=12
0%	5%	83%	12%

Berdasarkan tabel 24, dapat dilihat bahwa tidak terdapat WBP di Lapas Kelas 1 Semarang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat rendah, sebanyak 5 orang WBP memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah (5%), sebanyak 83 orang WBP memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi (83%), dan sebanyak 12 orang WBP memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sangat tinggi (12%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari sampel penelitian ini memiliki kecenderungan kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Pembahasan

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Subjek penelitian merupakan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sesuai karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. WBP yang bersedia menjadi subjek penelitian kemudian mengisi *booklet* kuesioner yang telah disediakan peneliti. Terdapat dua skala psikologi yang digunakan oleh peneliti yaitu Skala *Self-compassion* dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan *booklet* kuesioner skala psikologi kepada WBP di ruangan kantor BIMPAS Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Sebelum penelitian dimulai, peneliti memberikan kriteria subjek penelitian yang telah ditetapkan kepada petugas lapas agar dibantu dalam mencari data diri WBP yang sesuai. Pada saat pelaksanaan penelitian, peneliti dibantu oleh tiga orang petugas untuk pemanggilan subjek ke ruangan kantor BIMPAS dan satu orang rekan peneliti yang membantu mengawasi subjek serta menjelaskan petunjuk pengisian kuesioner.

Setelah data penelitian telah terkumpul, peneliti melanjutkan untuk mengolah data menggunakan statistik analisis regresi sederhana karena semua

uji asumsi telah terpenuhi dengan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.605 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Nilai $p < 0.001$ ($p < 0.05$, menggunakan taraf kesalahan 5%) menunjukkan adanya hubungan antar variabel. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *Self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis dapat **diterima**.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhan dan Chusairi (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dengan hubungan yang kuat antara *Self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada wanita korban kekerasan rumah tangga dimana koefisien korelasi ($r = 0.854$) dan probabilitas kesalahan/error probability ($p = 0.000 < 0.01$). Artinya semakin tinggi nilai *self-compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah nilai *self-compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Naichiendami dan Sartika (2022) pada remaja korban perundungan di Kota Bandung juga menyatakan terdapat hubungan positif antara *Self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis dengan koefisien korelasi sebesar 0,722, $p < 0.05$. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mukhlisa dan Nurmina (2024) pada guru honorer Sekolah

Dasar di Kota Padang juga menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan dengan korelasi 0.560 ($p = 0.000$) antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis.

Situasi di lapas dengan banyaknya batasan berdampak pada kondisi psikologis dan tugas perkembangan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang sedang dalam usia dewasa awal. Berdasarkan dari hasil wawancara pada WBP, meskipun telah menjalani kegiatan di lapas pada pagi hingga sore hari, saat malam hari menjelang tidur terkadang muncul perasaan bersalah dan penyesalan terhadap kesalahan yang telah dilakukan. WBP juga mengaku bahwa dirinya beberapa kali merasakan perasaan negatif seperti penyesalan terhadap keluarga, merasa takut serta cemas akan kehidupan setelah bebas. Perasaan negatif yang dirasakan apabila dibiarkan berlarut-larut dan tidak ditangani dengan baik nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan psikologis para WBP. Oleh karena itu, diperlukan adanya sifat welas asih atau *self-compassion* untuk menjalani kehidupan di lapas, mengurangi perasaan negatif yang dirasakan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Tingkat kesejahteraan psikologis WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang tidak terlepas dari *self-kindness* atau kebaikan dan kepedulian bagi diri sendiri saat dihadapkan kepada kesulitan (*Adjusted R*²= 0.271). Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang mampu memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap

dirinya cenderung akan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan dengan hasil penggalian data awal yaitu wawancara singkat dengan tiga WBP, peneliti mendapat hasil bahwa ketiga WBP ini senantiasa tetap memberikan kebaikan untuk dirinya sendiri meskipun masih merasa bersalah, menyesal, dan malu. Kebaikan diri yang dilakukan diantaranya adalah memperhatikan kebersihan, menjaga pola makan, tidur dengan cukup, serta menjalani aktivitas seperti beribadah dan mengikuti pembinaan agar perasaan negatif dapat berkurang.

Selain itu, kesejahteraan psikologis pada WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang juga tidak lepas dari *sense of common humanity* (*Adjusted R*²= 0.126) atau keyakinan pada diri sendiri bahwa pengalaman pahit juga dirasakan oleh banyak orang dan tidak merasa terasingkan. Hasil ini menunjukkan bahwa seseorang mampu memandang suatu kegagalan dan kesulitannya menjadi peristiwa yang umum dialami oleh orang lain (Karinda, 2020). Berdasarkan wawancara dengan ketiga WBP, mereka menyatakan bahwa mereka telah menjalani setengah masa hukumannya dan sudah menerima apa yang terjadi pada dirinya. Sehingga, mereka memiliki keyakinan bahwa mereka tidak sendiri dan kondisi di lapas pasti dapat dilalui dengan baik.

Selanjutnya adalah tingkat kesejahteraan psikologis pada WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang juga didukung dengan *mindfulness* (*Adjusted R*²= 0.203) atau menyadari hal yang menyakiti dirinya

namun tetap bersikap sewajarnya. Kondisi ini dapat dilihat dari seseorang yang mampu tetap fokus pada dirinya serta mampu untuk melihat dan menerima peristiwa yang terjadi tanpa melebih-lebihkan perasaan dan pemikirannya (Nabila, 2020). Ketika dihadapkan pada kesulitan, seseorang cenderung merasakan emosi yang berlebihan dan memikirkan banyak hal. Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangnya adalah dengan menenangkan pikiran, salah satunya beribadah. Berdasarkan dari hasil wawancara singkat dengan ketiga WBP, didapatkan hasil bahwa saat mereka merasa cemas, *stress*, dan banyak pikiran, mereka akan beribadah agar mendapat ketenangan kembali.

Berdasarkan kategorisasi data penelitian variabel *self-compassion* diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kecenderungan *self-compassion* yang tinggi yaitu 83 orang WBP atau sebesar 83%. Selanjutnya, berdasarkan kategorisasi data penelitian variabel kesejahteraan psikologis, 83 orang WBP atau sebesar 83% memiliki kecenderungan kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis yang baik pada dirinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Homan (2016) menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki peran terhadap

kesejahteraan psikologis seseorang. Adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis juga menggambarkan bahwa seseorang telah berusaha mencintai dirinya sendiri terlepas dari baik dan buruk yang ia miliki, memberi semangat untuk dirinya saat mengalami kesulitan, serta mencari solusi saat dihadapkan dengan kesulitan (Mukhlisa dan Nurmina, 2024).

Meskipun sebagian besar hasil dari kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis berada pada kategori tinggi, masih terdapat 12% atau sebanyak 12 orang WBP pada masa usia dewasa awal memiliki *self-compassion* yang rendah. Selain itu, sebanyak 5% atau sebanyak 5 orang WBP pada masa usia dewasa awal juga memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil *self-compassion* rendah mengindikasikan bahwa dimensi pada *self-compassion* masih belum terpenuhi dengan baik, artinya terdapat WBP yang memiliki *self-judgment*, merasa terisolasi, dan timbulnya *overidentification*. Hasil yang rendah pada kesejahteraan psikologis WBP juga menunjukkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis masih belum terpenuhi, hal ini juga berpengaruh pada penyesuaian diri yang cenderung rendah serta penerimaan dan pemaknaan diri yang rendah. Sehingga hasil ini selaras dengan wawancara yang dilakukan oleh petugas lapas, yang menyatakan bahwa masih terdapat WBP yang memiliki ketakutan dalam penyesuaian diri di dalam lapas.

Selanjutnya, pada koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0.376, artinya variabel *Self-compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 37,6% terhadap kesejahteraan psikologis Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Selain itu, terdapat beberapa faktor kemungkinan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Ryff dan Keyes (1995) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2018) yang mengaitkan faktor dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada tahanan di lapas menunjukkan hasil bahwa jika dukungan sosial meningkat maka kesejahteraan psikologis akan meningkat, begitu pun sebaliknya.

Faktor dukungan sosial juga terkait dengan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain. Pada penelitian ini, dimensi hubungan positif dengan orang lain memberikan kontribusi sebesar 56,9% (*Adjusted R*²= 0.569) terhadap kesejahteraan psikologis. Berikutnya terdapat faktor status sosial ekonomi yang juga menjadi kemungkinan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Faktor ini berkaitan dengan dimensi penerimaan diri, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup, dan dimensi perkembangan diri. Dimensi penerimaan diri pada penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 63,6% (*Adjusted R*²=

0.636), dimensi penguasaan lingkungan memberikan kontribusi sebesar 66,6% (*Adjusted R*²= 0.666), dimensi tujuan hidup memberikan kontribusi sebesar 63,4% (*Adjusted R*²= 0.634), dan dimensi perkembangan diri memberikan kontribusi sebesar 38,9% (*Adjusted R*²= 0.389).

Selanjutnya pada faktor jaringan sosial disebutkan bahwa menjaga hubungan dan lingkungan agar meminimalisir terjadinya konflik akan menjadikan jaringan sosial yang baik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Wang & Kanungo, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Trianto dan Setiawan (2020) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki kaitan dengan terbentuknya kesejahteraan psikologis. Hal ini juga didukung dengan pernyataan subjek saat wawancara singkat yang menyebutkan bahwa mereka rajin untuk beribadah sehingga mendapat ketenangan.

Faktor kemungkinan terakhir yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kepribadian. Menurut Neff (2003), pribadi yang memiliki sikap *self-compassion* akan berpengaruh pada pengembangan dirinya sehingga kesejahteraan psikologis dapat meningkat. Berdasarkan dari beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis tersebut, alangkah baiknya dengan tetap memperhatikan strategi dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis (Pedhu, 2022). Menurut Pedhu (2022) strategi tersebut antara lain adalah pelatihan regulasi emosi, pelatihan psikologis, serta pemanfaatan konseling. Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang juga memiliki beberapa program pembinaan yang bermanfaat

untuk meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis yang dimiliki WBP.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Terdapat 5 orang WBP yang telah menjadi responden uji coba namun mengaku belum pernah melakukan pengisian skala, sehingga melakukan pengisian ulang saat penelitian. Peneliti baru menyadari saat mengecek ulang absensi responden.
2. Pada saat pengisian skala, beberapa subjek melakukan diskusi bersama sehingga ada kemungkinan subjek meniru jawaban dari temannya yang dapat berpotensi jawaban dari subjek tidak akurat.
3. Pada penelitian ini, seluruh subjek penelitian merupakan WBP yang berjenis kelamin laki-laki. Sehingga, hasil penelitian yang didapat hanya dari WBP laki-laki saja dan tidak bisa dibandingkan dengan WBP berjenis kelamin perempuan.

C. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hipotesis penelitian dapat diterima yaitu terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki WBP, maka semakin tinggi

pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki WBP, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, pada penelitian ini diketahui bahwa *self-compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 37,6% terhadap kesejahteraan psikologis yang berarti bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap kondisi kesejahteraan psikologis subjek sebesar 37,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

D. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* serta kesejahteraan psikologis dengan cara menjaga kebiasaan baik seperti makan teratur, tidur cukup, beribadah untuk ketenangan, dan aktif mengikuti pembinaan serta pelatihan di lapas untuk menghindari pikiran negatif dan mengembangkan keterampilan yang bermanfaat bagi masa depan.

2. Bagi Petugas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi tentang pentingnya menumbuhkan *self-compassion* pada WBP untuk meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Petugas lapas dapat bersikap adil dan tegas, memberikan dukungan mental, memastikan lingkungan

yang aman dan nyaman, serta memastikan WBP rutin mengikuti pembinaan yang ada.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta tambahan informasi mengenai kondisi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang, sehingga kajian mengenai lapas menjadi semakin banyak dan diperbaharui kembali. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti kesejahteraan psikologis dengan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial, *self-esteem*, *self-forgiveness*, kontrol diri, religiusitas, dan lain-lain. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu mengembangkan skala dengan 3-4 opsi jawaban sehingga mampu dipahami oleh para responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2). <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Darmawati. (2019). Aspek hukum pemenuhan hak atas pembebasan bersyarat bagi narapidana korupsi. *Jurnal Restorative Justice*, 3(2), 108–118. <https://doi.org/10.35724/jrj.v3i2.2215>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media.

Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 12.

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.

Ghaybiyyah, F., & Mahpur, M. (2022). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer SD Negeri 02 Tiudan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(1), 1-18.
<https://doi.org/10.15408/jpa.v8i1.24367>

Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Handayani, N. D. P. (2021). Hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. *Prosiding dari Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1), 52-60.

Hapni, E. (2023). Dampak psikologi warga binaan di lembaga pemasyarakatan bukittinggi. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 16-24.
<http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i1.16-24>

- Harefa, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2023). Hubungan *Self-compassion* dengan tingkat stres narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1479-1488. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1404>
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas : Literatur review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 196–205. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.9401>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan* (Edisi Kelima). Erlangga.
- Homan, K. J. (2016). *Self-compassion* and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111–119. DOI 10.1007/s10804-016-9227-8
- Irawan, R., & Agung, D. F. (2018). Konsep diri warga lembaga pemasyarakatan. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 41-45. <http://dx.doi.org/10.23916/08423011>
- Ismiasih, N. (2023). Persepsi Masyarakat terhadap mantan narapidana. *The Republic: Journal of Constitutional Law*, 1(1), 42-45. <https://doi.org/10.55352/htn.v1i1.466>
- Islami, M., & Djamhoer, T. D. (2017). Hubungan *Self-compassion* dengan dimensi-dimensi psychological well-being pada ibu yang memiliki anak

autis di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi* 3(2), 825-829.

<http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.7604>

Junhar, M. G., Suling, P. L., & Supit, A. S. (2014). Gambaran stomatitis aftosa rekuren dan stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bitung. *e-GiGi*, 3(1), 100-107. <https://doi.org/10.35790/eg.3.1.2015.6453>

Karima, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, Z. (2019). Psychological well-being warga binaan lapas wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung menjelang pembebasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 113–127. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2378>

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Journal Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

Kartono, K. (2005). *Patologi Sosial (Jilid 1)*. PT.Raja Grafindo.

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>

Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan antara *Self-compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kota Padang. In *Trend: International Journal of Trends in Global*

Psychological Science and Education, 1(2), 1-8.

<https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.101>

Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase *Quarter-Life Crisis*. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23-28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>

Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022). Hubungan *Self-compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 249-255. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.981>

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion*: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion* and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

- Neff, K.D. (2015). The *Self-compassion* scale is a valid and theoretically coherent measure of *Self-compassion*. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Perkasa, R. A. P. (2020). Optimalisasi pembinaan narapidana dalam upaya mengurangi *over-capacity* Lembaga Pemasyarakatan. *Wajah Hukum*, 4(1), 108–115. <https://doi.org/10.33087/wjh.v4i1.175>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan *Self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502.
<https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Resyanta, E. M. (2020). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap psikologis warga binaan pemasyarakatan. *Etnoreflika: Jurnal Sosial dan Budaya*, 9(2), 201–212.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v9i2.855>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological wellbeing: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. McGraw-Hill.

Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and *Self-compassion*. *Educational Science Theory and Practice*, 13(4), 2097 –2104. doi.org/10.12738/est p.2013.4.1740

Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923-949. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x>

- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan strategi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1), 23-42. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1544>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *Self-compassion* scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat. Advance online publication*, 7(2), 177-191. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sutra, B. M. (2020). Peran kunjungan keluarga terhadap kondisi psikologis narapidana di Lapas Kelas IIB Pangakalan BUN. *Syntax Literate*, 5(8), 481-496. <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i8.942>
- Syam, E., & Rosaliza, M. (2020). Kajian struktur kepribadian Freud dalam kisah 1001 malam: Studi psikoanalisis. *Jurnal Ilmu Budaya*, 17(1), 1-16. <https://doi.org/10.31849/jib.v17i1.4708>
- Utami, W. (2018). Pengaruh Persepsi Stigma Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(2), 183-207. <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.620>
- Wang, X., & Kanungo, R. N. (2020). *Nationality, social network and psychological well-being: Expatriates in China*. Routledge.

Wardani, D. K. (2020). *Pengujian hipotesis (deskriptif, komparatif dan asosiatif)*.

LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.

Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi *Self-compassion* terhadap pembentukan psychological well-being (kesejahteraan psikologis): Sebuah studi literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1), 1-12.

<http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>



LAMPIRAN



Lampiran 1. *Expert Judgment*



FORMULIR EXPERT JUDGEMENT

Yth. Agustin Erna Fatmasari, S Psi., M A.

