

**ANALISA PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP RESILIENSI DIRI ANGGOTA PADUAN SUARA
MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Lintang Hapsari Muharrara

14410098

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

**ANALISA PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP RESILIENSI DIRI ANGGOTA PADUAN SUARA
MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Lintang Hapsari Muharrara

14410098

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISA PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP RESILIENSI DIRI ANGGOTA PADUAN SUARA
MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MALANG**

SKRIPSI

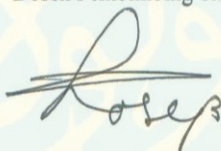
Oleh :

Lintang Hapsari Muharrara

NIM. 14410098

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Skripsi



H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA

NIP. 19730709 200003 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

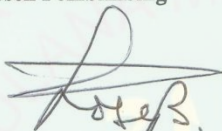
SKRIPSI

ANALISA PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI DIRI ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MALANG

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 18 Oktober 2018

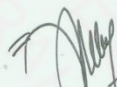
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA
NIP.19730709 200003 1 002

Anggota Penguji lain
Penguji Utama



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.
NIP. 19760512 200312 1 002

Ketua Penguji



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi Tanggal 18 Oktober 2018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universita Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lintang Hapsari Muharrara

NIM : 14410098

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Analisa Pengaruh *Self-Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi Diri Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat *claim* dari pihak lain, maka hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya pribadi sebagai penulis bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 24 September 2018

Penulis,



Lintang Hapsari Muharrara

NIM. 14410098

MOTTO

“Ain’t about how fast I get there. Ain’t about what’s waiting on the other side.

It’s the climb.”

(Miley Cyrus, Jessi & Jon)

“Keep moving forward, and if it’s time to go, it’s time. Nothing last forever.”

(Stan Lee)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Sunardi dan Ibu Siti Hartiyah, yang senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayang lahir dan batin serta yang tak pernah putus memanjatkan doa untuk kebaikan dan masa depan anak-anaknya.
2. Teman-teman penulis di Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana
3. Seluruh guru dan dosen yang telah mendidik penulis sedari saat penulis menginjakkan kaki di taman kanak-kanak hingga mengenyam bangku perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan *alhamdulillahirabbil'alamiin* penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan taufik, rahmat, serta hidayahNya di sepanjang waktu yang penulis lalui dalam menempuh studi hingga mampu menyelesaikan karya tulis sebagai tugas akhir penanda berakhirnya masa studi penulis di lembaga pendidikan ini. Tak lupa pula shalawat serta salam senantiasa dihaturkan kepada junjungan seluruh umat Islam di dunia, Rasulullah Muhammad SAW. Semoga syafaatnya tercurahkan kepada segenap muslim pengikutnya kelak di hari akhir.

Seiring dengan selesainya penyusunan karya tulis ini, melalui lembar ini penulis bermaksud untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA dan Dr. Endah Kurniawati P., M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses pengerjaan penulisan skripsi.
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Umdatul Khoirot, M.Psi, dan Aprilia Mega R., M.Si, selaku dosen yang bersedia dilibatkan sebagai panelis *expert judgement* dalam pelaksanaan metode penelitian sekaligus memberi masukan-masukan yang berharga untuk penyusunan skala penelitian oleh penulis.
5. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si, selaku dosen penasihat akademik yang telah membimbing sepanjang masa studi penulis di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Seluruh akademisi dan staf Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memfasilitasi segenap kebutuhan peserta didiknya dalam mengenyam ilmu serta menerima hak-hak layanan administratif di kampus ini.
7. Kedua orangtua penulis, Bapak Sunardi dan Ibu Siti Hartiyah, yang tak pernah putus mendoakan dan mencurahkan dukungan dan kasih sayangnya di sepanjang hidup penulis.
8. Kakak penulis, Aurora Paramahita Kusumawardhani, yang selalu bersedia kapanpun untuk menuntun, memberi contoh dan wawasan, baik yang terkait studi regular hingga penyusunan tugas akhir maupun segala aktivitas non-akademik di dalam kampus, serta tak pernah enggan untuk menjadi tempat berbagi pengalaman apapun yang penulis lalui selama ini
9. Sahabat-sahabat terbaik penulis, Fiha Najmah Yasita, Kholidiyah Fadlilah, dan Finurikha Ratna Maulidya. Terimakasih telah menjadi orang-orang terdekat selama empat tahun di bangku kuliah. Terimakasih atas semua pertolongan, perhatian, penerimaan, dan kebersamaannya selama ini.

10. Sahabat-sahabat dari kampung halaman, Anissa Nur Khalida dan Adihan Triayu Yuwanani. Terimakasih karena tetap selalu ada dan menjaga jalinan persahabatan kita. Terimakasih karena selalu bisa menjadi tempat berbagi yang ternyaman dan selalu membuat penulis semakin haus dengan berbagai macam ilmu pengetahuan.
11. Teman-teman Faza 25, Haniyah, Oky, Rito, Nisa, Citra, dan Elsa. Terimakasih atas penerimaan, suka duka, dan seluruh pengalaman indah yang kalian berikan hingga terjalin hubungan persaudaraan baru seperti sekarang ini.
12. Seluruh teman-teman penulis di Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana. Terimakasih banyak atas semua pengalaman, kebersamaan, tawa dan tangis, keringat, motivasi, perjuangan dan pencapaian yang kita ukir dari tahun ke tahun. Terimakasih banyak telah kebersamai dan merangkul untuk menjadi bagian dari keluarga besar Gema Gita Bahana. Terimakasih banyak telah membantu penulis belajar mendewasakan diri dan membentuk pola pikir dan kepribadian sebagaimana yang penulis harapkan seperti saat ini.
13. Teman-teman Grup Boneka Chucky, Destari, Meilinda, Isa, Adika, M. Alfian, Dewi Ayu, dan Wimbi. Terimakasih telah menjadi *partner* yang selalu satu frekuensi. Terimakasih atas kesetiaan, kebersamaan, perhatian, dukungan, pertolongan, kenangan manis dan pahit yang kita lalui bersama. *You guys are really beyond the words! Love y'all to the moon and never come back!*
14. Seluruh rekan-rekan seperjuangan angkatan 2014 di Fakultas Psikologi.
15. Pihak-pihak lain, baik yang secara langsung maupun tak langsung, membantu penulis selama menempuh proses studi hingga sampai pada tahap terselesaikannya karya tulis ini.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas kebaikan pihak-pihak tersebut dengan ganjaran yang setimpal. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk karya tulis ini. Semoga apa yang telah penulis susun menjadi manfaat bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