Dengan formulir ini, saya

Nama : Stefani

NIM : 15000120140197

Status : Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester 8

Judul Skala : Skala *Self-Compassion* dan Skala Kesejahteraan Psikologis

Meminta bantuan Bapak/Ibu untuk menjadi *expert judgement* skala yang akan saya susun. Berikut saya lampirkan formulir *expert judgement* yang. Mohon untuk memberikan penilaian, saran, dan masukan untuk aitem-aitem pada skala di bawah ini. Terima kasih atas kesediaannya untuk menjadi *expert judgement* dalam proses pengembangan skala saya.

A. SKALA SELF-COMPASSION

Berikut penjelasan mengenai variabel yang digunakan serta subjek yang dituju:	
Variabel	: <i>Self-Compassion</i>
Definisi Konseptual	: <i>Self-compassion</i> merupakan sikap mengasihi diri yang mengacu pada diri seseorang ketika mempersepsikan kegagalan, kekurangan yang dimiliki, atau saat menghadapi penderitaan (Neff, 2015).
Definisi Operasional	: <i>Self-compassion</i> yakni sikap mengasihi diri sendiri untuk menerima diri, bersedia menyesuaikan dengan situasi yang sedang dialami, serta memperlakukan diri secara baik dengan tidak menghakimi diri sendiri saat dihadapkan pada situasi sulit seperti kegagalan.
Subjek	: Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang

B. HASIL REVIEW

Mohon untuk memberikan penilaian terhadap aitem-aitem di skala saya dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom penilaian dan apabila Anda memiliki saran perbaikan, maka Anda dapat menuliskannya di kolom yang telah disediakan. Peninjauan dan penilaian aitem mempertimbangkan segi tata bahasa, kesesuaian dengan budaya Indonesia, makna atau konsep setiap aitem dalam skala.

SKALA 1 SELF-COMPASSION

No.	Dimensi	Indikator	Pernyataan	Jenis Aitem (fav/unfav)	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Saran Perbaikan
1.	<i>Self-kindness</i> vs <i>Self-judgment</i>	Sikap perhatian bagi diri sendiri	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	Fav				
			Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	Fav				
			Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	Unfav				
			Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	Unfav				
		Kebaikan bagi diri sendiri dalam menyikapi persoalan tanpa merendahkan diri	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	Fav				
			Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	Fav				
			Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	Fav				
			Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	Unfav				
			Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	Unfav				
			Saya biasa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	Unfav				
2.	<i>Common humanity</i> vs <i>isolation</i>	Pernah mengalami penderitaan tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	Fav				

3.	<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	Memiliki pengalaman positif tetapi tidak merasa terpisah dari orang lain	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	Fav					
			Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	Unfav					
			Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	Unfav					
			Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	Fav					
			Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	Fav					
			Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	Unfav					
			Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	Unfav					
		Memiliki kesadaran terhadap hal yang menyakiti pikiran dan perasaan	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	Fav					
			Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	Fav					
			Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	Unfav					

			Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	Unfav					
		Bersikap berlebihan terhadap sesuatu yang dirasakan	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	Fav					
			Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	Fav					
			Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	Unfav					
			Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	Unfav					

C. SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Berikut penjelasan mengenai variabel yang digunakan serta subjek yang dituju:	
Variabel	: Kesejahteraan Psikologis
Definisi Konseptual	: Kesejahteraan psikologis merujuk kepada keinginan seseorang dalam mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki secara optimal, sebagaimana seseorang dapat berfungsi baik secara fisik, emosional, maupun psikologis (Ryff, 1995).
Definisi Operasional	: Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kondisi seseorang yang ditandai dengan kondisi fisik dan emosional yang baik, bersedia menerima segala aspek pada dirinya seperti kekurangan dan kelebihan diri, memaknai kehidupan masa lalu dan sekarang, serta memiliki tujuan hidup dan adanya keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
Subjek	: Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang

D. HASIL REVIEW

Mohon untuk memberikan penilaian terhadap aitem-aitem di skala saya dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom penilaian dan apabila Anda memiliki saran perbaikan, maka Anda dapat menuliskannya di kolom yang telah disediakan. Peninjauan dan penilaian aitem mempertimbangkan segi tata bahasa, kesesuaian dengan budaya Indonesia, makna atau konsep setiap aitem dalam skala.

SKALA 2 KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No	Dimensi	Indikator	Pernyataan	Jenis Aitem (Fav/Unfav)	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Saran Perbaikan
1.	Penerimaan Diri	Mampu menerima kejadian di masa lalu	Saya dapat berdamai dengan berbagai peristiwa yang terjadi di masa lalu	Fav				
			Saya mengakui dan menerima segala kejadian baik dan buruk di hidup saya	Fav				
			Saya kecewa dengan apa yang telah terjadi di hidup saya	Unfav				
			Pengalaman hidup membuat saya merasa menyesal dan menyalahkan diri	Unfav				
		Dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri	Saya mengetahui dan ingin mengoptimalkan kelebihan yang saya miliki	Fav				
			Saya paham bahwa saya tidak ahli dalam beberapa bidang tertentu	Fav				
			Saya tidak tahu apa kelebihan saya	Unfav				
			Saya kesulitan mengetahui apa kelemahan saya	Unfav				
		Dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri	Saya menyukai segala hal yang ada dalam diri saya	Fav				
			Saya menerima dan mampu mengatasi kekurangan yang saya miliki	Fav				
			Saya merasa terganggu dengan kekurangan yang saya miliki	Unfav				
			Saya merasa minder dengan kondisi saya saat ini	Unfav				
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Bersikap empati	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang lain dan ingin membantunya	Fav				
			Saya merasa sedih dan ingin membantu ketika melihat orang lain terluka	Fav				
			Saya sulit merasakan kesedihan yang	Unfav				

Saya memberikan waktu untuk diri bagi teman yg beresidih meski ia tidak mengatakannya ser lgs

Saya dapat mengatasi apa yg org lain rasakan meski mereka tidak bercerita

Saya akan memberikan waktu jika ada teman yg sll membutuhkan saya
Saya tidak akan mengganggu teman yg sdg jmn butuhkn w-ktu sdh meski sdg jmn mengatikan ser lgs

3.	Otonomi	Menyayangi orang lain	dirasakan orang lain					
			Ketika ada yang minta bantuan kepada saya, saya merasa itu merepotkan	Unfav				
			Saya senang memberikan perhatian pada orang lain	Fav				
			Saya ingin untuk tetap dekat dan mendengar kabar dari orang terdekat	Fav				
			Saya ciek dengan orang-orang di lingkungan saya	Unfav				
			Saya mengembangkan rasa permusuhan pada setiap orang yang saya temui	Unfav				
		Menghargai orang lain	Saya mendengarkan obrolan teman dengan penuh perhatian	Fav				
			Kehadiran dan perhatian dari orang lain sangat berarti bagi saya	Fav				
			Saya mendengarkan keluhan teman sambil melakukan aktivitas lain	Unfav				
			Saya merendahkan beberapa bagian yang diceritakan teman saya	Unfav				
		Mandiri dalam menentukan pilihan hidup	Saya mempertimbangkan sendiri konsekuensi dari pilihan hidup yang harus dijalani	Fav				
			Saya memutuskan sesuatu sesuai keyakinan hati nurani saya	Fav				
			Saya menanyakan pendapat orang lain dalam memutuskan hal penting	Unfav				
			Saya merasa saran dan pilihan dari orang lain lebih dapat dipercaya	Unfav				
		Mampu mengontrol perilaku	Saya mampu menentukan perilaku apa yang akan saya lakukan	Fav				
			Saya mampu mengendalikan tingkah laku yang tidak ingin saya lakukan	Fav				
			Saya sering bertindak spontan sesuai keadaan pada saat itu	Unfav				

4.	Penguasaan Lingkungan	Bersedia memperbaiki diri	Perilaku saya sering berbeda dengan keinginan saya sesungguhnya	Unfav				
			Sebagai warga binaan, saya bersedia meningkatkan keterampilan diri	Fav				
			Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu	Fav				
			Tidak ada yang perlu diubah lagi dalam hidup saya	Unfav				
			Saya merasa saat ini tidak perlu lagi melakukan perbaikan diri	Unfav				
		Memiliki keterampilan dalam menangani suasananya	Saya mampu bersosialisasi agar merasa nyaman dimanapun saya berada	Fav				
			Saya mudah dan cepat beradaptasi dengan suasana di lapas	Fav				
			Saya kesulitan bersosialisasi di lingkungan baru	Unfav				
			Saya kesulitan beradaptasi dengan suasana di lapas	Unfav				
		Mampu memanfaatkan peluang yang ada	Saya mencoba setiap kesempatan yang ada untuk bisa bangkit	Fav				
			Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti	Fav				
			Saya membiarkan kesempatan berlalu begitu saja karena takut gagal	Unfav				
			Saya merasa malas mengikuti kegiatan pembinaan di lapas	Unfav				
5.	Tujuan Hidup	Memiliki alasan untuk tetap hidup	Dukungan dari orang terdekat menjadi alasan saya untuk tetap menjalani hidup	Fav				
			Saya memiliki rencana kedepan setelah keluar dari lapas	Fav				
			Saya merasa kurang mendapat motivasi	Unfav				

6.	Perkembangan Diri	Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa lalu	hidup					
			Saya tidak tahu harus melakukan apa saat sudah bebas nanti	Unfav				
			Kejadian di masa lalu merupakan pembelajaran bagi saya untuk hidup lebih baik lagi	Fav				
			Saya telah memahami segala pengalaman yang pernah terjadi dalam hidup saya	Fav				
			Saya masih belum menemukan makna dibalik kejadian yang menimpa saya di masa lalu	Unfav				
		Mampu memahami pengalaman yang dialami di masa sekarang	Saya memiliki banyak penyesalan terhadap masa lalu saya	Unfav				
			Saya sadar dan dapat fokus dengan apa yang sedang saya lakukan	Fav				
			Saya mampu memahami kondisi yang sedang terjadi dan cara menyikapinya	Fav				
			Saya sulit fokus pada situasi yang sedang berlangsung	Unfav				
			Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi	Unfav				
		Bersedia terbuka terhadap pengalaman baru	Saya tertarik untuk mengikuti aktivitas baru yang belum pernah saya coba sebelumnya	Fav				
			Saya belajar pengalaman baru dari cerita orang-orang sekitar saya	Fav				
			Saya sudah nyaman dengan rutinitas saat ini	Unfav				
			Saya kurang tertarik untuk mencoba hal-hal baru	Unfav				
		Mampu beradaptasi dengan teman-lingkungan, dan status-	Saya merasa bersemangat untuk mengenal teman atau orang baru di lingkungan baru	Fav				

perubahan &
tjedi dlm hidup

			Saya mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah yang terjadi secara bijak	Fav	↳	Saya ^{daapat} beres ^{menyusun} ^{dan} ^{adanya} ^{satir} ^{terbaca} ^{hidup} ^{yg} ^{terjadi}					
			Saya tidak tertarik untuk berkumpul dengan teman	Unfav		Hidup	Saya	terpukul	saat	mengalami	peristiwa
			Saya merasa tertekan dalam menghadapi status baru saya di lapas saat ini	Unfav	✓		yg	tidak	saya	menyatakan	sedikit

REFERENSI

- Neff, K.D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat. Advance online publication*, 7(2), 177-191. doi: 10.24854/jpu02020-337.



Lampiran 2

Uji Keterbacaan Subjek 1

UJI KETERBACAAN SKALA

Kepada,

Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas I Semarang.

Saya Stefani, meminta kesediaan Saudara/i untuk mencermati skala penelitian yang akan saya gunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menyelesaikan skripsi. Saudara/i dapat memberikan penilaian dan komentar pada kolom yang telah disediakan.

Terima kasih.

Tim Peneliti

Stefani

Saya bersedia membaca, menelaah, dan mencermati kuesioner penelitian ini:

Nama : ARIS RYAHU

Usia : 28 TAHUN

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanda tangan,



(ARIS RYAHU)

SKALA PENELITIAN

PENGANTAR

Perkenalkan saya Stefani mahasiswa semester 8 dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dalam rangka mendukung pengerjaan skripsi, peneliti melakukan pengambilan data. Maka dari itu, peneliti memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu serta mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan pemikiran sendiri.

Pada skala ini, **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Dibutuhkan kejujuran dari jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Seluruh data akan dijaga kerahasiaannya dan data yang diberikan hanya untuk keperluan penelitian.

Peneliti sangat mengharapkan kerja sama yang baik dan mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang Anda berikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Salam Hangat,

Tim Peneliti.

Apabila saudara/i telah membaca informasi diatas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini, mohon memberikan tanda centang pada jawaban yang sesuai =

- ☒ Bersedia ✓
- ☐ Tidak Bersedia

Memberikan izin atas data yang saudara/i isikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda =

- ☒ Setuju ✓
- ☐ Tidak Setuju

Tanda tangan



ARIS PRATAMA

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah instruksi diatas (pengantar) mudah dipahami maksudnya?	✓		Kalau bisa lebih singkat per pembaca Hga Males Baca
2.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan?		✓	

IDENTITAS

Pertanyaan	Jawaban	Kejelasan		Saran Perbaikan
		Ya	Tidak	
Nama (dapat ditulis anonim/inisial)				
Usia (isi dengan angka)				
Jenis Kelamin				
Tindak Pidana				

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan pada kolom identitas?		✓	

BAGIAN 1

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan yang mencakup sikap mengasihi diri, penyesuaian diri terhadap situasi yang sedang terjadi, dan cara memperlakukan diri saat dihadapkan pada penderitaan atau kegagalan.

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. 1 (Hampir Tidak Pernah)
2. 2 (Tidak Pernah)
3. 3 (Kadang-Kadang)
4. 4 (Pernah)
5. 5 (Hampir Selalu)

Butir/Aitem Bagian 1

No	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		
✓		
✓		

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 sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri				

[illegible]

25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut						✓		
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						✓		

BAGIAN 2

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan mencakup **kondisi seseorang secara sadar untuk menerima apa yang ada dalam dirinya, pemaknaan pada kehidupan masa lalu dan sekarang, tujuan hidup** yang ditandai dengan **kondisi fisik dan emosional, dan keinginan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.**

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. STS (Sangat Tidak Sesuai)
2. TS (Tidak Sesuai)
3. S (Sesuai)
4. SS (Sangat Sesuai)

Butir/Aitem Bagian 2

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang				

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		

62.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi				
63.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti				
64.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu				

✓		
✓		
✓		



Lampiran 3.

Uji Keterbacaan Subjek 2

UJI KETERBACAAN SKALA

Kepada,

Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas 1 Semarang.

Saya Stefani, meminta kesediaan Saudara/i untuk mencermati skala penelitian yang akan saya gunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menyelesaikan skripsi. Saudara/i dapat memberikan penilaian dan komentar pada kolom yang telah disediakan.

Terima kasih.

Tim Peneliti

Stefani

Saya bersedia membaca, menelaah, dan mencermati kuesioner penelitian ini:

Nama : Siek Hok An Rudy

Usia : 34

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Tanda tangan,

(Rudy)

SKALA PENELITIAN

PENGANTAR

Perkenalkan saya Stefani mahasiswa semester 8 dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dalam rangka mendukung pengerjaan skripsi, peneliti melakukan pengambilan data. Maka dari itu, peneliti memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu serta mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan pemikiran sendiri.

Pada skala ini, **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Dibutuhkan kejujuran dari jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Seluruh data akan dijaga kerahasiaannya dan data yang diberikan hanya untuk keperluan penelitian.

Peneliti sangat mengharapkan kerja sama yang baik dan mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang Anda berikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Salam Hangat,

Tim Peneliti.

Apabila saudara/i telah membaca informasi diatas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini, mohon memberikan tanda centang pada jawaban yang sesuai =

- ☐ Bersedia ✓
- ☐ Tidak Bersedia

Memberikan izin atas data yang saudara/i isikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda =

- ☐ Setuju ✓
- ☐ Tidak Setuju

Tanda tangan,

(.....)

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah instruksi diatas (pengantar) mudah dipahami maksudnya?	✓		
2.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan?		✓	

IDENTITAS

Pertanyaan	Jawaban	Kejelasan		Saran Perbaikan
		Ya	Tidak	
Nama (dapat ditulis anonim/inisial)				
Usia (isi dengan angka)				
Jenis Kelamin				
Tindak Pidana				

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan pada kolom identitas?		✓	

BAGIAN I

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan yang mencakup sikap mengasahi diri, penyesuaian diri terhadap situasi yang sedang terjadi, dan cara memperlakukan diri saat dihadapkan pada penderitaan atau kegagalan

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. 1 (Hampir Tidak Pernah)
2. 2 (Tidak Pernah)
3. 3 (Kadang-Kadang)
4. 4 (Pernah)
5. 5 (Hampir Selalu)

Butir/Aitem Bagian I

No	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		
✓		
✓		

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 sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya						✓		
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil						✓		
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri						✓		

	pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar						✓		
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup						✓		
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan						✓		
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan						✓		
21.	Saya biasa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan						✓		
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan						✓		
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya						✓		
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut						✓		

25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut						✓		
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						✓		

BAGIAN 2

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan mencakup kondisi seseorang secara sadar untuk menerima apa yang ada dalam dirinya, pemaknaan pada kehidupan masa lalu dan sekarang, tujuan hidup yang ditandai dengan kondisi fisik dan emosional, dan keinginan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. STS (Sangat Tidak Sesuai)
2. TS (Tidak Sesuai)
3. S (Sesuai)
4. SS (Sangat Sesuai)

Butir/Aitem Bagian 2

No	Pernyataan	Jawaban				Kejelasan		Saran Perbaikan
		STS	TS	S	SS	YA	TIDAK	
1.	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang					✓		

	banyak penyesalan terhadap masa lalu saya			
33.	Saya membiarkan kesempatan berlalu begitu saja karena takut gagal			
34.	Saya cuek dengan orang-orang di lingkungan saya			
35.	Dukungan dari orang terdekat menjadi alasan saya untuk tetap menjalani hidup			
36.	Saya kesulitan beradaptasi dengan suasana di lapas			
37.	Saya menyukai segala hal yang ada dalam diri saya			
38.	Saya menerima dan mampu mengatasi kekurangan yang saya miliki			
39.	Perilaku saya sering berbeda dengan keinginan saya sesungguhnya			
40.	Saya mempertimbangkan sendiri konsekuensi dari pilihan hidup yang harus dijalani			
41.	Saya memiliki rencana kedepan setelah keluar dari lapas			
42.	Saya belajar pengalaman baru			

[illegible]

62.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi				
63.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti				
64.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu				

✓		
✓		
✓		



Lampiran 4.
Uji Keterbacaan Subjek 3

UJI KETERBACAAN SKALA

Kepada,

Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas I Semarang.

Saya Stefani, meminta kesediaan Saudara/i untuk mencermati skala penelitian yang akan saya gunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menyelesaikan skripsi. Saudara/i dapat memberikan penilaian dan komentar pada kolom yang telah disediakan.

Terima kasih.

Tim Peneliti

Stefani

Saya bersedia membaca, menelaah, dan mencermati kuesioner penelitian ini:

Nama : Aryo

Usia : 35 th

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Tanda tangan,



(Aryo)

SKALA PENELITIAN

PENGANTAR

Perkenalkan saya Stefani mahasiswa semester 8 dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dalam rangka mendukung pengerjaan skripsi, peneliti melakukan pengambilan data. Maka dari itu, peneliti memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu serta mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan pemikiran sendiri.

Pada skala ini, **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Dibutuhkan kejujuran dari jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Seluruh data akan dijaga kerahasiaannya dan data yang diberikan hanya untuk keperluan penelitian.

Peneliti sangat mengharapkan kerja sama yang baik dan mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang Anda berikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Salam Hangat,

Tim Peneliti.

Apabila saudara/i telah membaca informasi diatas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini, mohon memberikan tanda centang pada jawaban yang sesuai =

- ☐ Bersedia ✓
- ☐ Tidak Bersedia

Memberikan izin atas data yang saudara/i isikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda =

- ☐ Setuju ✓
- ☐ Tidak Setuju

Tanda tangan,


(... Ryo)

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah instruksi diatas (pengantar) mudah dipahami maksudnya?	✓		
2.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan?	✓		Judul Penelitian ditambahkan

IDENTITAS

Pertanyaan	Jawaban	Kejelasan		Saran Perbaikan
		Ya	Tidak	
Nama (dapat ditulis anonim/inisial)				
Usia (isi dengan angka)				
Jenis Kelamin				
Tindak Pidana				

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan pada kolom identitas?		✓	

BAGIAN I

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan yang mencakup sikap mengasihi diri, penyesuaian diri terhadap situasi yang sedang terjadi, dan cara memperlakukan diri saat dihadapkan pada penderitaan atau kegagalan.

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. 1 (Hampir Tidak Pernah)
2. 2 (Tidak Pernah)
3. 3 (Kadang-Kadang)
4. 4 (Pernah)
5. 5 (Hampir Selalu)

Butir/Aitem Bagian I

No	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya			✓		
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah		✓			
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				✓	

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		
✓		
✓		

25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut					
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					

✓		
✓		

BAGIAN 2

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan mencakup **kondisi seseorang secara sadar untuk menerima apa yang ada dalam dirinya, pemaknaan pada kehidupan masa lalu dan sekarang, tujuan hidup** yang ditandai dengan **kondisi fisik dan emosional, dan keinginan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.**

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. STS (Sangat Tidak Sesuai)
2. TS (Tidak Sesuai)
3. S (Sesuai)
4. SS (Sangat Sesuai)

Butir/Aitem Bagian 2

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang				

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		

62.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi				
63.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti				
64.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu				

✓		
✓		
✓		



Lampiran 5.
Uji Keterbacaan Subjek 4

UJI KETERBACAAN SKALA

Kepada,

Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas 1 Semarang.

Saya Stefani, meminta kesediaan Saudara/i untuk mencermati skala penelitian yang akan saya gunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menyelesaikan skripsi. Saudara/i dapat memberikan penilaian dan komentar pada kolom yang telah disediakan.

Terima kasih.

Tim Peneliti

Stefani

Saya bersedia membaca, menelaah, dan mencermati kuesioner penelitian ini:

Nama : Bagas

Usia : 28

Jenis Kelamin : laki-laki

Tanda tangan,



(BAGAS)

SKALA PENELITIAN

PENGANTAR

Perkenalkan saya Stefani mahasiswa semester 8 dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dalam rangka mendukung pengerjaan skripsi, peneliti melakukan pengambilan data. Maka dari itu, peneliti memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu serta mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan pemikiran sendiri.

Pada skala ini, **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Dibutuhkan kejujuran dari jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Seluruh data akan dijaga kerahasiaannya dan data yang diberikan hanya untuk keperluan penelitian.

Peneliti sangat mengharapkan kerja sama yang baik dan mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang Anda berikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Salam Hangat,

Tim Peneliti.

Apabila saudara/i telah membaca informasi diatas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini, mohon memberikan tanda centang pada jawaban yang sesuai =

- ☐ Bersedia ✓
- ☐ Tidak Bersedia

Memberikan izin atas data yang saudara/i isikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda =

- ☐ Setuju ✓
- ☐ Tidak Setuju

Tanda tangan,

(.....)

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah instruksi diatas (pengantar) mudah dipahami maksudnya?	✓		
2.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan?		✓	

IDENTITAS

Pertanyaan	Jawaban	Kejelasan		Saran Perbaikan
		Ya	Tidak	
Nama (dapat ditulis anonim/inisial)				
Usia (isi dengan angka)				
Jenis Kelamin				
Tindak Pidana				

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan pada kolom identitas?		✓	

BAGIAN 1

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan yang mencakup sikap mengasihi diri, penyesuaian diri terhadap situasi yang sedang terjadi, dan cara memperlakukan diri saat dihadapkan pada penderitaan atau kegagalan.

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (√) :

1. 1 (Hampir Tidak Pernah)
2. 2 (Tidak Pernah)
3. 3 (Kadang-Kadang)
4. 4 (Pernah)
5. 5 (Hampir Selalu)

Butir/Aitem Bagian 1

No	Pernyataan	Jawaban					Kejelasan		Saran Perbaikan
		1	2	3	4	5	YA	TIDAK	
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya						✓		
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah						✓		
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang						✓		

4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan 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 sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri					

✓		
✓		
✓		
✓		
✓		
✓		
✓	✗	introspeksi diri

	pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar						✓		
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup						✓		
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan						✓		
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan						✓		
21.	Saya biasa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan						✓		
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan						✓		
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya						✓		
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut						✓		

25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut							✓		
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai							✓		

BAGIAN 2

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan mencakup kondisi seseorang secara sadar untuk menerima apa yang ada dalam dirinya, pemaknaan pada kehidupan masa lalu dan sekarang, tujuan hidup yang ditandai dengan kondisi fisik dan emosional, dan keinginan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. STS (Sangat Tidak Sesuai)
2. TS (Tidak Sesuai)
3. S (Sesuai)
4. SS (Sangat Sesuai)

Butir/Aitem Bagian 2

No	Pernyataan	Jawaban				Kejelasan		Saran Perbaikan
		STS	TS	S	SS	YA	TIDAK	
1.	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang					✓		

62.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi				
63.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti				
64.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu				

✓		
✓		
✓		



Lampiran 6.

Uji Keterbacaan Subjek 5

UJI KETERBACAAN SKALA

Kepada,

Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas I Semarang.

Saya Stefani, meminta kesediaan Saudara/i untuk mencermati skala penelitian yang akan saya gunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menyelesaikan skripsi. Saudara/i dapat memberikan penilaian dan komentar pada kolom yang telah disediakan.

Terima kasih.

Tim Peneliti

Stefani

Saya bersedia membaca, menelaah, dan mencermati kuesioner penelitian ini:

Nama : Eric

Usia : 25

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Tanda tangan,



(Eric)

SKALA PENELITIAN

PENGANTAR

Perkenalkan saya Stefani mahasiswa semester 8 dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dalam rangka mendukung pengerjaan skripsi, peneliti melakukan pengambilan data. Maka dari itu, peneliti memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu serta mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan pemikiran sendiri.

Pada skala ini, **tidak ada jawaban yang benar atau salah**. Dibutuhkan kejujuran dari jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Seluruh data akan dijaga kerahasiaannya dan data yang diberikan hanya untuk keperluan penelitian.

Peneliti sangat mengharapkan kerja sama yang baik dan mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang Anda berikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Salam Hangat,

Tim Peneliti.

Apabila saudara/i telah membaca informasi diatas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini, mohon memberikan tanda centang pada jawaban yang sesuai =

- ☐ Bersedia ✓
- ☐ Tidak Bersedia

Memberikan izin atas data yang saudara/i isikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda =

- ☐ Setuju ✓
- ☐ Tidak Setuju

Tanda tangan,


(... Eric ...)

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah instruksi diatas (pengantar) mudah dipahami maksudnya?	✓		
2.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan?		✓	

IDENTITAS

Pertanyaan	Jawaban	Kejelasan		Saran Perbaikan
		Ya	Tidak	
Nama (dapat ditulis anonim/inisial)				
Usia (isi dengan angka)				
Jenis Kelamin				
Tindak Pidana				

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Saran Perbaikan
1.	Apakah ada informasi lain yang perlu ditambahkan pada kolom identitas?		✓	

BAGIAN 1

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan yang mencakup sikap mengasihi diri, penyesuaian diri terhadap situasi yang sedang terjadi, dan cara memperlakukan diri saat dihadapkan pada penderitaan atau kegagalan.

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. 1 (Hampir Tidak Pernah)
2. 2 (Tidak Pernah)
3. 3 (Kadang-Kadang)
4. 4 (Pernah)
5. 5 (Hampir Selalu)

Butir/Aitem Bagian 1

No	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		
✓		
✓		

25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut						✓		
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai						✓		

BAGIAN 2

Petunjuk = Di bawah ini adalah pernyataan mencakup **kondisi seseorang secara sadar untuk menerima apa yang ada dalam dirinya, pemaknaan pada kehidupan masa lalu dan sekarang, tujuan hidup** yang ditandai dengan **kondisi fisik dan emosional, dan keinginan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.**

Mohon saudara/i untuk memberikan penilaian berdasarkan keterangan penilaian dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) :

1. STS (Sangat Tidak Sesuai)
2. TS (Tidak Sesuai)
3. S (Sesuai)
4. SS (Sangat Sesuai)

Butir/Aitem Bagian 2

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang				

Kejelasan		Saran Perbaikan
YA	TIDAK	
✓		

62.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi				
63.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti				
64.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu				

✓		
✓		
✓		



Lampiran 7.

Skala Uji Coba *Self-compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

SKALA PSIKOLOGI



Disusun Oleh :

Stefani

15000120140197

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya, sehingga penyusun mampu menyelesaikan skala ini. Saya memohon kesediaan Anda untuk berkenan meluangkan waktu guna pengisian skala dalam rangka menyelesaikan tugas akhir.

Saya berharap Anda membaca dan memahami setiap pernyataan lalu mengisi secara lengkap dan sesuai dengan keadaan, pendapat, dan pemikiran Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah karena setiap jawaban diisi sesuai dengan kondisi diri anda saat ini. Informasi mengenai **jawaban dan identitas diri Anda terjamin kerahasiaannya. Seluruh data yang terkumpul** murni digunakan untuk tujuan Pendidikan serta **diperlakukan sesuai kode etik ilmiah dan kode etik psikologi.**

Atas kesediaan, bantuan, dan kerjasama Anda, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga kebaikan Anda terbalas oleh Yang Maha Kuasa.

Peneliti,

Stefani

LEMBAR INFORMASI

Apabila Anda telah membaca informasi di atas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan penelitian ini, mohon memberi tanda centang (☐) pada jawaban yang sesuai:

Bersedia Tidak ☐

bersedia ☐

Anda memberikan izin atas data yang telah diisikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda:

Setuju Tidak ☐

setuju ☐

Partisipan,

(.....)

IDENTITAS DIRI PARTISIPAN

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia : tahun

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pada skala di bawah ini, terdapat table yang berisi kolom **pernyataan** dan **jawaban**.
2. **Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti** sebelum Anda memberikan jawaban pada bagian yang telah disediakan.
3. Jawablah pernyataan sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang Anda rasakan dengan **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, contoh:

PERNYATAAN	JAWABAN				
Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	1	2	3	4	5 X

4. Jika Anda ingin mengganti jawaban, maka berilah **tanda garis dua (=)** pada pilihan jawaban sebelumnya dan berilah **tanda silang (X)** pada pilihan jawaban yang baru, contoh:

PERNYATAAN	JAWABAN				
Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	1	X	3	4	5

5. Periksa kembali jawaban Anda dan pastikan Anda menjawab setiap pernyataan.

SELAMAT MENGERJAKAN

BAGIAN 1

Instruksi pengerjaan:

Pada bagian ini, terdapat sejumlah pernyataan yang harus Anda kerjakan. Jawablah pernyataan sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang Anda rasakan dengan **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, diantaranya:

- 1** : apabila pernyataan **Hampir Tidak Pernah** anda rasakan
- 2** : apabila pernyataan **Tidak Pernah** anda rasakan
- 3** : apabila pernyataan **Kadang-Kadang** anda rasakan
- 4** : apabila pernyataan **Pernah** anda rasakan
- 5** : apabila pernyataan **Hampir Selalu** anda rasakan

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5.	Saya mencoba untuk mencintaidiri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					

6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	1	2	3	4	5
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa adabanyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	1	2	3	4	5
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keraspada diri saya	1	2	3	4	5
9.	Ketika sesuatu membuat sayakesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	1	2	3	4	5
10.	Ketika saya merasa tidak mampupada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	1	2	3	4	5
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	1	2	3	4	5
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	1	2	3	4	5
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	1	2	3	4	5

14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	1	2	3	4	5
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	1	2	3	4	5
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	1	2	3	4	5
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	1	2	3	4	5
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	1	2	3	4	5
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	1	2	3	4	5
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	1	2	3	4	5
21.	Saya biasa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	1	2	3	4	5
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	1	2	3	4	5
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	1	2	3	4	5

24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	1	2	3	4	5
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	1	2	3	4	5
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	1	2	3	4	5

BAGIAN 2

Instruksi Pengerjaan:

Pada bagian ini, terdapat sejumlah pernyataan yang harus Anda kerjakan. Jawablah pernyataan sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang Anda rasakan dengan **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, diantaranya:

- 1** : apabila pernyataan **Hampir Tidak Pernah** anda rasakan
- 2** : apabila pernyataan **Tidak Pernah** anda rasakan
- 3** : apabila pernyataan **Kadang-Kadang** anda rasakan
- 4** : apabila pernyataan **Pernah** anda rasakan
- 5** : apabila pernyataan **Hampir Selalu** anda rasakan