Malang, 24 September 2018
Penulis,

Lintang Hapsari Muharrara

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	17
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Resiliensi Diri	
1. Pengertian Resiliensi Diri.....	18
2. Kemampuan-Kemampuan Dasar Resiliensi Diri.....	21
3. Sumber Pembentukan Resiliensi Diri.....	24
4. Tahapan dan Penggunaan Resiliensi Diri.....	28
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	31
6. Karakteristik Resiliensi.....	34
7. Resiliensi Diri Perspektif Islam.....	37
B. <i>Self-Compassion</i>	
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	39
2. Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i>	42
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	44
4. <i>Self-Compassion</i> dalam Perspektif Islam.....	48
C. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	
1. Pengertian <i>Social Support</i>	50
2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial.....	52
3. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial.....	53
4. Jenis-Jenis Dukungan Sosial.....	54
5. <i>Social Support</i> dalam Perspektif Islam.....	55
D. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap Resiliensi Diri.....	58

E. Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap Resiliensi Diri.....	59
F. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> dan <i>Social Support</i> terhadap Resiliensi Diri.....	61
G. Hipotesis Penelitian.....	63

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	64
B. Identifikasi Variabel Penelitian\	
1. Variabel Bebas (X1 dan X2).....	64
2. Variabel Terikat (Y).....	65
C. Definisi Operasional	
1. <i>Self-Compassion</i>	65
2. <i>Social Support</i>	65
3. Resiliensi Diri.....	66
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi.....	66
2. Sampel.....	66
E. Metode Pengambilan Data	
1. Skala.....	67
2. Observasi dan Wawancara.....	70
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	
1. Validitas.....	71
2. Reliabilitas.....	74
G. Metode Analisis Data.....	75

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian.....	78
B. Pelaksanaan Penelitian.....	80
C. Pemaparan Hasil Penelitian	
1. Analisis Uji Asumsi (Normalitas dan Linieritas).....	80
2. Analisis Uji Deskriptif.....	82
3. Analisis Uji Hipotesis.....	86
4. Temuan Penelitian.....	92
5. Analisis Tambahan (Uji Beda).....	97
D. Pembahasan.....	100
1. Pemaparan Hasil Temuan Penelitian.....	111
2. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> dan <i>Social Support</i> terhadap Resiliensi Diri.....	115

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	130
B. Saran	
1. Untuk Subjek Penelitian.....	131
2. Untuk Pelatih (<i>Art Director</i>) Tim Paduan Suara.....	132
3. Untuk Universitas.....	132
4. Untuk Penelitian Selanjutnya.....	133

DAFTAR PUSTAKA.....	135
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	141



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	: Blueprint <i>Resilience Scale</i>	69
Tabel 3.2.	: Blueprint <i>Self-Compassion Scale</i>	69
Tabel 3.3.	: Blueprint <i>Interpersonal Support Evaluation List</i>	70
Tabel 3.4.	: Hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion Sca</i>	72
Tabel 3.5.	: Hasil Uji Validitas <i>Interpersonal Support Evaluation List</i>	73
Tabel 3.6.	: Hasil Uji Validitas <i>Resilience Scale</i>	73
Tabel 3.7.	: Hasil Uji Reliabilitas Ketiga Skala.....	74
Tabel 3.8.	: Rumus Kategorisasi.....	76
Tabel 4.1.	: Hasil Uji Normalitas.....	81
Tabel 4.2.	: Hasil Uji Linieritas.....	81
Tabel 4.3.	: Hasil Deskripsi Skor Empirik <i>Self-Compassion</i>	82
Tabel 4.4.	: Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> Subjek.....	82
Tabel 4.5.	: Hasil Deskripsi Skor Empirik <i>Interpersonal Support Evaluation Scale</i>	83
Tabel 4.6.	: Kategorisasi Dukungan Sosial Subjek.....	84
Tabel 4.7.	: Hasil Deskripsi Skor Empirik <i>Resilience Scale</i>	85
Tabel 4.8.	: Kategorisasi Resiliensi Diri Subjek.....	85
Tabel 4.9.	: Hasil Uji F (Uji Simultan).....	87
Tabel 4.10.	: Perhitungan besaran pengaruh <i>self-compassion</i> dan <i>social support</i> terhadap resiliensi diri.....	88
Tabel 4.11.	: Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	88
Tabel 4.12.	: Hasil Signifikansi Pengaruh Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat secara Parsial.....	91
Tabel 4.13.	: Aspek Pembentuk Utama <i>Self-Compassion</i>	92
Tabel 4.14.	: Aspek Pembentuk Utama <i>Social Support</i>	93
Tabel 4.15.	: Aspek Pembentuk Utama Resiliensi Diri.....	93
Tabel 4.16.	: Korelasi Antar Aspek <i>Self-Compassion</i> dengan Aspek Resiliensi Diri.....	94
Tabel 4.17.	: Korelasi Antar Aspek <i>Social Support</i> dengan Aspek Resiliensi Diri.....	95
Tabel 4.18.	: Hasil Uji Beda (Uji T).....	97
Tabel 4.19.	: Hasil Uji Beda (Uji ANOVA)	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. : Skema Penelitian.....65

Gambar 4.1. : Diagram Kategorisasi Tingkat *Self-Compassion*.....83

Gambar 4.2. : Diagram Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial.....85