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
1.	Saya dapat ikut merasakan penderitaan orang lain dan ingin membantunya	1	2	3	4	5
2.	Saya mampu menentukan perilaku apa yang akan saya lakukan	1	2	3	4	5
3.	Saya kecewa dengan apa yang telah terjadi di hidup saya	1	2	3	4	5
4.	Saya mampu bersosialisasi agar merasa nyaman dimanapun saya berada	1	2	3	4	5
5.	Saya merasa kurang mendapat motivasi hidup	1	2	3	4	5
6.	Saya dapat berdamai dengan berbagai peristiwa yang terjadi di masa lalu	1	2	3	4	5
7.	Saya kesulitan bersosialisasi dengan orang-orang di lingkungan baru	1	2	3	4	5
8.	Saya mendengarkan obrolan teman dengan penuh perhatian	1	2	3	4	5
9.	Saya tidak tahu harus melakukan apa saat sudah bebas nanti	1	2	3	4	5

10.	Pengalaman hidup membuat saya merasa menyesal dan menyalahkan diri	1	2	3	4	5
11.	Saya mampu mengendalikan tingkah laku yang tidak ingin saya lakukan	1	2	3	4	5
12.	Saya senang memberikan perhatian pada orang lain	1	2	3	4	5
13.	Saya mengetahui dan ingin mengoptimalkan kelebihan yang saya miliki	1	2	3	4	5
14.	Saya menanyakan pendapat orang lain dalam memutuskan hal penting	1	2	3	4	5
15.	Saya tidak tahu apa kelebihan saya	1	2	3	4	5
16.	Saya mencoba setiap kesempatan yang ada untuk bisa bangkit	1	2	3	4	5
17.	Saya mengakui dan menerima segala kejadian baik dan buruk di hidup saya	1	2	3	4	5
18.	Kehadiran dan perhatian dari orang lain sangat berarti bagi saya	1	2	3	4	5
19.	Saya paham bahwa saya tidak ahli dalam beberapa bidang tertentu	1	2	3	4	5
20.	Saya sulit merasakan kesedihan yang dirasakan orang lain	1	2	3	4	5
21.	Saya kesulitan mengetahui apa kelemahan saya	1	2	3	4	5
22.	Saya tertarik untuk mengikuti aktivitas baru yang belum pernah saya coba sebelumnya	1	2	3	4	5
23.	Saya ingin untuk tetap dekat dan mendengar kabar dari orang terdekat	1	2	3	4	5
24.	Saya sudah nyaman dengan rutinitas saat ini	1	2	3	4	5
25.	Saya masih belum menemukan makna dibalik kejadian yang menimpa saya di masa lalu	1	2	3	4	5
26.	Saya mudah dan cepat beradaptasi dengan suasana di lapas	1	2	3	4	5

27.	Saya kurang tertarik untuk mencoba hal-hal baru	1	2	3	4	5
28.	Saya merasa saran dan pilihan dari orang lain lebih dapat dipercaya	1	2	3	4	5
29.	Hidup saya terpuruk saat mengalami peristiwa yang tidak sesuai harapan saya	1	2	3	4	5
30.	Saya memberikan waktu untuk sendiri bagiteman yang bersedih meski ia tidak mengatakannya secara langsung	1	2	3	4	5
31.	Saya sering bertindak spontan sesuai keadaan pada saat itu	1	2	3	4	5
32.	Saya memiliki banyak penyesalan terhadap masa lalu saya	1	2	3	4	5
33.	Saya membiarkan kesempatan berlalu begitu saja karena takut gagal	1	2	3	4	5
34.	Saya cuek dengan orang-orang di lingkungan saya	1	2	3	4	5
35.	Dukungan dari orang terdekat menjadi alasan saya untuk tetap menjalani hidup	1	2	3	4	5
36.	Saya kesulitan beradaptasi dengan suasana di lapas	1	2	3	4	5
37.	Saya menyukai segala hal yang ada dalam diri saya	1	2	3	4	5
38.	Saya menerima dan mampu mengatasi kekurangan yang saya miliki	1	2	3	4	5
39.	Perilaku saya sering berbeda dengan keinginan saya sesungguhnya	1	2	3	4	5
40.	Saya mempertimbangkan sendiri konsekuensi dari pilihan hidup yang harus dijalani	1	2	3	4	5
41.	Saya memiliki rencana kedepan setelah keluar dari lapas	1	2	3	4	5
42.	Saya belajar pengalaman baru dari cerita orang-orang sekitar saya	1	2	3	4	5

43.	Saya mengembangkan rasa permusuhan pada setiap orang yang saya temui	1	2	3	4	5
44.	Saya merasa malas mengikuti kegiatan pembinaan di lapas	1	2	3	4	5
45.	Saya memutuskan sesuatu sesuai keyakinan hati nurani saya	1	2	3	4	5
46.	Saya mendengarkan keluh kesah teman sambil melakukan aktivitas lain	1	2	3	4	5
47.	Saya merasa bersemangat untuk mengenal teman di lingkungan baru	1	2	3	4	5
48.	Saya merendahkan beberapa bagian yang diceritakan teman saya	1	2	3	4	5
49.	Kejadian di masa lalu merupakan pembelajaran bagi saya untuk hidup lebih baik lagi	1	2	3	4	5
50.	Saya dapat menyesuaikan dengan setiap perubahan hidup yang terjadi	1	2	3	4	5
51.	Saya merasa terganggu dengan kekurangan yang saya miliki	1	2	3	4	5
52.	Saya sadar dan dapat fokus dengan apa yang sedang saya lakukan	1	2	3	4	5
53.	Saya sulit fokus pada situasi yang sedang berlangsung	1	2	3	4	5
54.	Saya telah memahami segala pengalaman yang pernah terjadi dalam hidup saya	1	2	3	4	5
55.	Ketika ada yang minta bantuan kepada saya, saya merasa itu merepotkan	1	2	3	4	5
56.	Saya merasa tertekan dalam menghadapi status baru saya di lapas saat ini	1	2	3	4	5
57.	Saya merasa minder dengan kondisi saya saat ini	1	2	3	4	5
58.	Tidak ada yang perlu diubah lagi dalam hidup saya	1	2	3	4	5

59.	Saya mampu memahami kondisi yang sedang terjadi dan cara menyikapinya	1	2	3	4	5
60.	Sebagai warga binaan, saya bersedia meningkatkan keterampilan diri	1	2	3	4	5
61.	Saya merasa saat ini tidak perlu lagi melakukan perbaikan diri	1	2	3	4	5
62.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi	1	2	3	4	5
63.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti	1	2	3	4	5
64.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu	1	2	3	4	5



Lampiran 8.

Tabulasi Data Uji Coba Skala *Self-compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

Tabulasi Data Uji Coba Skala *Self-compassion*

Aitem/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
S1	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	5
S2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3
S3	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	4
S4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4
S5	3	3	5	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	3	3	4	5	4	4	3	4	4	5
S6	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4
S7	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	3	2	3	4	4	5	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4
S8	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	3	4	5
S9	4	4	3	4	5	3	5	4	3	5	4	2	3	5	5	3	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5
S10	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5
S11	1	4	5	4	4	1	2	4	5	2	1	5	1	5	2	1	2	1	5	4	1	2	5	1	4	5
S12	4	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	3	4	3	4	4	5	4
S13	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	5	5	3	4	4	5
S14	3	4	5	5	3	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	2	3
S15	3	3	4	2	4	3	4	3	5	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4
S16	5	5	1	5	2	4	2	5	4	2	4	1	2	1	4	5	2	4	1	4	5	4	4	4	2	2
S17	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2
S18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
S19	4	5	1	5	5	5	1	4	4	3	4	3	5	4	3	5	3	5	4	4	5	3	5	5	5	3
S20	4	4	4	4	5	4	5	4	5	2	4	1	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5

S21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	3	5	4	5	3	4	4	4	3	4	5	3
S22	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	5	4	3	4	5	3	3	4
S23	3	5	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
S24	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	5	5	2	3
S25	3	2	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3	5
S26	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	5
S27	4	5	5	1	1	1	5	1	1	1	4	1	4	2	1	5	1	4	3	3	4	5	2	5	5	5
S28	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	1	4	4	4	5	2	4
S29	5	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4
S30	3	2	4	5	3	3	3	3	5	3	3	3	1	3	3	5	3	3	5	4	5	3	5	4	3	5
S31	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4
S32	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
S33	3	4	4	2	5	3	5	3	5	3	2	4	2	3	2	3	5	3	3	2	3	5	5	3	1	3
S34	4	3	3	4	5	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5
S35	3	3	4	3	4	4	4	3	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	4	2	4	5	3	4	3	4
S36	3	1	4	3	4	2	4	2	4	4	1	4	2	3	4	1	3	2	4	3	3	3	4	1	2	3
S37	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3
S38	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	5
S39	5	4	4	3	5	5	3	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4
S40	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4
S41	3	3	3	4	5	4	5	5	3	5	5	5	4	3	3	3	3	3	4	3	5	3	4	4	5	4

S42	3	5	4	4	2	3	4	4	4	5	4	4	3	4	5	3	3	4	3	4	4	4	5	5	4	5
S43	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	
S44	4	3	5	3	4	5	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	5	4	3	5	3	4
S45	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4
S46	3	4	3	3	5	4	4	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	4
S47	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	1	2	3	2	3	5	5	3	5
S48	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4
S49	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
S50	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4
S51	5	3	3	3	3	3	1	5	1	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	1	1	4	5	1
S52	5	5	4	4	5	4	5	2	5	4	1	4	2	1	5	2	4	3	2	5	5	4	4	4	2	4
S53	3	3	4	3	5	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4
S54	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	5	3	4
S55	4	5	3	2	3	4	3	5	4	3	4	3	5	1	2	3	2	4	1	3	4	2	3	5	5	3
S56	5	5	4	4	1	4	4	2	5	4	1	4	2	1	5	2	4	3	2	5	5	3	4	4	2	4
S57	5	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	5	1	4	1	3	1	4	4	5	3	1	3
S58	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5
S59	5	3	2	3	3	1	3	1	4	3	4	3	2	3	4	4	5	3	4	3	3	4	2	3	2	3
S60	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4

Tabulasi Data Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis

Aitem/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	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64		
S1	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5					
S2	4	4	3	4	4	3	4	5	2	2	4	3	4	2	2	4	3	4	2	3	2	3	4	3	2	4	4	2	2	4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	
S3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5				
S4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	5	5			
S5	5	5	3	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
S6	3	4	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	4	3	3	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	5		
S7	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	3	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	
S8	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4		
S9	3	4	4	5	3	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5
S10	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3		
S11	5	5	1	5	1	5	1	5	1	4	4	3	5	4	2	2	5	2	4	1	1	2	5	4	2	5	5	1	2	1	2	4	2	3	5	1	5	3	4	4	3	4	4	1	2	1	2	1	2	4	4	4	1	5	1	3	2	1	1	5	4	2	2	5		
S12	4	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	5	5	2	5	4	4	4	3	4	4	3	5	3	3	5	5	3	4	4			
S13	4	5	3	5	3	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4			
S14	4	3	4	5	3	5	5	4	3	4	3	4	3	2	3	4	5	5	4	3	3	3	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	5			
S15	4	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	4	3	4	4	2	3	5	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	4	4		
S16	4	3	5	2	5	4	5	4	1	2	1	4	4	4	5	4	4	4	5	5	2	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	1	4	5	5	3	1	2	1	5	4	5	5	3	2	4	5	4	3	5	2	2	4	5	5	4	2	3	5	4	4	4	3		
S17	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
S18	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	2	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5			
S19	3	5	5	4	5	4	3	3	3	5	5	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	5	3	3	5	3	4	4	5	4	3	3	3	5	3	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	4	5				
S20	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	1	4	5	2	4	4	2	5	4	4	4	2	4	2	5	4	5	5	2	4	2	4	2	2	1	1	2	2	4	4	2	5			

S21	3	4	4	4	4	3	4	5	3	3	4	3	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	2	5	4	2	5	3	3	5	2	5	4	4	5	4	4	3	3	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

S42	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Lampiran 9.

Hasil Uji Daya Beda dan Reliabilitas Skala *Self-compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

Skala Self-compassion

Putaran 1

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.815
95% CI lower bound	0.737
95% CI upper bound	0.875

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 1	0.819	0.072
AITEM 2	0.818	0.132
AITEM 3	0.818	0.104
AITEM 4	0.806	0.433
AITEM 5	0.808	0.380
AITEM 6	0.793	0.686
AITEM 7	0.808	0.372
AITEM 8	0.808	0.379
AITEM 9	0.815	0.193
AITEM 10	0.806	0.431
AITEM 11	0.802	0.512
AITEM 12	0.817	0.179
AITEM 13	0.801	0.512
AITEM 14	0.809	0.347
AITEM 15	0.807	0.407
AITEM 16	0.808	0.377
AITEM 17	0.810	0.326
AITEM 18	0.803	0.481
AITEM 19	0.811	0.303
AITEM 20	0.810	0.336
AITEM 21	0.810	0.328
AITEM 22	0.810	0.321
AITEM 23	0.815	0.205
AITEM 24	0.807	0.388
AITEM 25	0.811	0.313
AITEM 26	0.809	0.345

Putaran 2**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.830
95% CI lower bound	0.757
95% CI upper bound	0.885

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 4	0.823	0.402
AITEM 5	0.824	0.375
AITEM 6	0.810	0.650
AITEM 7	0.825	0.362
AITEM 8	0.825	0.368
AITEM 10	0.824	0.378
AITEM 11	0.814	0.582
AITEM 13	0.814	0.564
AITEM 14	0.825	0.362
AITEM 15	0.824	0.366
AITEM 16	0.821	0.433
AITEM 17	0.829	0.243
AITEM 18	0.816	0.547
AITEM 19	0.826	0.323
AITEM 20	0.827	0.305
AITEM 21	0.826	0.322
AITEM 22	0.826	0.336
AITEM 24	0.821	0.444
AITEM 25	0.825	0.358
AITEM 26	0.827	0.304

Putaran 3**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.829
95% CI lower bound	0.755
95% CI upper bound	0.885

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 4	0.822	0.397
AITEM 5	0.825	0.340
AITEM 6	0.809	0.641
AITEM 7	0.824	0.353
AITEM 8	0.823	0.384
AITEM 10	0.824	0.353
AITEM 11	0.812	0.591
AITEM 13	0.812	0.578
AITEM 14	0.824	0.353
AITEM 15	0.825	0.333
AITEM 16	0.820	0.448
AITEM 18	0.814	0.562
AITEM 19	0.826	0.307
AITEM 20	0.826	0.314
AITEM 21	0.825	0.329
AITEM 22	0.825	0.326
AITEM 24	0.819	0.451
AITEM 25	0.823	0.395
AITEM 26	0.826	0.309

Skala Kesejahteraan Psikologis

Putaran 1

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.939
95% CI lower bound	0.913
95% CI upper bound	0.958

Note. The following item correlated negatively with the scale:
AITEM 1.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 1	0.939	0.004
AITEM 2	0.939	0.227
AITEM 3	0.938	0.366
AITEM 4	0.938	0.417
AITEM 5	0.938	0.311
AITEM 6	0.939	0.123
AITEM 7	0.937	0.541
AITEM 8	0.939	0.271
AITEM 9	0.936	0.655
AITEM 10	0.938	0.332
AITEM 11	0.938	0.329
AITEM 12	0.938	0.392
AITEM 13	0.939	0.226
AITEM 14	0.938	0.375
AITEM 15	0.937	0.463
AITEM 16	0.938	0.421
AITEM 17	0.938	0.353
AITEM 18	0.938	0.450
AITEM 19	0.938	0.411
AITEM 20	0.938	0.424
AITEM 21	0.937	0.602
AITEM 22	0.937	0.613
AITEM 23	0.937	0.515
AITEM 24	0.938	0.426

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 25	0.937	0.519
AITEM 26	0.938	0.406
AITEM 27	0.938	0.339
AITEM 28	0.937	0.537
AITEM 29	0.938	0.399
AITEM 30	0.938	0.347
AITEM 31	0.938	0.428
AITEM 32	0.938	0.433
AITEM 33	0.937	0.500
AITEM 34	0.938	0.445
AITEM 35	0.937	0.547
AITEM 36	0.937	0.528
AITEM 37	0.938	0.398
AITEM 38	0.937	0.600
AITEM 39	0.938	0.386
AITEM 40	0.938	0.345
AITEM 41	0.937	0.515
AITEM 42	0.938	0.393
AITEM 43	0.937	0.619
AITEM 44	0.937	0.537
AITEM 45	0.938	0.448
AITEM 46	0.936	0.662
AITEM 47	0.938	0.326
AITEM 48	0.938	0.314
AITEM 49	0.937	0.553
AITEM 50	0.939	0.064
AITEM 51	0.937	0.538
AITEM 52	0.939	0.268
AITEM 53	0.937	0.563
AITEM 54	0.938	0.332
AITEM 55	0.937	0.552
AITEM 56	0.938	0.434
AITEM 57	0.937	0.483
AITEM 58	0.937	0.497
AITEM 59	0.938	0.429
AITEM 60	0.938	0.269
AITEM 61	0.939	0.259
AITEM 62	0.937	0.573
AITEM 63	0.937	0.544

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 64	0.938	0.319

Putaran 2**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.941
95% CI lower bound	0.916
95% CI upper bound	0.960

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 3	0.940	0.410
AITEM 4	0.940	0.370
AITEM 5	0.941	0.358
AITEM 7	0.939	0.561
AITEM 9	0.939	0.667
AITEM 10	0.941	0.339
AITEM 11	0.941	0.305
AITEM 12	0.940	0.374
AITEM 14	0.941	0.376
AITEM 15	0.940	0.473
AITEM 16	0.940	0.395
AITEM 17	0.941	0.320
AITEM 18	0.940	0.446
AITEM 19	0.940	0.393
AITEM 20	0.940	0.440
AITEM 21	0.939	0.611
AITEM 22	0.939	0.594
AITEM 23	0.940	0.503
AITEM 24	0.940	0.421
AITEM 25	0.940	0.538
AITEM 26	0.940	0.399
AITEM 27	0.941	0.352
AITEM 28	0.939	0.570

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 29	0.940	0.445
AITEM 30	0.940	0.355
AITEM 31	0.940	0.448
AITEM 32	0.940	0.435
AITEM 33	0.940	0.505
AITEM 34	0.940	0.440
AITEM 35	0.940	0.513
AITEM 36	0.939	0.566
AITEM 37	0.940	0.374
AITEM 38	0.939	0.580
AITEM 39	0.940	0.415
AITEM 40	0.941	0.322
AITEM 41	0.940	0.500
AITEM 42	0.940	0.367
AITEM 43	0.939	0.627
AITEM 44	0.939	0.577
AITEM 45	0.940	0.421
AITEM 46	0.938	0.681
AITEM 47	0.941	0.309
AITEM 48	0.941	0.311
AITEM 49	0.939	0.575
AITEM 51	0.939	0.553
AITEM 53	0.939	0.584
AITEM 54	0.941	0.282
AITEM 55	0.939	0.551
AITEM 56	0.940	0.439
AITEM 57	0.940	0.497
AITEM 58	0.940	0.509
AITEM 59	0.940	0.416
AITEM 62	0.939	0.596
AITEM 63	0.940	0.532
AITEM 64	0.941	0.309

Putaran 3**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.941
95% CI lower bound	0.916
95% CI upper bound	0.960

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 3	0.940	0.412
AITEM 4	0.940	0.365
AITEM 5	0.940	0.358
AITEM 7	0.939	0.566
AITEM 9	0.938	0.668
AITEM 10	0.940	0.343
AITEM 11	0.941	0.303
AITEM 12	0.940	0.375
AITEM 14	0.940	0.378
AITEM 15	0.940	0.479
AITEM 16	0.940	0.390
AITEM 17	0.941	0.312
AITEM 18	0.940	0.446
AITEM 19	0.940	0.387
AITEM 20	0.940	0.441
AITEM 21	0.939	0.615
AITEM 22	0.939	0.594
AITEM 23	0.939	0.499
AITEM 24	0.940	0.416
AITEM 25	0.939	0.544
AITEM 26	0.940	0.397
AITEM 27	0.940	0.352
AITEM 28	0.939	0.576
AITEM 29	0.940	0.448
AITEM 30	0.940	0.358
AITEM 31	0.940	0.454
AITEM 32	0.940	0.438
AITEM 33	0.939	0.505

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
AITEM 34	0.940	0.440
AITEM 35	0.939	0.507
AITEM 36	0.939	0.567
AITEM 37	0.940	0.364
AITEM 38	0.939	0.573
AITEM 39	0.940	0.416
AITEM 40	0.941	0.316
AITEM 41	0.940	0.498
AITEM 42	0.940	0.364
AITEM 43	0.939	0.624
AITEM 44	0.939	0.582
AITEM 45	0.940	0.423
AITEM 46	0.938	0.684
AITEM 47	0.941	0.308
AITEM 48	0.941	0.315
AITEM 49	0.939	0.571
AITEM 51	0.939	0.552
AITEM 53	0.939	0.583
AITEM 55	0.939	0.553
AITEM 56	0.940	0.435
AITEM 57	0.940	0.499
AITEM 58	0.939	0.515
AITEM 59	0.940	0.414
AITEM 62	0.939	0.600
AITEM 63	0.939	0.529
AITEM 64	0.941	0.302



Lampiran 10.

Skala Penelitian *Self-compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

SKALA PSIKOLOGI



Disusun Oleh:

Stefani

15000120140197

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya, sehingga penyusun mampu menyelesaikan skala ini. Saya memohon kesediaan Anda untuk berkenan meluangkan waktu guna pengisian skala dalam rangka menyelesaikan tugas akhir.

Saya berharap Anda membaca dan memahami setiap pernyataan lalu mengisi secara lengkap dan sesuai dengan keadaan, pendapat, dan pemikiran Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah karena setiap jawaban diisi sesuai dengan kondisi diri anda saat ini. Informasi mengenai **jawaban dan identitas diri Anda terjamin kerahasiaannya. Seluruh data yang terkumpul** murni digunakan untuk tujuan Pendidikan serta **diperlakukan sesuai kode etik ilmiah dan kode etik psikologi.**

Atas kesediaan, bantuan, dan kerjasama Anda, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga kebaikan Anda terbalas oleh Yang Maha Kuasa.

Peneliti,

Stefani

LEMBAR INFORMASI

Apabila Anda telah membaca informasi di atas dan bersedia berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan penelitian ini, mohon memberi tanda centang (☐) pada jawaban yang sesuai:

Bersedia ☐

Tidak bersedia ☐

Anda memberikan izin atas data yang telah diisikan untuk kepentingan publikasi akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas Anda:

Setuju ☐

Tidak setuju ☐

Partisipan,

(.....)

IDENTITAS DIRI PARTISIPAN

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia : tahun
Tindak Pidana :
Lama Pidana : tahun bulan
Masa Hukuman : tahun bulan
Blok :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pada skala di bawah ini, terdapat table yang berisi kolom **pernyataan** dan jawaban.
2. **Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti** sebelum Anda memberikan jawaban pada bagian yang telah disediakan.
3. Jawablah pernyataan sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang Anda rasakan dengan **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, contoh:

PERNYATAAN	JAWABAN				
Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	HTP	TP	KD	P	PS

4. Jika Anda ingin mengganti jawaban, maka berilah **tanda garis dua (=)** pada pilihan jawaban sebelumnya dan berilah **tanda silang (X)** pada pilihan jawaban yang baru, contoh:

PERNYATAAN	JAWABAN				
Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	HTP	TP	KD	P	PS

5. Periksa kembali jawaban Anda dan pastikan Anda menjawab setiap pernyataan.

BAGIAN 1

Instruksi pengerjaan:

Pada bagian ini, terdapat sejumlah pernyataan yang harus Anda kerjakan. Jawablah pernyataan sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang Anda rasakan dengan **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, diantaranya:

HTP : apabila pernyataan **Hampir Tidak Pernah** anda rasakan

TP : apabila pernyataan **Tidak Pernah** anda rasakan **KD** :

apabila pernyataan **Kadang-Kadang** anda rasakan **P** : apabila pernyataan **Pernah** anda rasakan

HS : apabila pernyataan **Hampir Selalu** anda rasakan

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
1.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	HTP	TP	KD	P	HS
2.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	HTP	TP	KD	P	HS
3.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	HTP	TP	KD	P	HS
4.	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	HTP	TP	KD	P	HS
5.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	HTP	TP	KD	P	HS

6.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar- besarkan hal tersebut	HTP	TP	KD	P	HS
7.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	HTP	TP	KD	P	HS
8.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	HTP	TP	KD	P	HS
9.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	HTP	TP	KD	P	HS
10.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	HTP	TP	KD	P	HS
11.	Saya biasa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	HTP	TP	KD	P	HS
12.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	HTP	TP	KD	P	HS
13.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	HTP	TP	KD	P	HS
14.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	HTP	TP	KD	P	HS

15.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	HTP	TP	KD	P	HS
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	HTP	TP	KD	P	HS
17.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	HTP	TP	KD	P	HS
18.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	HTP	TP	KD	P	HS
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	HTP	TP	KD	P	HS

BAGIAN 2

Instruksi Pengerjaan:

Pada bagian ini, terdapat sejumlah pernyataan yang harus Anda kerjakan. Jawablah pernyataan sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang Anda rasakan dengan **memberi tanda silang (X)** pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, diantaranya:

HTP : apabila pernyataan **Hampir Tidak Pernah** anda rasakan

TP : apabila pernyataan **Tidak Pernah** anda rasakan

KD : apabila pernyataan **Kadang-Kadang** anda rasakan

P : apabila pernyataan **Pernah** anda rasakan

HS : apabila pernyataan **Hampir Selalu** anda rasakan

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		HTP	TP	KD	P	HS
1.	Saya mengakui dan menerima segala kejadian baik dan buruk di hidup saya					
2.	Saya memberikan waktu untuk sendiri bagi teman yang bersedih meski ia tidak mengatakannya secara langsung					
3.	Saya kecewa dengan apa yang telah terjadi di hidup saya					
4.	Saya sulit merasakan kesedihan yang dirasakan orang lain					
5.	Saya mendengarkan keluh kesah teman sambil melakukan aktivitas lain					
6.	Saya senang memberikan perhatian pada orang lain					
7.	Saya menyukai segala hal yang ada dalam diri saya					
8.	Saya menanyakan pendapat orang lain dalam memutuskan hal penting					
9.	Saya membiarkan kesempatan berlalu begitu saja karena takut gagal					

10.	Saya menerima dan mampu mengatasi kekurangan yang saya miliki	HTP	TP	KD	P	HS
11.	Saya ingin untuk tetap dekat dan mendengar kabar dari orang terdekat	HTP	TP	KD	P	HS
12.	Saya tertarik untuk mengikuti aktivitas baru yang belum pernah saya coba sebelumnya	HTP	TP	KD	P	HS
13.	Saya merasa malas mengikuti kegiatan pembinaan di lapas	HTP	TP	KD	P	HS
14.	Saya sulit fokus pada situasi yang sedang berlangsung	HTP	TP	KD	P	HS
15.	Saya mampu bersosialisasi agar merasa nyaman dimanapun saya berada	HTP	TP	KD	P	HS
16.	Saya mencoba setiap kesempatan yang ada untuk bisa bangkit	HTP	TP	KD	P	HS
17.	Saya merasa terganggu dengan kekurangan yang saya miliki	HTP	TP	KD	P	HS
18.	Kehadiran dan perhatian dari orang lain sangat berarti bagi saya	HTP	TP	KD	P	HS
19.	Saya paham bahwa saya tidak ahli dalam beberapa bidang tertentu	HTP	TP	KD	P	HS
20.	Ketika ada yang minta bantuan kepada saya, saya merasa itu merepotkan	HTP	TP	KD	P	HS
21.	Saya memiliki banyak penyesalan terhadap masa lalu saya	HTP	TP	KD	P	HS
22.	Saya mempertimbangkan sendiri konsekuensi dari pilihan hidup yang harus dijalani	HTP	TP	KD	P	HS
23.	Dukungan dari orang terdekat menjadi alasan saya untuk tetap menjalani hidup	HTP	TP	KD	P	HS
24.	Saya sudah nyaman dengan rutinitas saat ini	HTP	TP	KD	P	HS
25.	Saya masih belum menemukan makna dibalik kejadian yang menimpa saya di masa lalu	HTP	TP	KD	P	HS
26.	Saya mudah dan cepat beradaptasi dengan suasana di lapas	HTP	TP	KD	P	HS
27.	Saya memutuskan sesuatu sesuai keyakinan hati nurani saya	HTP	TP	KD	P	HS

28.	Saya tidak tahu harus melakukan apa saat sudah bebas nanti	HTP	TP	KD	P	HS
29.	Pengalaman hidup membuat saya merasa menyesal dan menyalahkan diri	HTP	TP	KD	P	HS
30.	Kejadian di masa lalu merupakan pembelajaran bagi saya untuk hidup lebih baik lagi	HTP	TP	KD	P	HS
31.	Saya mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan di lapas dengan sebaik-baiknya untuk bekal hidup ketika bebas nanti	HTP	TP	KD	P	HS
32.	Saya mencoba melakukan berbagai usaha untuk menebus kesalahan di masa lalu	HTP	TP	KD	P	HS
33.	Saya kesulitan beradaptasi dengan suasana di lapas	HTP	TP	KD	P	HS
34.	Saya cuek dengan orang-orang di lingkungan saya	HTP	TP	KD	P	HS
35.	Saya merasa saran dan pilihan dari orang lain lebih dapat dipercaya	HTP	TP	KD	P	HS
36.	Saya mampu memahami kondisi yang sedang terjadi dan cara menyikapinya	HTP	TP	KD	P	HS
37.	Saya merasa bersemangat untuk mengenal teman di lingkungan baru	HTP	TP	KD	P	HS
38.	Saya merasa tertekan dalam menghadapi status baru saya di lapas saat ini	HTP	TP	KD	P	HS
39.	Saya kesulitan bersosialisasi dengan orang-orang di lingkungan baru	HTP	TP	KD	P	HS
40.	Hidup saya terpuruk saat mengalami peristiwa yang tidak sesuai harapan saya	HTP	TP	KD	P	HS

41.	Saya mampu mengendalikan tingkah laku yang tidak ingin saya lakukan	HTP	TP	KD	P	HS
42.	Saya kurang tertarik untuk mencoba hal-hal baru	HTP	TP	KD	P	HS
43.	Saya kesulitan mengetahui apa kelemahan saya	HTP	TP	KD	P	HS
44.	Saya memiliki rencana kedepan setelah keluar dari lapas	HTP	TP	KD	P	HS
45.	Saya mengembangkan rasa permusuhan pada setiap orang yang saya temui	HTP	TP	KD	P	HS
46.	Saya sering bertindak spontan sesuai keadaan pada saat itu	HTP	TP	KD	P	HS
47.	Saya merasa minder dengan kondisi saya saat ini	HTP	TP	KD	P	HS
48.	Tidak ada yang perlu diubah lagi dalam hidup saya	HTP	TP	KD	P	HS
49.	Saya merasa kurang mendapat motivasi hidup	HTP	TP	KD	P	HS
50.	Saya tidak tahu apa kelebihan saya	HTP	TP	KD	P	HS
51.	Saya kesulitan membaca situasi dan kondisi yang sedang terjadi	HTP	TP	KD	P	HS
52.	Perilaku saya sering berbeda dengan keinginan saya sesungguhnya	HTP	TP	KD	P	HS
53.	Saya merendahkan beberapa bagian yang diceritakan teman saya	HTP	TP	KD	P	HS
54.	Saya belajar pengalaman baru dari cerita orang-orang sekitar saya	HTP	TP	KD	P	HS



Lampiran 11.
Deskripsi Subjek Penelitian

.

S	Blok Kamar	Usia	Tindak Pidana	Lama Pidana	Masa Hukuman
1	A7	24	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
2	A7	30	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
3	A7	25	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
4	A7	35	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 8 bulan
5	A7	23	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
6	A8	20	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
7	A8	20	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
8	B1	26	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
9	B18	26	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
10	B21	27	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 7 bulan
11	B21	29	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
12	B3	23	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
13	B8	27	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 8 bulan
14	B8	30	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
15	C16	24	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
16	C16	35	Narkoba	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
17	C20	27	Narkoba	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
18	C20	35	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
19	C21	34	Narkoba	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
20	C8	26	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
21	C15	29	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
22	C15	27	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
23	C16	21	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
24	C17	20	Pidana Umum	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
25	C17	20	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
26	C17	26	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
27	D1	22	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
28	D10	28	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
29	D13	24	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
30	D2	26	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 7 bulan
31	D2	20	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
32	D20	30	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
33	D20	30	Pidana Umum	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
34	D21	35	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
35	D21	24	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
36	D21	35	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
37	D21	23	Pidana Umum	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
38	D21	32	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
39	D21	24	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 8 bulan
40	D6	25	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
41	D6	22	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
42	E1	34	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
43	E1	20	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 5 bulan
44	E1	25	Pidana Umum	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
45	E2	28	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
46	E2	24	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
47	E2	21	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
48	E2	35	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
49	E2	26	Narkoba	>2 tahun	1 tahun 8 bulan

50	E20	29	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
51	E21	24	Pidana Umum	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
52	E8	34	Narkoba	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
53	F1	30	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
54	F1	30	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
55	F1	32	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
56	F15	23	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
57	F15	27	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
58	F15	28	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 5 bulan
59	F15	23	Narkoba	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
60	F16	30	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
61	F19	35	Narkoba	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
62	F2	32	Narkoba	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
63	F21	28	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
64	F21	21	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
65	F21	25	Narkoba	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
66	F5	25	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
67	F8	27	Narkoba	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
68	F9	28	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
69	G1	29	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
70	G1	22	Narkoba	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
71	G13	34	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 0 bulan
72	G16	25	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
73	G16	32	Narkoba	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
74	G17	26	Narkoba	<1 tahun	0 tahun 6 bulan
75	G2	32	Narkoba	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
76	G20	29	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
77	G21	26	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
78	G21	30	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
79	G21	28	Narkoba	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
80	G21	28	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
81	G7	25	Narkoba	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
82	G8	33	Narkoba	>3 tahun	2 tahun 6 bulan
83	G9	34	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
84	H1	25	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
85	H10	24	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 5 bulan
86	H11	28	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
87	H11	28	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 7 bulan
88	H11	34	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
89	H13	32	Pidana Umum	>2 tahun	2 tahun 4 bulan
90	H15	23	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
91	H15	32	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
92	H16	34	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 8 bulan
93	H2	35	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
94	H20	31	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
95	H3	20	Pidana Umum	>1 tahun	1 tahun 5 bulan
96	H9	23	Pidana Umum	>2 tahun	1 tahun 7 bulan
97	J1	35	Pidana Umum	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
98	J1	35	Narkoba	>1 tahun	1 tahun 6 bulan
99	J14	30	Narkoba	>1 tahun	0 tahun 9 bulan
100	Poli	23	Narkoba	>2 tahun	2 tahun 4 bulan



Lampiran 12.