Gambar 4.3. : Diagram Kategorisasi Resiliensi Diri..... 86



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Asesmen Awal.....	141
Lampiran 2	: Rekap Hasil Asesmen Awal.....	142
Lampiran 3	: Data Subjek.....	146
Lampiran 4	: Hasil <i>Expert Judgment</i>	148
Lampiran 5	: Skala <i>Self-Compassion Scale</i>	151
Lampiran 6	: Skala <i>Interpersonal Support Evaluation List</i>	154
Lampiran 7	: Skala <i>Resilience Scale</i>	157
Lampiran 8	: Hasil Uji Coba Skala <i>Self-Compassion Scale</i>	160
Lampiran 9	: Hasil Uji Coba <i>Interpersonal Support Evaluation List</i>	165
Lampiran 10	: Hasil Uji Coba Skala <i>Resilience Scale</i>	171
Lampiran 11	: Hasil Penelitian <i>Self-Compassion Scale</i>	175
Lampiran 12	: Hasil Penelitian <i>Interpersonal Support Evaluation List</i> ...	177
Lampiran 13	: Hasil Penelitian <i>Resilience Scale</i>	179
Lampiran 14	: Hasil Uji Validitas.....	181
Lampiran 15	: Hasil Uji Reliabilitas.....	183
Lampiran 16	: Hasil Uji Normalitas.....	184
Lampiran 17	: Hasil Uji Linieritas.....	185
Lampiran 18	: Hasil Uji Deskriptif dan Uji Regresi.....	186
Lampiran 19	: Hasil Uji Beda.....	187
Lampiran 20	: Hasil Temuan Penelitian (Uji Korelasi).....	191
Lampiran 21	: <i>Blueprint Self-Compassion Scale</i>	202
Lampiran 22	: <i>Blueprint Interpersonal Support Evaluation List</i>	204
Lampiran 23	: <i>Blueprint Resilience Scale</i>	207
Lampiran 24	: Naskah Publikasi.....	209
Lampiran 24	: Surat Ijin Penelitian.....	227

ABSTRAK

Muharrara, Lintang Hapsari. 2018. Analisa Pengaruh *Self-Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi Diri Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

Pembimbing : H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA

Kata Kunci : anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana, *self-compassion*, *social support*, resiliensi diri

Mahasiswa merupakan individu yang berdasarkan tahap perkembangannya sedang berada di puncak performa fisik dan pola kognisi yang cenderung reflektif dan aplikatif. Pada masa ini juga, seseorang menjalani proses pendalaman keilmuan akademik serta eksplorasi kemampuan diri di bidang yang digemari yang kelak berguna untuk dunia karier dan mengemban peran sosial. Perkembangan tersebut juga dialami oleh anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang. Dengan adanya berbagai tugas yang diemban baik di bangku kuliah maupun di tim paduan suara, isu penting dalam menjalankan peran-peran tersebut secara seimbang adalah diperlukannya resiliensi diri, yakni kemampuan beradaptasi secara sehat untuk bertahan serta bangkit di tengah beragam situasi sulit.

Dinamika resiliensi dalam diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, diantaranya yakni *self-compassion* dan *social support*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri melalui pendekatan kuantitatif menggunakan tiga macam skala, yakni *Self-Compassion Scale* untuk mengukur *self-compassion*, *Interpersonal Support Evaluation List* untuk mengukur *social support*, dan *Resilience Scale* untuk mengukur resiliensi diri. Subjek penelitian yang terlibat ialah 53 anggota aktif paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana yang dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Data penelitian diolah dengan analisa deskripsi, analisa regresi linier berganda, dan analisa uji beda.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kategorisasi subjek pada ketiga variabel berada pada tingkat sedang. Variabel *self-compassion* dan *social support* berpengaruh signifikan secara simultan sebanyak 30% terhadap resiliensi diri. Secara terpisah, *self-compassion* berpengaruh sebesar 0,25% dan *social support* berpengaruh sebesar 29,81% terhadap resiliensi diri.

ABSTRACT

Muharrara, Lintang Hapsari. 2018. Analysis of Self-Compassion and Social Support Effects on Self Resilience of Gema Gita Bahana UIN Malang Students' Choir Members.

Advisor : H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA

Keywords : members of Gema Gita Bahana students' choir, self-compassion, social support, self resilience

College students is an individual whose development stage is in the utmost of physical performance and whose cognitive patterns tending to be reflective and applicative. In this moment also, a person experiences a process of academic intensifying as well as self exploration in favored areas which later can be useful in the career and in carrying social roles. The development is also experienced by members of Gema Gita Bahana UIN Malang students' choir. By various tasks to be carried out well both in college and in choir team, the significant issue in performing those roles in balance is the necessity of self resilience, which is an ability to adapt well in order to hold on and get up from various difficult situations.

Resilience dynamics in oneself are affected by several things, either intrinsically or extrinsically; some of those are self-compassion and social support. In this study, the effect of self-compassion and social support on self resilience is examined using quantitative approach with three kinds of scales, which are Self-Compassion Scale to measure the self-compassion, Interpersonal Support Evaluation List to measure the social support, and Resilience Scale to measure the self resilience. The subject of study involved is 53 active members of Gema Gita Bahana students' choir chosen by non-probability sampling technique with purposive sampling method. The data of study are processed with descriptive analysis, multiple linear regression analysis, and comparative analysis.

The result of study shows that categorization of subjects on the three variables are on the moderate level. Self-compassion and social support variables significantly affect in amount of 30% on self resilience simultaneously. Meanwhile, self-compassion affects in amount of 0.25% and social support affects 29.81% on self resilience.

المستخلص

محررة، لينتائج هافساري. 2018. تحليل تأثير الشفقة الذاتية والدعم الاجتماعي إلى مرونة الذاتية من أعضاء كورس الطلبة غيما غيتا بهانا جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: الحاج أريس يوانا يوسف، الماجستير

الكلمات الرئيسية: أعضاء كورس الطلبة غيما غيتا بهانا، الشفقة الذاتية، والدعم الاجتماعي، إلى مرونة الذاتية

الطلاب هم الذين يقيمون أقصى الكفاءة الجسمية وأسلوب الأذهان حسب رقيهم وهم يميلون أن يكونوا ناشطين ومتكئين. وفي هذه المرحلة، يتعامل المرء في عمق معارفهم الأكاديمية وتدبر طاقتهم النفسية في مجال ما النافع في عالمهم العملي ودورهم في المجتمع. وذلك التطوير يلحق بأعضاء كورس الطلبة غيما غيتا بهانا جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. بكون عدة الوظائف المكلفة سواء كانت داخل الفصل أو في مجموعتهم الكورسية، وأخبار المهمة في تنفيذ أدوارهم المتعادلة هي الحاجة إلى مرونة الذاتية، وهي كفاءة التكيف الصحية للدفاع والنهضة أثناء الظروف الصعبة.

وكان مجرى مرونة الذاتية يتأثر من العوامل داخلية كانت أم خارجية. منها الشفقة الذاتية والدعم الاجتماعي. وفي هذا البحث، اكتشف تأثير الشفقة الذاتية والدعم الاجتماعي إلى مرونة الذاتية باستخدام المدخل الكمي تحت ثلاثة معايير، وهي معيار الشفقة الذاتية لتعبير الشفقة الذاتية، وقائمة تقييم الدعم الشخصي لتعبير الدعم الاجتماعي، ومعيار المرونة لتعبير مرونة الذاتية. ومشارك البحث هو 53 من أعضاء كورس الطلبة غيما غيتا بهانا الناشطين المنتخبين بطريقة المعاينة غير احتمالية باستخدام العينات المستهدفة. وطريقة إدارة البيانات هي تحليل الوصف، تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وتحليل تجربة الاختلاف.