Tabulasi Data Penelitian Skala *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

Tabulasi Data Penelitian *Self-compassion*

Aitem/Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
S1	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3
S2	5	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3
S3	4	1	5	4	2	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	2	4	3	3
S4	3	2	5	4	4	3	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3
S5	5	2	1	1	5	1	4	1	4	4	5	5	5	1	1	3	3	2	5
S6	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1
S7	2	2	4	5	2	4	2	1	4	2	4	4	5	4	2	4	3	3	3
S8	2	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4
S9	3	3	1	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	1	4
S10	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2
S11	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4
S12	2	2	4	3	3	5	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4
S13	3	3	5	4	1	1	5	3	4	1	5	2	5	5	5	4	3	4	1
S14	3	3	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	5	3	3	4	1	1	5
S15	4	2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2
S16	4	4	3	2	4	5	4	3	4	3	3	3	4	1	4	2	5	1	1
S17	1	3	5	2	3	4	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	4	5	5
S18	2	2	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4
S19	5	4	3	1	4	5	5	3	4	5	5	1	5	1	5	5	3	3	1
S20	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	5

S21	1	3	5	3	3	4	5	4	3	1	1	3	2	3	3	1	3	4	3
S22	3	3	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	5	5	4	3	4	4	5
S23	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	3
S24	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3
S25	2	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3
S26	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	3	3	4
S27	4	4	2	2	1	3	3	3	2	4	4	2	4	5	5	5	4	2	2
S28	2	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4
S29	1	3	5	3	3	4	5	4	3	1	1	3	2	3	3	1	3	4	3
S30	3	1	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	3	5	5	5	3	4	3
S31	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5
S32	2	2	5	5	3	3	3	5	5	2	3	5	3	5	3	3	3	3	5
S33	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	3	3
S34	1	5	1	1	5	5	5	1	3	5	5	5	2	3	3	3	5	3	5
S35	1	3	4	4	2	1	2	4	4	1	1	5	2	4	2	2	2	3	4
S36	4	4	2	2	4	4	4	2	2	1	4	2	4	2	4	4	4	2	4
S37	4	2	4	5	1	3	4	4	2	3	2	5	2	5	3	4	3	5	5
S38	5	3	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	3	3	5	3	4	4	4
S39	5	3	4	4	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4
S40	1	2	5	5	1	2	1	4	5	1	2	5	1	3	3	2	3	4	3
S41	5	1	1	3	3	3	5	5	5	4	4	1	2	1	3	4	1	5	5

S42	5	5	2	1	5	5	5	1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1
S43	1	1	4	4	2	1	1	4	4	1	2	4	1	4	1	1	1	4	4
S44	4	2	4	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4
S45	3	4	5	5	3	5	4	3	3	5	4	5	3	4	3	2	3	3	5
S46	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3
S47	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2
S48	4	3	3	5	4	5	4	3	5	3	5	5	2	5	5	3	4	5	5
S49	2	4	4	4	3	4	4	4	5	2	2	4	3	5	3	3	3	4	5
S50	3	3	4	3	2	1	3	4	3	5	5	4	2	3	2	2	2	3	5
S51	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	1	5	5	5	1	1
S52	2	2	4	5	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S53	3	3	5	5	3	4	3	3	3	5	5	3	5	4	5	5	3	3	5
S54	3	2	4	5	3	3	2	5	3	4	4	5	3	5	3	2	2	1	4
S55	5	3	1	1	3	5	5	3	3	5	5	1	5	4	5	5	5	4	4
S56	4	3	3	4	3	5	5	3	2	4	5	2	4	3	5	5	5	1	2
S57	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
S58	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	1	3	4	1	5	5
S59	1	2	5	4	2	2	1	4	4	2	2	4	2	5	2	2	2	4	4
S60	3	3	5	4	2	4	2	4	5	1	4	4	2	4	2	3	2	5	3

S61	2	3	4	4	2	4	5	5	5	3	2	3	3	3	4	3	4	3	5
S62	2	3	5	5	4	4	3	4	2	5	5	5	3	5	2	3	4	3	5
S63	1	3	3	5	2	1	1	4	4	2	3	4	1	2	3	3	2	3	3
S64	5	4	3	5	5	5	4	3	3	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4
S65	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5
S66	5	5	3	3	5	3	4	2	1	4	3	1	3	1	5	5	5	1	2
S67	3	3	2	5	3	3	4	3	2	3	5	2	4	3	5	5	5	2	4
S68	3	2	5	5	3	4	2	5	5	3	2	5	4	5	2	3	2	5	5
S69	5	5	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3
S70	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	1	1	1	1	1	1	5	5	1
S71	3	4	1	1	5	1	1	5	2	1	1	2	4	5	4	1	1	3	2
S72	4	4	3	3	2	5	3	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
S73	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	5	4	2
S74	5	4	2	2	5	4	4	2	2	5	4	1	4	1	3	4	5	2	2
S75	5	3	4	3	3	5	3	4	3	1	4	3	2	3	5	3	3	4	3
S76	2	3	3	5	2	5	5	4	2	4	5	4	2	4	2	3	3	4	5
S77	5	4	4	4	5	5	5	2	4	2	5	4	5	4	5	5	5	2	1
S78	4	4	5	5	4	4	4	2	5	1	4	5	4	4	4	4	2	3	5
S79	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
S80	2	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S81	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3

S82	2	3	4	5	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3
S83	2	3	5	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	4	2	2	3	4	4
S84	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S85	4	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2
S86	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4
S87	1	2	5	5	4	1	3	4	2	1	5	4	5	3	3	4	2	1	4
S88	1	2	5	5	4	1	3	4	2	5	5	4	5	3	3	4	2	1	4
S89	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	1
S90	3	4	4	4	3	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	2	3	4
S91	4	2	5	4	4	3	2	4	3	3	3	5	4	5	1	1	1	5	5
S92	2	3	2	4	5	4	3	3	1	4	3	4	4	5	3	2	3	3	2
S93	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4
S94	4	4	2	2	4	4	4	2	3	5	3	3	3	2	4	5	3	3	3
S95	2	3	5	5	1	3	3	5	3	1	3	5	2	4	4	4	2	4	5
S96	5	5	1	1	2	2	1	4	5	2	2	4	2	4	1	2	2	5	4
S97	4	3	4	5	5	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	5
S98	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3
S99	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3
S100	5	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2

Tabulasi Data Penelitian Kesejahteraan Psikologis

Aitem/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	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
S1	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2
S2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	2	4	2	5	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	4	2	5	4	3	2	4	4	3	4	2	2	2	4	2	4	4	5	3	4	4	3	1	3	
S3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	2	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	2	4	2	1	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	1	3	
S4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	5	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	5	4	2	2	2	4	4	
S5	5	1	1	5	1	1	2	5	3	1	5	2	3	5	3	5	4	1	3	1	3	2	2	3	4	4	1	1	5	5	3	1	3	4	5	5	3	4	5	5	5	5	3	1	1	3	4	1	4	5	1	3	4	4	
S6	2	3	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	1	4	4	4	5	4	3	5	1	4	4	3	2	5	4	2	3	4	5	5	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2	2	3	5	4	
S7	4	5	4	4	5	4	5	3	5	5	3	3	2	3	2	5	5	4	5	2	3	1	2	2	3	4	5	5	4	4	3	4	4	2	1	4	4	2	5	2	1	2	5	3	2	2	2	3	5	2	1	3	4	2	
S8	4	5	1	4	2	5	4	2	2	5	5	4	4	3	5	5	5	4	4	4	2	4	5	2	2	4	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	5	4	3	5	4	2	3	4	
S9	5	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	5	1	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
S10	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	
S11	4	5	2	3	2	5	4	2	3	4	4	5	4	3	4	4	3	5	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	
S12	4	2	5	3	5	2	4	3	5	4	5	4	4	5	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	1	5	5	3	3	3	1	3	5	3	3	2	5	1	5	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
S13	3	4	1	2	4	5	4	2	3	3	5	5	5	4	4	2	3	5	4	3	4	5	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	1	4	2	3	4	4	5	2	4	3	5	3	5	3	1	2	5	
S14	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	
S15	4	4	4	5	2	5	5	2	3	4	5	4	4	2	5	5	4	4	3	3	2	4	5	2	2	5	3	2	2	5	4	4	3	4	3	4	5	2	3	2	4	3	5	4	3	3	2	5	2	3	2	2	3	4	
S16	4	3	1	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	5	3	3	4	3	5	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	4	3	4	2	3	3	3	2	2	1	
S17	5	4	4	5	4	3	4	3	3	5	3	5	3	3	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	4	2	5	4	4	5	5	5	3	2	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	
S18	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	5	5	1	2	4	5	5	4	4	3	5	5	1	3	1	5	1	2	5	4	2	4	4	3	2	4	1	2	2	
S19	5	3	1	2	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	3	5	5	3	5	2	3	5	2	3	1	3	1	2	5	3	5	5	3	2	2	3	2	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	3	5	5	3	4	
S20	5	5	4	4	2	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	4	1	5	5	5	4	4	4	2	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5

S21	3	3	2	1	3	5	5	3	1	3	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	2	5	5	3	1	3	3	5	3	4	3	5	4	3	1	3	3	4	4	1	3	1	3	5	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3
S22	5	4	4	3	3	5	5	2	4	5	5	4	5	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	3	4	3	4	3	3	4	2	5	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	
S23	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	5	3	4	3	4	4	3	4	2	5	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	1	2	3	3	2	3	4
S24	4	4	2	3	1	4	4	2	3	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	5	2	3	3	4	3	3	5	4	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5
S25	4	3	3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	5	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4
S26	2	3	1	3	4	2	4	5	4	3	4	4	3	5	3	3	4	5	2	3	3	1	2	2	3	5	1	3	5	3	3	3	2	4	4	3	5	3	4	5	2	2	5	4	2	4	3	5	2	4	3	5	5	1
S27	2	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	1	1	5	1	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	3	4	4	5	5	1	1	4	2	4	3	1	5	2	3	3	4	4	4	4	5	
S28	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	5	4	4	4	5	4	3	4	1	4	2	3	4	1	2	5	4	1	2	4	5	4	3	5	3	4	5	2	3	2	3	5	3	4	5	4	3	3	3	1	3	3	2	5
S29	3	3	2	1	3	5	5	3	1	3	5	4	4	4	5	4	4	3	2	1	5	3	4	3	5	4	5	3	1	2	4	2	3	2	1	3	1	3	1	4	1	3	1	3	1	5	3	1	4	2	3	1	5	4
S30	5	1	5	5	2	3	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	1	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	4	2	3	5	3	4	5	3	3	5	3	3	3	5	5	
S31	4	4	3	2	3	5	5	3	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	3	4	4	4	3	5	3	4	5	1	2	5	4	5	3	4	3	5	3	3	3	2	4	3	4	5	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3
S32	5	5	5	4	5	5	5	2	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	2	5	5	1	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	1	2	5	5	1	2	4	4	3	3	4	4	5
S33	4	4	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
S34	5	3	5	2	1	5	5	1	5	5	5	5	4	1	4	5	5	3	1	5	5	4	5	4	3	3	5	3	5	5	5	4	5	5	5	3	4	3	5	3	5	2	1	5	3	5	5	3	2	3	3	5	5	4
S35	4	3	1	2	3	4	5	5	5	4	4	3	5	3	3	5	3	4	1	3	1	4	5	3	3	4	4	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	5	3	2	5	5	5	5	5	1	5	1	3	5	3	5	1	4
S36	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S37	5	4	5	5	4	4	5	2	3	4	5	2	2	1	5	2	3	3	4	2	1	4	5	2	2	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5
S38	4	4	3	4	4	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	2	2	2	4	5	4	4	4	4	5	3	5	5	4	5	1	3	5	5	4	4	2	4	4	2	5	5	3	5	3	4	5	4	2	5	5
S39	4	3	2	2	1	4	4	1	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	3	5	1	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	5	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	5	3	3	4	2	3	3	3	3	4
S40	5	4	2	3	2	4	5	1	4	3	5	5	3	3	4	5	2	5	5	4	1	4	5	5	4	5	5	4	2	5	4	5	3	4	3	4	5	3	4	1	4	4	3	5	4	2	1	5	3	2	2	2	3	5
S41	4	4	4	1	5	1	3	1	5	4	1	3	1	4	1	4	1	1	3	3	2	2	5	1	4	4	4	5	1	2	3	5	5	4	4	4	5	4	2	5	2	5	2	4	1	5	3	2	4	2	1	5	4	1

S41	4	4	4	1	5	1	3	1	5	4	1	3	1	4	1	4	1	1	3	3	2	2	5	1	4	4	4	5	1	2	3	5	5	4	4	4	5	4	2	5	2	5	2	4	1	5	3	2	4	2	1	5	4	1	
S42	1	1	5	5	5	1	1	5	4	2	1	2	5	5	2	2	5	2	1	5	5	1	1	5	3	3	3	4	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1		
S43	5	4	1	2	2	5	5	1	2	3	4	5	4	2	3	4	4	5	4	5	1	3	5	3	2	3	4	4	1	5	4	5	3	4	3	4	4	3	5	3	4	2	1	5	5	5	2	2	2	3	2	1	2	4	
S44	4	5	3	4	3	5	5	2	1	3	3	4	5	1	3	5	4	3	5	3	4	3	4	2	4	4	5	5	3	4	4	5	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	5	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	
S45	5	5	2	2	2	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	3	4	5	3	4	4	5	5	3	5	5	5	3	4	3	4	5	5	2	2	5	5	4	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	
S46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	5	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4		
S47	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	
S48	5	4	4	4	4	5	5	2	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	4	3	3	5	3	4	3	3	5	2	3	5	4	5	3	2	5	4	5	3	4	4	
S49	4	4	3	3	2	3	5	3	2	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	5	5	3	4	5	5	5	3	4	2	4	5	4	4	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
S50	4	5	3	5	3	3	3	2	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	3	4	5	2	3	4	5	3	3	4	5	5	2	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	2	4	3	3	3	3	
S51	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	5	2	2	5	4	1	2	1	4	5	4	1	2	5	5	4	1	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
S52	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	2	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	3
S53	5	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	5	3	4	5	4	3	4	2	2	3	5	5	1	4	5	3	2	4	5	4	4	3	3	3	4	5	5	5	2	3	3	5	2	2	4	1	3	2	4	3	4	5	
S54	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	5	5	2	4	4	3	2	4	5	4	3	3	5	3	3	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
S55	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	5	5	4	4	5	4	1	1	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	4	3	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	
S56	4	3	4	5	4	1	5	2	4	4	2	2	4	3	3	3	4	2	3	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	
S57	5	2	1	3	2	5	4	2	3	4	5	3	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	5	2	4	4	4	1	2	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	
S58	5	2	2	4	2	5	5	3	5	3	5	5	3	4	2	5	2	5	4	1	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	4	5	3	3	3	3	3	4	5	5	1	4	3	1	4	3	2	3	3	
S59	4	4	1	2	1	3	4	2	2	4	5	4	3	2	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	5	4	1	1	4	3	5	3	3	3	4	4	2	2	1	5	3	3	5	1	2	1	2	1	2	1	1	2	4
S60	5	5	3	5	2	3	4	3	5	4	4	5	4	4	5	5	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5	5	3	5	5	4	3	5	2	3	2	3	4	5	
S61	5	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	5	4	5	3	3	3	5	5	3	1	5	5	5	4	3	4	5	4	2	4	3	5	1	3	5	4	2	3	3	3	4	4	3	4	5	

S62	5	4	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	2	5	5	5	5	3	5	3	4	5	1	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	2	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	5	3	
S63	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	2	5	1	4	4	3	5	5	3	1	4	4	4	3	5	5	3	3	5	4	4	4	1	3	3	2	4	2	2	3	2	3	5	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	
S64	4	4	5	3	2	5	4	2	3	4	4	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	3	4	2	3	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	2	4	5	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	
S65	5	5	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	3	5	5	3	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	3	5	4		
S66	1	1	4	3	3	3	3	5	5	1	3	3	5	3	2	1	3	2	4	1	5	3	3	3	5	2	3	4	4	2	1	1	3	5	3	3	2	5	3	5	1	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3			
S67	4	4	2	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4
S68	4	5	3	2	4	5	4	3	2	5	5	2	4	3	3	4	3	5	4	4	1	4	5	2	2	5	5	3	2	5	5	5	3	2	3	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	2	4	3	3	4	
S69	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4
S70	1	1	2	5	1	2	4	5	5	1	5	5	1	4	2	2	4	1	1	5	3	1	1	3	5	1	1	5	5	1	4	1	3	5	2	4	1	5	3	3	1	5	5	1	5	3	5	2	4	5	5	5	5	1	
S71	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	1	4	1	4	4	5
S72	2	2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
S73	4	4	2	5	4	4	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	4	5	1	1	4	5	4	5	4	3	4	5	4	1	3	1	1	2	
S74	2	2	4	4	5	2	1	3	3	2	1	2	3	4	1	1	5	2	2	5	5	2	1	4	3	2	2	4	4	1	2	1	4	5	3	1	2	5	4	3	3	3	4	1	5	5	4	5	4	5	3	4	4	1	
S75	5	4	3	4	3	4	4	3	4	5	4	5	3	5	5	5	3	4	3	5	3	5	4	3	3	5	5	4	3	5	4	5	5	4	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	3	4	2	4	4	5	3	5	3	
S76	4	2	2	3	2	4	5	2	2	5	5	4	3	3	3	4	4	5	4	3	2	4	4	1	2	5	3	2	2	5	5	4	5	3	3	4	4	3	5	2	4	2	3	5	5	2	5	1	2	2	3	2	1	4	
S77	4	4	5	2	2	4	5	3	2	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	2	4	5	2	2	4	4	3	5	5	5	5	3	3	3	4	5	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	4	5	4	3	3	5	4	
S78	5	4	4	3	2	5	5	3	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	3	4	3	5	5	3	3	5	5	3	4	5	3	5	3	3	3	5	5	4	4	4	2	4	4	5	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	
S79	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
S80	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	
S81	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	5	3	3	4	4	4	4	5	5	3	5	4	3	3	3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	

S82	5	4	4	2	4	3	5	2	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	4	4	5	5	1	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	5	3	3	5	5	3	5	3	4	4	3	4	4	5
S83	4	5	4	3	2	5	5	2	2	4	5	5	4	3	5	5	3	4	3	3	2	3	5	2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3		
S84	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4		
S85	5	3	4	3	4	2	3	4	4	5	2	3	4	4	5	5	4	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
S86	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	1	1	4	1	4	3	1	3	2	4	5	4	2	1	2	3	5	5
S87	4	5	1	1	4	3	2	2	4	3	1	3	4	4	4	4	4	5	5	4	1	4	4	4	5	4	4	5	2	5	5	5	5	2	3	4	3	5	5	3	4	1	4	5	5	1	5	5	5	4	4	3	5	4
S88	4	5	1	1	4	3	2	2	4	3	1	3	4	3	1	4	1	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	2	5	5	5	5	2	3	4	3	5	5	3	4	1	4	5	5	1	5	5	5	2	2	3	5	4
S89	4	4	2	3	5	4	4	5	5	4	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	4	5	1	5	3	3	3	5	3	3	2	5	1	5	3	3	3	3	2	3	2	3	3
S90	3	3	1	3	3	4	4	2	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	5	4
S91	5	3	1	3	1	3	5	1	1	5	5	5	4	3	5	5	1	5	5	4	1	5	5	1	3	5	5	3	3	4	5	5	4	5	3	5	5	1	4	1	5	4	4	5	1	1	3	4	3	3	3	3	1	3
S92	4	3	2	2	2	4	3	3	2	4	5	4	3	2	5	5	3	5	2	3	1	4	5	3	2	3	5	4	2	5	5	3	4	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
S93	3	3	2	2	2	4	3	1	3	3	5	5	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	1	3	3	5	3	2	4	3	4	5	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2
S94	2	3	5	4	4	5	2	4	5	3	5	5	3	2	5	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	1	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	2	1	4	3	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	4
S95	5	5	4	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	4	4	2	5	5	1	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	3	4	2	2	2	4	4	3	5	3	1	2	1	2	2	2	3	3	5
S96	4	4	5	1	2	4	4	1	2	5	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	4	5	4	2	2	4	5	2	1	4	5	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	1	4	2	2	1	2	1	4	4	2	2	4
S97	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	4	3	4	5	2	5	5	5	4	3	2	5	4	3	3	3	5	4	3	5	4	2	4	3	3	4	4	3	4	5
S98	4	4	2	3	4	4	5	1	2	5	5	5	4	4	5	4	2	3	4	3	3	5	5	3	3	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	3	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5
S99	3	4	2	1	1	5	5	2	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	
S100	4	2	3	4	3	5	4	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3



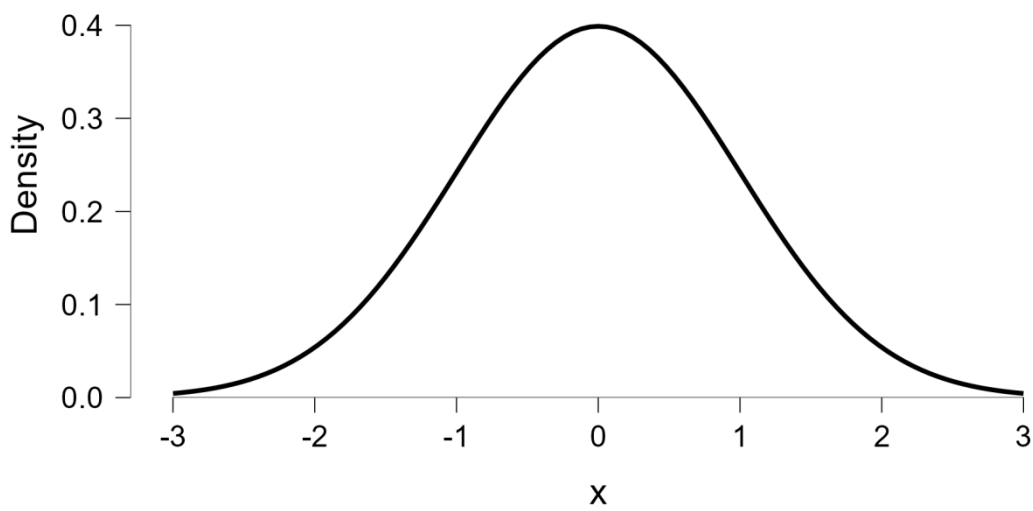
Lampiran 13.

Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Hipotesis

Self-compassion

Probability Density Function

Density Plot



Overview - TOTAL X

Descriptives

Variable	n	Mean	Variance	Std. deviation	25% Minimum Quantile	75% Median Quantile	Maximum
TOTAL X	100	63.970	51.706	7.191	45.000	60.000 63.000	68.250 89.000

Maximum likelihood

Estimated Parameters

Parameter Estimate	
μ	63.985
σ^2	51.101

Fit Assessment

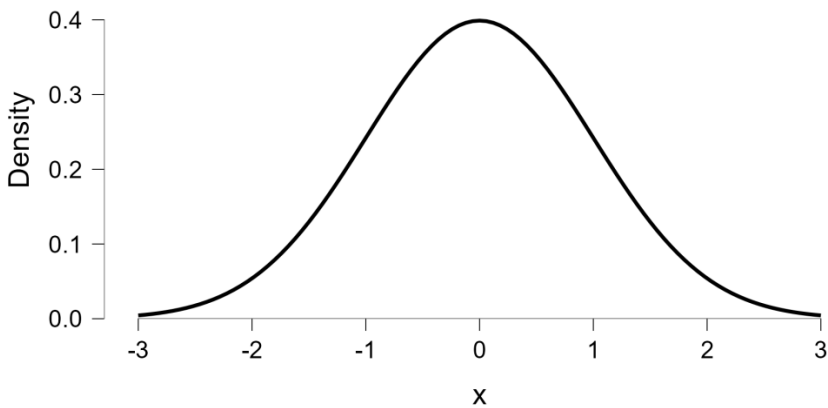
Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.109	0.184

Kesejahteraan Psikologis

Probability Density Function

Density Plot



Overview - TOTAL Y

Descriptives

Variab le	n	Mean	Varianc e	Std. deviatio n	Minimu m	25% Quantile	Media n	75% Quantile	Maximum
Total Y	10 0	189.96 0	358.827	18.943	156.000	176.750	188.50 0	200.250	247.00

Maximum likelihood

Estimated Parameters

Parameter Estimate	
μ	189.749
σ^2	354.972

Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.066	0.779

Linear Regression

Model Summary - TOTAL Y

Model R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.605	0.366	15.156

ANOVA

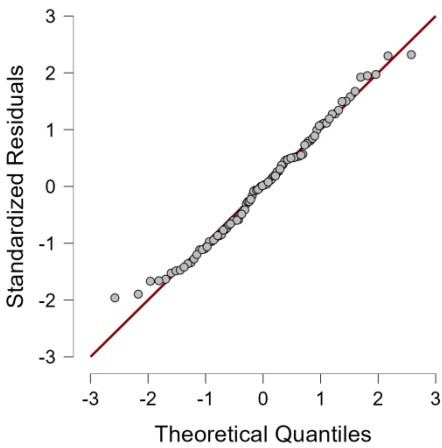
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	13013.764	1	13013.764	56.657	< .001
	Residual	22510.076	98	229.695		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281	< .001
H ₁	(Intercept)	87.963	13.635		6.451	< .001
	TOTAL X	1.594	0.212	0.605	7.527	< .001

Q-Q Plot Standardized Residuals



Uji Linearitas menggunakan SPSS

Means

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesejahteraan Psikologis *	100	100.0%	0	0.0%	100	100.0%
Self-Compassion						

Report

Kesejahteraan Psikologis

Self-Compassion	Mean	N	Std. Deviation
45	179.00	1	.
47	179.00	1	.
50	176.00	1	.
51	199.00	1	.
53	187.50	2	10.607
54	158.50	2	3.536
55	173.33	3	11.240
56	168.00	1	.
58	176.25	4	5.123
59	182.43	7	15.480
60	176.33	6	12.987
61	177.90	10	11.939
62	188.00	6	13.191
63	183.33	6	13.426
64	191.80	10	18.879
65	196.33	3	29.956
66	205.80	5	9.391
67	186.00	2	11.314
68	204.00	4	11.860
69	196.60	5	8.620
70	189.25	4	19.380
71	192.50	2	23.335
72	213.67	3	20.648
73	203.50	2	9.192
74	205.00	2	12.728
75	187.00	1	.
76	213.00	1	.
78	233.50	2	19.092
80	212.50	2	6.364
89	237.00	1	.
Total	189.96	100	18.943

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Self-Compassion	Between	(Combined)	20354.459	29	701.878	3.239	.000
	Groups	Linearity	13013.764	1	13013.764	60.053	.000
		Deviation from Linearity	7340.695	28	262.168	1.210	.257
		Within Groups	15169.381	70	216.705		
	Total		35523.840	99			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Self-Compassion	.605	.366	.757	.573



Lampiran 14.

Hasil Uji Koefisien Determinasi dan Sumbangan Efektif *Self-compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Linear Regression

Model Summary - Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.613	0.376	0.356	15.196

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	13354.283	3	4451.428	19.276	< .001
	Residual	22169.557	96	230.933		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	89.999	13.807		6.518 < .001
	Self-Kindness	1.911	0.440	0.388	4.345 < .001
	Common Humanity	1.063	0.512	0.183	2.078 0.040
	Mindfulness	1.749	0.720	0.227	2.427 0.017

Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi Self-compassion
Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Linear Regression (Aspek Self-Kindness)

Model Summary - Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.528	0.279	0.271	16.170

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	9899.601	1	9899.601	37.861	< .001
	Residual	25624.239	98	261.472		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	127.400	10.295		12.375 < .001
	Self-Kindness	2.602	0.423	0.528	6.153 < .001

Linear Regression (Aspek *Common Humanity*)

Model Summary - Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.367	0.135	0.126	17.712

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	4780.654	1	4780.654	15.239	< .001
	Residual	30743.186	98	313.706		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894	100.281	< .001
H ₁	(Intercept)	140.747	12.730	11.056	< .001
	Common Humanity	2.136	0.547	0.367	3.904 < .001

Linear Regression (Aspek *Mindfulness*)

Model Summary - Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.459	0.211	0.203	16.913

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	7490.179	1	7490.179	26.184	< .001
	Residual	28033.661	98	286.058		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894	100.281	< .001
H ₁	(Intercept)	130.273	11.786	11.053	< .001
	Mindfulness	3.534	0.691	0.459	5.117 < .001

Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi Kesejahteraan Psikologis
Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Linear Regression (Aspek 1)

Model Summary - VAR Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.800	0.639	0.636	11.432

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	22716.786	1	22716.786	173.830	< .001
	Residual	12807.054	98	130.684		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	77.650	8.595		9.035 < .001
	ASPEK 1	3.242	0.246	0.800	13.184 < .001

Linear Regression (Aspek 2)

Model Summary - VAR Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.757	0.574	0.569	12.431

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	20378.872	1	20378.872	131.868	< .001
	Residual	15144.968	98	154.540		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	74.607	10.122		7.371 < .001
	ASPEK 2	3.244	0.282	0.757	11.483 < .001

Linear Regression (Aspek 3)

Model Summary - VAR Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.746	0.556	0.551	12.688

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	19748.475	1	19748.475	122.682	< .001
	Residual	15775.365	98	160.973		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	79.618	10.043		7.928 < .001
	ASPEK 3	3.586	0.324	0.746	11.076 < .001

Linear Regression (Aspek 4)

Model Summary - VAR Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.818	0.669	0.666	10.946

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	23782.834	1	23782.834	198.511	< .001
	Residual	11741.006	98	119.806		
	Total	35523.840	99			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894		100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	77.101	8.085		9.537 < .001
	ASPEK 4	3.723	0.264	0.818	14.089 < .001

Linear Regression (Aspek 5)

Model Summary - VAR Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.799	0.638	0.634	11.455

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	22663.584	1	22663.584	172.705	< .001
	Residual	12860.256	98	131.227		
	Total	35523.840	99			

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
-------	----------------	----	-------------	---	---

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894	100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	71.379	9.096	7.848 < .001
	ASPEK 5	3.371	0.256	0.799 13.142 < .001

Linear Regression (Aspek 6)

Model Summary - VAR Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	18.943
H ₁	0.629	0.396	0.389	14.802

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	14052.298	1	14052.298	64.137 < .001
	Residual	21471.542	98	219.097	
	Total	35523.840	99		

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	189.960	1.894	100.281 < .001
H ₁	(Intercept)	98.661	11.496	8.582 < .001
	ASPEK 6	3.885	0.485	0.629 8.009 < .001



Lampiran 15.