وكشفت نتائج البحث بأن تصنيف المشاركين في ثلاثة المتغيرات يكون في مستوى المتوسط. متغير الشفقة الذاتية، والدعم الاجتماعي تؤثر بليغا قدر 30 في المائة إلى مرونة الذاتية. وأثرت الشفقة الذاتية تفصيلية قدر 0,25 في المائة وأثر الدعم الاجتماعي قدر 29,81 في المائة إلى مرونة الذاتية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi di Indonesia, yakni jenjang pendidikan dalam tingkat tertinggi yang ditempuh oleh peserta didik setelah jenjang pendidikan menengah (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi Bab I Pasal 1 Nomor 2 dan 6). Selain hadir sebagai lembaga yang memfasilitasi dan melakukan tempaan pengembangan budaya akademik, perguruan tinggi juga mewadahi potensi peserta didiknya dalam bidang non-akademik, sebagaimana yang tertuang dalam UU RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi Pasal 41 Nomor 3 bahwa perguruan tinggi menyediakan sarana dan prasarana untuk memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, potensi, dan kecerdasan mahasiswa. Berdasarkan ulasan tersebut, tercermin bahwa mahasiswa, yakni sebutan peserta didik di perguruan tinggi, memiliki keleluasaan kesempatan untuk mengaktualisasikan kompetensi yang dimiliki sesuai bidang masing-masing.

Pengasahan kegiatan non-akademik di perguruan tinggi ditampung dalam suatu lingkup yang disebut dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), yakni wadah aktivitas kemahasiswaan di luar aktivitas reguler

perkuliahan yang bersifat otonom yang memiliki tujuan sebagai media pengembangan minat, bakat, dan keahlian tertentu. (www.wikipedia.org, diakses pada 30 Juni 2018). Berbagai aktivitas mahasiswa yang terhimpun dalam UKM dikategorikan ke dalam tiga jenis aktivitas, meliputi unit kegiatan olahraga, unit kegiatan kesenian, dan unit kegiatan khusus. Pada umumnya, para mahasiswa/i akan memutuskan untuk bergabung ke dalam satu atau beberapa jenis unit kegiatan dengan latar belakang kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Mereka yang telah menggabungkan diri dalam unit-unit kegiatan ini tidak sekadar melaksanakannya untuk mencari kegiatan lain di luar kesibukan akademik, melainkan lebih dari itu yakni menyalurkan kompetensi diri ke dalam ruang dan kesempatan yang tepat, yang mana pada beberapa mahasiswa/i dua hal tadi tidak bisa dilaksanakannya dalam konteks kegiatan akademik. Adapun di dalam unit-unit kegiatan tersebut, berdasarkan observasi peneliti, mahasiswa/i tidak semata-mata melaksanakan ragam aktivitas rutin sesuai jenis unit kegiatan ataupun melaksanakan *jobdesk* berdasarkan struktur keorganisasiannya, melainkan juga mencanangkan beberapa aktivitas target, baik yang sifatnya kompetitif maupun non-kompetitif. Aktivitas target yang bersifat kompetitif misalnya saja mengikutsertakan beberapa anggota unit ke dalam suatu perlombaan atau kejuaraan, sedangkan yang bersifat non-kompetitif contohnya ialah tampil dalam pertunjukan, pameran, ataupun terlibat dalam perhelatan acara yang diselenggarakan pihak tertentu.

Temuan yang peneliti peroleh di lapangan tersebut mencerminkan bahwa mahasiswa/i di dalam UKM ini memiliki serangkaian target yang harus dicapai melalui bidang perminatan masing-masing yang digeluti. Menurut Emmons (dalam Corey, Keyes, & Haidt : 2003), target-target merupakan komponen yang penting dari pengalaman hidup seseorang dan berkontribusi dalam proses membentuk hidup agar menjadi lebih bermakna atau berharga. Ini artinya bahwa, penancangan target dapat dijadikan acuan perihal sejauh mana kemampuan masing-masing mahasiswa/i tersebut menguasai bidang unit yang digelutinya. Perihal ini, Wang, dkk. (2017) juga mengatakan bahwa beberapa peneliti telah membuktikan ternyata membuat rencana target pencapaian ternyata sangat berguna dalam hal membentuk performa kerja dan pendidikan seseorang.

Menengok ke berbagai jenis kegiatan non-akademik mahasiswa, terdapat satu unit kegiatan yang disebut dengan paduan suara mahasiswa, yakni sebuah kelompok musik yang di dalamnya berisikan beberapa orang sebagai penyanyi dan beberapa pemain musik atau pengiring, di mana penyanyi maupun pengiring musiknya beranggotakan para mahasiswa/i perguruan tinggi (wikipedia.org, diakses pada 2 Mei 2018). Karakteristik dari kelompok seni ini ialah memiliki penyanyi dengan jumlah yang terbilang banyak, yakni sekitar 12 sampai 28 orang yang terkategori sebagai paduan suara kecil dan jumlah lebih dari 28 orang untuk kategori paduan suara besar, di mana para penyanyi tersebut menyajikan komposisi musik, biasanya dengan menampilkan lagu yang dibawakan oleh beberapa jenis suara.

Kelompok paduan suara umumnya memiliki kegiatan yang berbasis penampilan panggung. Kelompok paduan suara juga dibentuk di kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang diberi nama PSM Gema Gita Bahana. Kelompok tersebut masuk dalam unit kegiatan mahasiswa, sejajar dengan senat mahasiswa dan dewan eksekutif mahasiswa dan ketiganya merupakan bagian dari Organisasi Mahasiswa Intra Kampus (OMIK), yakni wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa untuk menunjang pencapaian visi universitas, meliputi kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional (kemahasiswaan.uin-malang.ac.id, diakses pada 30 Juni 2018).

Sebagaimana agenda kegiatan yang diselenggarakan kelompok paduan suara mahasiswa di perguruan tinggi lain, anggota paduan suara mahasiswa di UIN juga memiliki berbagai aktivitas rutin, diantaranya latihan rutin bersama setiap pekan, mengadakan konser tahunan, mengikuti *event* pertunjukan serta kompetisi paduan suara, dan menjadi penampil di acara tertentu. Yang menjadi khas dan membedakan para anggota paduan suara mahasiswa di UIN Malang dengan mereka di kampus lain ialah mereka para mahasiswa/i UIN Malang dibentuk oleh kurikulum kampus yang identik dengan pendidikan pesantren, diantaranya program wajib satu tahun asrama untuk mahasiswa baru, di mana selama waktu tersebut mahasiswa akan dibina dengan pengembangan ilmu keagamaan dan kebahasaan yang bertujuan untuk meningkatkan dan melestarikan tradisi spiritual agama (Djalaluddin, dkk., 2012). Mahasiswa/i mengikuti berbagai pendalaman kegiatan keislaman yang

diprogramkan di luar jam akademik, terhitung sejak mereka bangun pagi hingga sebelum istirahat. Hal ini dapat dikatakan bahwa, sejak tahun pertama para mahasiswa/i UIN telah dibiasakan untuk adaptif dengan padatnya kegiatan, kesibukan, serta manajemen diri dan waktu.

Keputusan untuk ikut aktif dalam kegiatan non-akademik, dalam hal ini menjadi bagian dari kelompok paduan suara, sudah seharusnya dijalankan dengan konsekuen oleh mahasiswa/i. Terkait hal tersebut, peneliti menjumpai dalam kesehariannya ternyata terdapat beberapa anggota Gema Gita Bahana yang tampak kurang tangguh dengan tekanan tugas dan target yang diberikan di dalam tim, kurang bersungguh-sungguh mengejar ketertinggalan, kurang bersungguh-sungguh memperbaiki performa, kurang tahan banting dalam menerima masukan dari pelatih maupun sesama anggota karena takut salah, kurang optimis dalam mencoba hal-hal baru yang diajarkan, beberapa ada yang memilih mangkir karena merasa tidak tahan dengan dinamika di dalam kelompok paduan suara, sering mengandalkan keberadaan anggota yang dianggapnya sebagai teman dekat atau anggota yang dianggap sebagai panutan, dan sering merasa kualitas diri dan *skill*-nya jauh lebih buruk dibanding anggota lain.

Tidak bisa dipungkiri bahwa menyeimbangkan diri menuntaskan berbagai kewajiban memang menjadi tantangan tersendiri dan tidak semua individu dapat melakukannya dengan mudah. Terkait hal ini, peneliti melakukan wawancara terbuka untuk mengetahui apa saja kesulitan yang dirasakan anggota yang mempengaruhi performanya di kelompok paduan

suara, baik dalam hal teknis maupun organisasi. Dari hasil penggalian data awal peneliti terhadap 23 anggota Gema Gita Bahana didapatkan beberapa informasi terkait bahwa sebanyak 69,56% responden memiliki kesulitan dalam membagi waktu, 8,7% mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan karakter teman-teman di tim, 8,7% kesulitan dalam manajemen prioritas, dan masing-masing 4,34% mendapati kesulitan terkait izin dari orang tua, konflik antar anggota, dan keberadaan fasilitas yang mendukung aktivitas kepaduansuaraan. Adanya berbagai tuntutan tugas yang harus dipenuhi tersebut bukan tidak mungkin tanpa disadari dapat menjadi stimulus menekan yang menimbulkan konflik-konflik (Maramis, 1999). Tekanan dan konflik yang dialami bukan tak mungkin perlahan-lahan akan menjadi stressor dalam kehidupan seseorang (Emanuelson & Rosenlicht, 1986).

Pada nyatanya, stressor memang ikut andil menstimulasi individu perihal apakah individu tersebut akan mendorong dan membangunkan dirinya untuk menjadi sosok yang lebih tangguh dari sebelumnya atau justru sebaliknya (Kumpfer, 1999). Dari data awal yang peneliti peroleh, bentuk respon yang biasanya dilakukan responden saat mengalami situasi yang sulit dan menekanpun bermacam-macam. Sembilan dari 23 responden menampilkan respon yang kurang sesuai (menarik diri sementara waktu, menjauh dari rutinitas, larut dalam kondisi stressful hingga mengalami sakit fisik, merasa serba salah dan menjadi malas, bersikap masa bodoh, meninggalkan jam kuliah, dan mengalihkan dengan bermain media sosial), sementara 14 responden lainnya menampilkan respon yang lebih positif,

seperti mengatur waktu istirahat, berusaha meyakinkan diri dan optimis, mendahulukan tugas yang lebih penting, proaktif mencari solusi baik mandiri ataupun meminta bantuan orang lain, lebih menggiatkan diri ikut serta latihan di dalam tim, serta berusaha tetap seprofesional mungkin meski sedang merasa stress.

Apa yang terjadi dengan fenomena tersebut berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk membuat dirinya sendiri bangun atau bangkit dari segala macam kesulitan yang dianggap merintangi. Kemampuan seperti ini disebut dengan *self-resilience* (resiliensi diri), yaitu suatu kemampuan untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri atau mengubah diri dari keterpurukan dan kesengsaraan hidup (Grotberg (1995:10). Resilien dapat pula dipahami sebagai daya lenting seseorang dalam mencapai kondisi yang diharapkan dari kondisi sebelumnya yang dianggap buruk. Individu yang resilien dianggap bahwa ia punya kemampuan adaptasi terhadap kondisi yang sulit (Siebert, 2005). Selaras dengan pernyataan Siebert, resiliensi menurut Wagnild dan Young (1993) merupakan suatu kekuatan yang dihasilkan dari dalam diri individu yang bersangkutan, sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi sulit yang dialami, dengan kata lain resiliensi ini sifatnya internal, jadi yang mampu menumbuhkan dan melemahkannya ditentukan oleh individu itu sendiri. Siebert (2005) juga mengatakan bahwa resiliensi dinilai sebagai kondisi yang dapat diusahakan dan sifatnya tidak herediter. Terkait kualitasnya, ternyata meningkatnya resiliensi dapat disebabkan adanya interaksi antara

banyak hal, meliputi hubungan interpersonal dan dukungan sosial, melebihi peran karakteristik individu yang bersangkutan (Rutter, 1987).