Transkrip Wawancara Singkat Penggalan Data Awal

Transkrip Wawancara Penggalan Informasi Awal Narasumber 1

P	Selamat siang mas C (inisial), sebelumnya aku ucapin terima kasih karna udah bersedia untuk aku tanya-tanya tentang pengalaman masnya terkait dengan riset yang sedang aku laksanakan. Sebelumnya aku mau kasih tau kalau semua informasi yang masnya utarakan di sini bersifat rahasia.
N	Iya boleh
P	Oke pertama nih aku mau nanya, kegiatan mas C selama disini itu ngapain aja sih?
N	Iya jadi selama aku disini itu membantu eee... WBP yang mau bebas, berkas-berkas WBP, kalau aku kan udah jadi <i>curvey</i> disini buat bantu di kantor BIMPAS. Jadi kegiatan aku selama seharian itu ya disini, membantu petugas disini aja.
P	Nah, kan pasti dari awal ada di lapas butuh banyak adaptasi ya sama lingkungannya, kira-kira butuh berapa lama adaptasinya buat akhirnya merasa nyaman? Terus pernah ada masalah kah dalam bersosialisasi sama temen?
N	Kalau masalah sama teman itu engga ada, cuman eee... adaptasi yang berat itu sama diri sendiri karena waktu itu bapak sakit... sakit covid. Kondisinya parah, terus terakhir eee sebelum saya masuk kesini itu saya sempet telfon, saya ngomong “pak kuat ya, saya sebentar lagi wisuda”. Tapi malah setelahnya saya ditangkap terus harus masuk kesini. Jadi.. yaa adaptasi yang susah malah ke diri sendiri. Saya merasa bersalah karena pasti orang tua mengharapkan anaknya hampir lulus... wisuda... malah kena kasus. Ya saya menyesal tapi akhirnya setahun berjalan itu... pokoknya setelah bapak saya sembuh.. ada putusan.. saya baru bisa pelan-pelan nyoba menerima diri. Kira-kira itu setahun baru bisa ikhlas. Setelah itu baru saya ngerasa ada keinginan lagi buat ngobrol sama orang, ikut pembinaan.
P	Kehidupan di lapas kan memang ga mudah yah, pasti sering ngerasa sedih, stress atau kepikiran hal-hal yang gaenak gitu, nah biasanya apa aja sih hal yang dilakukan biar ga berlarut-larut sama perasaan dan pikiran itu?
N	Iya dah pasti sering ngerasa cemas, walaupun udah nerima tapi tetep aja kadang kalau malem itu... kerasa aja menyesal, paling kalau ngerasa gini ya... ibadah, sholat, doa, olahraga, tetep jaga makan juga karna aku ada asam lambung
P	Oke ini bakal jadi pertanyaan terakhir, kira-kira menurut mas C apakah dukungan dari orang terdekat itu berpengaruh ke mas?
N	Berpengaruh banget, apalagi dari orang tua.. kadang kan di sini ada fasilitas telfon atau vc gitu tapi berbayar... terus kalau pas ditelfon gitu rasanya senang karna disemangatin apalagi sama ibu saya... saya juga ga pernah ngomong sedih-sedih takut yang dirumah ikut sedih juga. Keluarga penting banget pokok’e...
P	Oke mas mungkin segitu aja, terima kasih banyak udah mau aku tanya-tanyain, semoga segala prosesnya mas C bisa dilancarkan yaa.
N	Amin.. sama-sama

Transkrip Wawancara Penggalan Informasi Awal Narasumber 2

P	Selamat siang mas J (inisial), sebelumnya aku ucapin terima kasih karna udah bersedia untuk aku tanya-tanya tentang pengalaman masnya terkait dengan riset yang sedang aku laksanakan. Sebelumnya aku mau kasih tau kalau semua informasi yang masnya utarakan di sini bersifat rahasia.
N	Oke aman aja boleh banget
P	Nah pertama nih aku mau nanya, kegiatan mas J selama disini itu ngapain aja sih?
N	Kalau aku kegiatan ya jadi <i>curvery</i> ... di bagian registrasi.. tugasnya ya ngurus remisi, tahanan baru, gitu-gitu lah. Terus juga aku suka olahraga kalau pagi atau sore, terus juga minggu pagi aku ibadah rutin. Selain itu ya nanti cuman ke kamar, jajan di kantin, pokoknya cari kegiatan biar ga terasa aja selama disini.
P	Oke, emm selanjutnya pasti dari awal ada di lapas butuh banyak adaptasi ya sama lingkungannya, kira-kira butuh berapa lama adaptasinya buat akhirnya merasa nyaman? Terus pernah ada masalah kah dalam bersosialisasi sama temen?
N	Ahaha iya itu aku lumayan cepat ya sekitar 6 bulan lah udah bisa adaptasi, udah mulai bisa tidur... tapi belum merasa nyaman sih... ya setelah dapat putusan, terus akhirnya merasa capek buat mikirin ini terus... sampai aku pasrah baru lah itu aku mencoba untuk ikhlas dan menerima keadaan aja. Kalau masalah sama teman ya pasti ada tapi gapernah aku ungkapkan... gamau nanti jadi konflik gitu aku gamau... jadi ya... tiap ada yang bikin tersinggung nanti biasanya tak lupain sih.
P	Kehidupan di lapas kan memang ga mudah yah, pasti sering ngerasa sedih, stress atau kepikiran hal-hal yang gaenak gitu, nah biasanya apa aja sih hal yang dilakukan biar ga berlarut-larut sama perasaan dan pikiran itu?
N	Kalau aku ya ibadah itu, berdoa biar dikasih ketenangan, jarang cerita ke orang juga kalau disini...
P	Oke ini bakal jadi pertanyaan terakhir, kira-kira menurut mas J apakah dukungan dari orang terdekat itu berpengaruh ke mas?
N	Berpengaruh... sangat berpengaruh... walaupun aku ini belum pernah dijenguk tapi beberapa kali keluarga itu telfon lewat fasilitas di lapas ini, kasih semangat, doa juga, ya jadi semangat lagi buat... yaudah jalani dulu aja nanti aku perbaiki diri gitu.
P	Oke mas mungkin segitu aja, terima kasih banyak udah mau aku tanya-tanyain, semoga segala prosesnya mas J bisa dilancarkan yaa.
N	Oh iya, amin... makasih juga ya.

Transkrip Wawancara Penggalan Informasi Awal Narasumber 3

P	Selamat siang mas A (inisial), sebelumnya aku ucapin terima kasih karna udah bersedia untuk aku tanya-tanya tentang pengalaman masnya terkait dengan riset yang sedang aku laksanakan. Sebelumnya aku mau kasih tau kalau semua informasi yang masnya utarakan di sini bersifat rahasia.
N	Iya silahkan
P	Oke pertama nih aku mau nanya, kegiatan mas A selama disini itu ngapain aja sih?
N	Aku disini kan kaya si J, jadi <i>curvey</i> di bagian registrasi... ya kerjanya ngurusin tahanan baru, bantuin mendata WBP itu... yang kemungkinan residivis atau gak.. terus ya sisanya ngobrol sama petugas, mahasiswa magang, sholat.
P	Nah, kan pasti dari awal ada di lapas butuh banyak adaptasi ya sama lingkungannya, kira-kira butuh berapa lama adaptasinya buat akhirnya merasa nyaman? Terus pernah ada masalah kah dalam bersosialisasi sama temen?
N	Aku lumayan lama beradaptasi... awal masuk kesini kan belum ada putusan jadi aku lebih sering mengurung diri... diem.. males ngomong sama yang lain apalagi yang kasusnya bareng sama aku.. sampe akhirnya setelah putusan itu... eee.. aku baru mulai membuka diri, mau buat nerima keadaanku kalau emang harus gini jalannya.. kalau masalah sama temen sih gaada, tergantung kita menyikapi aja.
P	Kehidupan di lapas kan memang ga mudah yah, pasti sering ngerasa sedih, stress atau kepikiran hal-hal yang gaenak gitu, nah biasanya apa aja sih hal yang dilakukan biar ga berlarut-larut sama perasaan dan pikiran itu?
N	Biasanya kalau malem itu kerasa semua pikiran negatif... karena sepi, gaada yang ajak ngobrol jadi mulai lah aku kadang ngerasa cemas, stress, terus aku berdoa aja, sholat... sholat sih yang ngaruh banget bikin tenang.
P	Oke ini bakal jadi pertanyaan terakhir, kira-kira menurut mas A apakah dukungan dari orang terdekat itu berpengaruh ke mas?
N	Iya pasti ngaruh... keluarga aku sering ngejenguk kesini.. <i>support</i> utama ya dari keluarga, temenku
P	Oke mas mungkin segitu aja, terima kasih banyak udah mau aku tanya-tanyain, semoga segala prosesnya mas A bisa dilancarkan yaa.
N	Oke sama-sama, aminn ya semoga dilancarkan juga skripsimu



Lampiran 16.

Surat-Surat



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK
INDONESIA

KANTOR WILAYAH JAWA TENGAH

Jalan Dr. Cipto No.64 Semarang 50124 Telepon (024) 3543063

Laman: jateng.kemenkumham.go.id – surel: kanwil.jateng@kemenkumham.go.id

Nomor : W.13.UM.01.01-2548 03 November 2023
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Lembar
Hal : Izin Penggalan Data

Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro
di- Tempat

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 248/UN7.F11/PP/X/2023 tanggal 13 Oktober 2023 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa pada prinsipnya menyetujui atau memberikan izin kepada mahasiswa tersebut dibawah ini untuk melaksanakan Pengambilan Data Penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang dalam rangka adanya penyusunan Skripsi dengan judul “ Hubungan Antara Self- Compassion dan Kesejahteraan Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang ”, yang akan dilaksanakan pada bulan November 2023 sampai dengan bulan Desember 2023.

Adapun identitas mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Stefani

NIM : 15000120140197

Sebelum mengadakan kegiatan penelitian agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Terlebih dahulu berkoordinasi dengan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.
2. Selama melaksanakan kegiatan harus mentaati SOP yang ada dan menerapkan protokol kesehatan.
3. Tidak diperkenankan mengambil gambar / foto / shooting / video shooting lingkungan Lapas tanpa seizin Kepala Lapas Kelas I Semarang.
4. Menyerahkan hasil penelitian kepada Kepala Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kumham Jateng dan Kepala Lapas Kelas I Semarang masing-masing 1 (satu) eksemplar

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

A.n.Kepala Kantor Wilayah Kepala Divisi
Pemasyarakatan



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kadiyono

NIP. 19670528199203101



Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah (sebagai Laporan)
2. Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Prof. Mr. Sunario
Kampus Universitas Diponegoro
Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275
Telepon (024) 7460051, Faksimile (024) 76405530
Laman : www.psikologi.undip.ac.id
Pos-el: psikologi@live.undip.ac.id

Nomor : 248 /UN7.F11/PP/X/2023

Hal : Permohonan Izin Penggalan Informasi (Data)

13 OCT 2023

Yth. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah

Jalan Dokter Cipto No.64, Kebonagung, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

Dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang tersebut di bawah ini :

Nama : Stefani

NIM : 15000120140197

Dengan rencana judul skripsi :

Hubungan Antara Self-compassion dan Kesejahteraan Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang

Kami mohon mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penggalan informasi (data) di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIP 197809012002122001



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK
INDONESIA

KANTOR WILAYAH JAWATENGAH
Jalan Dr. Cipto No. 64 Semarang 50124 Telepon (024) 3543063
Laman: jateng.kemenkumham.go.id – surel:
kanwil.jateng@kemenkumham.go.id

Nomor : W.13.UM.01.01-1030 08 Mei 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Izin Penggalan Informasi (Data)

Yth. Dekan Fakultas Psikologi Universitas
Diponegoro Semarang di-
Tempat

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 793/UN7.F11/PP/IV/2024 tanggal 30 April 2024 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa pada prinsipnya menyetujui atau memberikan izin kepada mahasiswa dibawah ini untuk melaksanakan Penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul penelitian “ Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang “, yang akan dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai dengan Juni 2024.

Adapun identitas mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Stefani
NIM 15000120140197

Sebelum mengadakan kegiatan penelitian agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Terlebih dahulu berkoordinasi dengan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.
2. Selama melaksanakan kegiatan harus mentaati SOP yang ada dan menerapkan protokol kesehatan.
3. Tidak diperkenankan mengambil gambar / foto/ shooting / video lingkungan Lapas tanpa seizin Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang
4. Menyerahkan hasil penelitian kepada Kepala Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kumham Jawa Tengah dan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang masing-masing 1 (satu) eksemplar

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

A.n.Kepala Kantor Wilayah
Kepala Divisi Pemasyarakatan



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Kadiyono
NIP. 196705281992031001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah (sebagai Laporan)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Prof. Mr. Sunario
Kampus Universitas Diponegoro
Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275
Telepon (024) 7460051, Faksimile (024) 76405530
Laman : www.psikologi.undip.ac.id
Pos-el: psikologi@live.undip.ac.id

Nomor : 326 /UN7.F11/PP/V/2024

16 MAY 2024

Hal : Permohonan Izin untuk Uji Coba Kuesioner Penelitian

Yth. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah

Jalan Dokter Cipto No.64, Kebonagung, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

Dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang tersebut di bawah ini :

Nama : Stefani

NIM : 15000120140197

Dengan judul skripsi :

Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang

Kami mohon mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Uji Coba Kuesioner penelitian di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIP 197809012002122001



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA

KANTOR WILAYAH JAWATENGAH
Jalan Dr. Cipto No. 64 Semarang 50124 Telepon (024) 3543063
Laman: jateng.kemenkumham.go.id – surel: kanwil.jateng@kemenkumham.go.id

Nomor	: W.13.UM.01.01-1105	20 Mei 2024
Sifat	: Biasa	
Lampiran	: 1 (Satu) Berkas	
Hal	: Izin Uji Coba Quisioner	

Yth. Dekan Fakultas Psikologi Universitas
 Diponegoro Semarang di-
 Tempat

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 326/UN7.F11/PP/V/2024 tanggal 16 Mei 2024 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa pada prinsipnya menyetujui atau memberikan izin kepada mahasiswa dibawah ini untuk melaksanakan Uji Coba Quisioner Penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul penelitian “ Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang “, yang akan dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai dengan Juni 2024.

Adapun identitas mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Stefani
NIM 15000120140197

Sebelum mengadakan kegiatan penelitian agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Terlebih dahulu berkoordinasi dengan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.
2. Selama melaksanakan kegiatan harus mentaati SOP yang ada dan menerapkan protokol kesehatan.
3. Tidak diperkenankan mengambil gambar / foto/ shoting / video lingkungan Lapas tanpa seizin Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang
4. Menyerahkan hasil penelitian kepada Kepala Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kumham Jawa Tengah dan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang masing-masing 1 (satu) eksemplar

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



A.n. Kepala Kantor Wilayah Kepala
Divisi Pemasyarakatan



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Kadiyono
NIP. 196705281992031001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah (sebagai Laporan)
2. Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Prof. Mr. Sudarto
Kampus Universitas Diponegoro
Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275
Telepon (024) 7460051, Faksimile (024) 76405530
Laman : www.psikologi.undip.ac.id
Pos-el: psikologi@live.undip.ac.id

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Stefani

NIM : 15000120140197

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kesejahteraan Psikologis

Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang

Telah siap melaksanakan penelitian.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 22 Mei 2024

Pembimbing

Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA

KANTOR WILAYAH JAWATENGAH
Jalan Dr. Cipto No. 64 Semarang 50124 Telepon (024) 3543063
Laman: jateng.kemenkumham.go.id – surel:
kanwil.jateng@kemenkumham.go.id

Nomor	: W.13.UM.01.01-1246	10 Juni 2024
Sifat	: Biasa	
Lampiran	: 1 (Satu) Berkas	
Hal	: Izin Penelitian	

Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro di-
Tempat

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 719/UN7.F11/PP/V/2024 tanggal 31 Mei 2024 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa pada prinsipnya menyetujui atau memberikan izin kepada mahasiswa dibawah ini untuk melaksanakan Penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul penelitian ” Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang “, yang akan dilaksanakan pada bulan Juni 2024 sampai dengan bulan Juli 2024.

Adapun identitas mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Stefani

NIM 15000120140197

Sebelum mengadakan kegiatan penelitian agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Terlebih dahulu berkoordinasi dengan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.
2. Selama melaksanakan kegiatan harus mentaati SOP yang ada.
3. Tidak diperkenankan mengambil gambar / foto/ shooting / video lingkungan Lapastanpa seizin Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang
4. Menyerahkan hasil penelitian kepada Kepala Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kumham Jawa Tengah dan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang masing-masing 1 (satu) eksemplar

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



A.n.Kepala Kantor Wilayah
Kepala Divisi Pemasyarakatan



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Kadiyono
NIP. 196705281992031001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah (sebagai Laporan)
2. Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara. Keaslian dokumen dapat dicek melalui tautan <https://bsre.bssn.go.id/verifikasi>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Prof. Mr. Sunario
Kampus Universitas Diponegoro
Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275
Telepon (024) 7460051, Faksimile (024) 76405530
Laman : www.psikologi.unidip.ac.id
Pos-el : psikologi@unidip.ac.id

Nomor : 719 /UN7.F11/PP/V/2024

31 MAY 2024

Hal : Permohonan Izin untuk Pengambilan Data Penelitian

Yth. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah

Jalan Dokter Cipto No.64, Kebonagung, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

Dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang tersebut di bawah ini :

Nama : Stefani

NIM : 15000120140197

Dengan judul skripsi :

Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang

Kami mohon mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Pengambilan Data Penelitian di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIP 197809012002122001



Lampiran 17.
Dokumentasi