Banyak hal yang berpeluang mempengaruhi kualitas resiliensi seseorang. Menurut Sun dan Stewart (2007), resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal, meliputi komunikasi dan kerjasama, *self-esteem*, empati, *help seeking behaviour*, serta tujuan dan aspirasi dan faktor eksternal, meliputi dukungan keluarga, sekolah, masyarakat, *autonomy experience*, hubungan dan dukungan teman sebaya, serta partisipasi dalam kegiatan. Terkait subjek penelitian pada mahasiswa, penelitian tentang resiliensi telah banyak dilakukan, baik di dalam maupun di luar negeri. Triyana, Hardjajani, dan Karyanto (2015) meneliti adanya hubungan antara resiliensi dan stress dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran UNS, dimana diperoleh hasil bahwa semakin rendah resiliensi mahasiswa tersebut maka tingkat stressnya makin tinggi. Widuri (2012) dalam penelitiannya juga menguji resiliensi yang dihubungkan dengan regulasi emosi dengan subjeknya mahasiswa tahun pertama. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa antara kedua variabel memiliki korelasi positif signifikan.

Mahasiswa S1 secara tahap perkembangan tergolong ke dalam masa remaja akhir (18 tahun) dan dewasa awal (19-25) yang apabila disesuaikan dengan tugas perkembangannya ialah lebih pada pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012:27). Hal-hal yang terlibat di dalamnya terkait dengan tindakan atau pekerjaan yang menuntut tanggung jawab personal, penentuan tujuan hidup, menerima peran sosial, persiapan pada

dunia kerja, persiapan membangun keluarga, yang kesemuanya ditunjang dengan kebutuhan memperluas relasi, manajemen diri secara efektif, penyesuaian yang realistis dan kemampuan berpola pikir objektif. Untuk menjadi manusia yang bertumbuh kembang secara sehat sesuai tahapan perkembangannya, mahasiswa S1 tidaklah asing bila harus dihadapkan dengan tanggungan-tanggungan yang sifatnya *multitasking*, yang terkadang tidak hanya dengan melibatkan dirinya sendiri tapi harus bersama dengan orang lain. Inilah mengapa bahwa umum saja apabila terdapat banyak mahasiswa S1 memiliki kegiatan yang padat di luar jam kuliah.

Sebagai seorang *choirister* (anggota paduan suara), penting adanya bagi masing-masing individu untuk pandai-pandai mengontrol emosi dan menata cara berpikir yang positif agar nantinya bisa menampilkan performa yang maksimal. Kemampuan ini tak terkecuali seharusnya juga dimiliki oleh anggota Gema Gita Bahana, dimana dalam kesehariannya peneliti masih sering menjumpai kebiasaan beberapa anggota yang cenderung bersikap inferior terhadap tugas dan masalah di dalam tim, seperti misalnya menghakimi atau menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang terjadi, merasa menjadi orang yang paling tidak kompeten dibanding lainnya, mudah uring-uringan hanya karena masalah kelompok yang sepele, serta terbiasa menyikapi sesuatu hanya dari satu sudut pandang. Kebiasaan semacam itu tentunya kurang baik bila tidak diperbaiki, sebab akan berimbas pula pada mental dan semangat anggota, baik dalam kaitannya dengan perkara teknis maupun interpersonal.

Berangkat dari temuan tersebut, peneliti kemudian melakukan wawancara terbuka untuk menggali lebih detail sekaligus mengetahui kendala lain yang dialami anggota Gema Gita Bahana di lingkungan tim paduan suaranya. Letak kendala tersebut, sesuai penggalian data awal, 26,1% berada pada masalah membagi waktu, 8,7% secara berturut-turut perihal megontrol *mood*, teknis praktik kepaduansuaraan, penyesuaian diri dengan karakter teman, konflik internal tim, sulit mengajak teman ikut serta latihan, dan kendala ijin di luar kepentingan tim, 4,34% berturut-turut terletak pada merasa belum bisa mengayomi dan memahami anggota satu sama lain dan menjadi pribadi dengan kualitas yang sesuai dengan standar tim, sementara 3% lainnya tidak memberikan pendapat. Ragam upaya yang telah dilakukan respondenpun bermacam-macam, diperoleh dari penuturan 20 responden, diantaranya menerima kenyataan tersebut sebagai bahan memacu diri untuk belajar lebih giat, introspeksi diri, aktif mencari dukungan dari orang lain, lebih giat berusaha dan berdoa, berusaha bersabar, menyelesaikan tanggungan satu per satu, dan tidak pantang menyerah serta konsekuen.

Perolehan informasi dari penggalian data awal tersebut mencerminkan kenyataan untuk menjadi mampu atau tidak mampu melakukan penerimaan serta menanamkan pemahaman yang baik kepada diri sendiri akan suatu kesulitan hidup merupakan bagian dari fungsi adaptasi psikologis seseorang yang berhubungan dengan konsep *self-compassion* (Neff, dkk., 2007 dalam Ramadhani & Nurbyanandaru, 2014). *Compassion* atau *self-compassion* (dalam Kharina & Juliana 2012:10)

didefinisikan oleh Kristen Neff sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Individu yang dapat menyikapi fenomena secara sehat dari perspektif psikologi ialah ia yang tidak memberi tanggapan hiperbolik, dalam artian ia memandang bahwa fenomena tertentu mungkin saja dialami oleh setiap orang dan itu adalah hal yang wajar. Seseorang yang memiliki kualitas *self-compassion* baik mampu menerima kelemahan dan kelebihanannya, menerima kesalahan atau kegagalan sebagai hal yang juga dialami orang lain, dan sadar akan kesalingterhubungan satu hal dengan hal lain (Hidayati, 2015: 157). Dengan *self-compassion*, individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Collins, dalam Neff : 2010).

Dari penuturan sebelumnya menunjukkan bukti bahwa peran *self-compassion* dapat memengaruhi kompetensi emosi seseorang. Mereka yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan di lingkungan sosial, menerima diri apa adanya, melahirkan *emotional coping skill* yang lebih baik, termasuk mengenali perasaan diri dan memperbaiki keadaan emosi negatif (Neely, dkk., 2009; Neff, 2003; Neff, Hseih, & Dejithirai, 2005 dalam Neff, 2012 dalam Ramadhani & Nurbyanandaru, 2014). Senada dengan adanya hubungan positif antara

self-compassion dengan kondisi psikis yang positif dalam diri manusia, ternyata secara fisiologis berkasi sayang pada diri diri sendiri serta orang lain berhubungan dengan tingkat aktivasi yang lebih tinggi pada prefrontal korteks otak bagian kiri, yakni yang berhubungan dengan kebahagiaan dan optimisme (Lutz, Greischar, Rawlings, Richard, dan Davidson, 2004 dalam Siswati & Hadiyati, 2017). Unsur-unsur yang baru saja dimaksud sekaligus juga mencakup ke dalam dimensi serta karakteristik resiliensi diri dan oleh karenanya bisa dipastikan bahwa antara *self-compassion* dan resiliensi diri memiliki keterkaitan. Neff dan McGehee (2010) menerbitkan penelitian tentang *self-compassion* dan resiliensi psikologis pada remaja dan individu dewasa awal dan dari hasil penelitiannya tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara *self-compassion* dengan *well-being*, meliputi kebahagiaan, optimisme, inisiatif personal dan kesalingterhubungan sebagaimana berhubungan pula dengan menurunnya kecemasan, depresi, perfeksionisme neurotik, dan ruminasi (Neff, 2009) pada kedua subjek. Febrinabilah dan Listiyandini (2016) meneliti dengan variabel penelitian serupa yang dilakukan pada 81 mantan pecandu narkoba pada rentang usia 20-40 tahun juga memaparkan hasil hubungan positif signifikan antara kedua variabel. Beberapa pemaparan tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian terdahulu telah dibuktikan adanya keterkaitan antara *self-compassion* dan resiliensi diri.

Bergabung menjadi bagian dari tim paduan suara berarti bahwa antar individu tidak bisa lepas dari peran individu lain dalam menciptakan satu kesatuan tim yang harmonis. Pola kerja ini sudah pasti akan

mempermudah individu, sebab apabila menemui kesulitan akan lebih mudah untuk mendapatkan opsi bantuan tidak hanya dari pihak saja. Selain itu, ketika terkoneksi dengan orang lain terlebih dengan intensitas dan frekuensi bertemu yang sering akan lebih mudah untuk saling mempengaruhi pikiran dan perasaan. Namun, di sisi lain, berada di lingkup yang saling terhubung semacam itu tidak jarang menimbulkan kesulitan juga, seperti sulitnya menyamakan persepsi, mengoordinir kebutuhan kelompok, dan menjaga perilaku dan ucapan agar tidak menyinggung individu atau anggota lain.

Kerja sebuah tim tentunya tidak lepas dari target pencapaian bersama. Misi untuk meraih pencapaian yang sebaik-baiknya, menurut Crow & Crow (1973, dalam Yulianto & Nashori : 2006), dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni faktor aktivitas, organisme, dan lingkungan. Konteks lingkungan di sini mencakup pula faktor dukungan sosial. melibatkan unsur emosi, informasi, dan benda fisik yang diperoleh dari interaksi bersama berbagai macam orang di lingkungan individu (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990). Dari pendapat ini dapat diindikasikan bahwa tidak hanya peran manajemen psikologis dari dalam diri individu saja yang diperlukan namun juga respon dari lingkungan terhadap individu yang bersangkutan. Mengenai faktor lingkungan, tampak di keseharian para anggota Gema Gita Bahana sering melibatkan keberadaan satu sama lain anggota dengan sering berkumpul untuk bertukar pikiran dan keluh kesah perihal aktivitas di dalam tim paduan suara. Selain bertemu langsung, interaksi para anggota juga terbilang intens melalui komunikasi grup aplikasi pesan.

Dengan bantuan fasilitas tersebut, para anggota dapat dengan mudah tersambung bahkan dengan anggota alumni dan adanya kesempatan tersebut seringkali digunakan untuk berbagi cerita dan mencari bantuan informasi maupun solusi dari alumni senior terkait permasalahan di dalam tim. Melalui media grup tersebut juga mempermudah anggota pengurus untuk membagikan informasi maupun materi latihan yang mana membantu waktu tatap muka untuk latihan atau keperluan organisasi menjadi lebih efektif.

Terlepas dari aktivitas di dalam internal Gema Gita Bahana, peneliti mengamati ternyata lingkungan di sekitar kampus UIN Malang tampak kurang begitu *supportive* dengan kegiatan kepaduansuaraa, sebab sering peneliti temui, baik dari pihak birokrat maupun sivitas akademik yang lain, masih memandang seni paduan suara dengan stigma yang dianggap kurang sesuai dengan budaya kampus yang syarat dengan nilai-nilai keislaman. Hal ini kemudian berdampak pula pada minimnya atensi serta apresiasi dari lingkungan di dalam kampus sendiri terhadap kelangsungan serta prestasi yang ditorehkan anggota Gema Gita Bahana, padahal di samping itu para anggota tersebut tidak semata-mata berkreasi untuk dirinya masing-masing tetapi sekaligus dalam rangka usaha menjunjung nama baik almamater. Adanya penerimaan serta dukungan dari lingkungan berpengaruh adanya terhadap berlangsungnya kegiatan Gema Gita Bahana maupun bentuka mental anggota di dalamnya. Menurut Cohen & Wills (1985), seseorang yang merasa memiliki atau menerima

dukungan sosial yang tinggi lebih mampu mengatasi dampak psikologis yang merugikan dari peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stress.

Studi berkenaan peran dukungan sosial dalam menopang stress di tingkat individu telah banyak dihimpun sebelumnya. Mattanah, dkk. (2010, dalam Narayanan dan Cheang, 2016) menyatakan adanya dukungan sosial secara umum memberikan kekuatan pada individu untuk mengatasi berbagai kesukaran dan bangkit dari kesukaran tersebut. Zaleskii, dkk. (1998), dalam sumber yang sama, menyatakan dukungan teman sebaya dapat mempermudah isu penyesuaian pada mahasiswa. Temuan dari studi lain, yakni dari penelitian Pidgeon dkk. (2014) diketahui bahwa unsur dukungan sosial, keterhubungan kampus, dan tekanan psikologis menyumbang porsi yang signifikan (36%) dalam menentukan tinggi-rendahnya resiliensi pada 214 mahasiswa dari Hongkong, Australia, dan USA. Di tahun yang sama, Westfall (2014) juga menemukan dari hasil analisisnya bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi.

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, dalam penelitian ini peneliti akan mengerucutkan fokus dengan menganalisa pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa yang tergabung ke dalam tim paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-compassion*, *social support*, dan resiliensi diri mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang?
2. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang?
3. Bagaimana pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang?
4. Bagaimana pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan memberikan jawaban pada fokus permasalahan yang telah diuraikan pada bab latar belakang, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat *self-compassion*, *social support*, dan resiliensi diri mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.
2. Mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

3. Mengetahui pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.
4. Mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri pada mahasiswa/i yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk persoalan yang serupa dengan topik penelitian ini. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat dijadikan titik keberangkatan untuk penelitian selanjutnya yang lebih kompleks dan disempurnakan.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat dimanfaatkan sekaligus menjadi rujukan bagi mahasiswa yang tergabung ke dalam kelompok paduan suara, khususnya untuk anggota Gema Gita Bahana sendiri, sebagai bahan pembelajaran diri, dan juga untuk evaluasi pihak kampus sekaligus pembina maupun mentor/pelatih kelompok paduan suara guna ikut terlibat dalam membentuk kualitas pribadi anggotanya agar semakin profesional dan berkembang ke arah yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

A.1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi berasal dari istilah bahasa Inggris “resilience” yang berarti daya pegas, daya kenyal, atau kegembiraan (Wojowasito, 1980). Pada beberapa literatur, sebaran pengertian resiliensi ditentukan berdasarkan *trait*, hasil, serta dinamika proses dari individu ketika berhadapan dengan kondisi yang *stressful* atau yang menyengsarakan, diikuti dengan keberhasilannya beradaptasi (Ahern et al., 2006 dan Luther, et al., 2006 dalam Pidgeon et al., 2014). Resiliensi merupakan suatu konstruk psikologi yang diajukan oleh ahli behavioral untuk mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur suatu kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan dan mengetahui kemampuan individu untuk pulih kembali dari kondisi yang menekan tersebut (Mc. Cubbin, 2001).

Istilah resiliensi oleh Wagnild & Young, 1990 (dalam Wagnild & Young, 1993) dijelaskan mengandung arti daya tahan emosi yang juga digunakan untuk mendeskripsikan seseorang yang menampilkan keberanian dan penyesuaian diri dalam ketidakberuntungan di hidupnya. Ditinjau dari perspektif lain, Block (dalam Klohn, 1996), menyebut resiliensi dengan nama *ego-resilience* yang diartikan sebagai

kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Secara spesifik, *ego-resilience* adalah:

“...a personality resource that allows individual to modify their characteristic level and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental context.” (Block, dalam Klohn, 1996, hal.45)

Ringkasnya, dari penjelasan di atas, *ego-resilience* dapat dipahami sebagai sumber kepribadian individu yang digunakan untuk mengubah tingkat karakteristik serta kebiasaan mengekspresikan pengendalian ego menuju pada cara yang lebih adaptif.

Menurut Grotberg (2004), resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari pengalaman, dan bahkan berubah karena adanya kesulitan yang terelakkan yang ia hadapi tersebut. Resiliensi, secara sederhana dapat dipahami sebagai *ability to bounced back* atau kemampuan berdaya lenting, yaitu berbicara mengenai kapasitas seseorang untuk kembali bangkit dengan cara yang sehat setelah melampaui berbagai cobaan atau kesulitan yang membuatnya terpuruk. Grotberg (2000) mengatakan bahwa kualitas resiliensi setiap orang tidaklah sama, sebab kualitas resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang.

Individu yang resilien dianggap bahwa ia punya kemampuan adaptasi terhadap kondisi yang sulit. Resiliensi menjadi suatu kualitas personal dalam diri individu yang memungkinkannya untuk tumbuh atau bangkit saat berada dalam kesulitan (Connor & Davidson, 2003 dalam Pidgeon, Rowe, Stepleton, Maqyar, & Lo, 2014). Resiliensi dianggap sebagai kondisi yang dapat diusahakan dan sifatnya tidak hereditas. Resiliensi tidak diturunkan secara genetik, yang oleh karenanya masing-masing individu, sekalipun itu adalah satu keluarga, punya kekhasan kekuatan resiliensi (Siebert, 2005).

Reivich & Shatte (1999 : 26) sebagaimana pula While Gilligan (2007, dalam Pidgeon, Rowe, Stepleton, Maqyar, & Lo, 2014) berpendapat, mendeskripsikan resiliensi sebagai kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif dalam menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal tersebut penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Dalam rentang kehidupannya, individu tentu tak pernah lepas dari tekanan hidup, baik yang menyangkut kepentingan personalnya maupun kepentingan kolektif. Individu yang resilien ialah yang dapat menyikapi dan mengatasi berbagai tekanan tersebut secara sehat, dalam artian terlepas dari jalan-jalan keluar yang membahayakan atau mengancam keselamatan jiwanya, berpandangan ke depan, introspektif, dan tidak *overjudgmental* pada diri sendiri.

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat ditarik benang merah bahwa yang dimaksud dengan resiliensi ialah suatu sumber kepribadian dalam mengelola daya emosi dan mengendalikan ego

seseorang secara adaptif yang pada akhirnya membentuk kemampuan diri dalam mengetahui, mendefinisikan, mengukur, serta merespon secara sehat dan produktif setiap kesulitan hidup serta tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan dan kemudian mampu bangkit kembali dari kondisi yang menekan tersebut.

A.2. Kemampuan-Kemampuan Dasar Resiliensi

Shatte dan Reivich (2002) mengemukakan beberapa kemampuan yang bisa mengungkap kemampuan resiliensi pada individu yaitu :

1. *Emotion Regulation*

Merupakan kemampuan untuk tetap tenang meski berada di bawah tekanan. Individu yang resilien menggunakan kemampuan ini untuk mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku mereka serta mengekspresikan emosi dengan tepat. Sebaliknya, individu yang lemah dalam mengontrol emosi akan lebih sering merasa kelelahan secara emosional, kecemasan, mudah marah, kurang mampu memecahkan masalah secara efektif, dan buruk dalam membina hubungan dengan orang lain. Regulasi emosi sangat penting untuk membentuk hubungan yang intim, berhasil di tempat kerja dan memiliki fisik yang sehat.

2. *Impulse Control*

Impulse Control (kontrol impuls) adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan primitif yang ada dalam diri individu dan lebih mengutamakan pikiran-pikiran yang rasional. Aspek ini masih berhubungan dengan pengendalian emosi, sehingga individu yang baik impuls kontrolnya cenderung mampu mengendalikan emosinya, dimana ketika muncul perasaan-perasaan yang menantang kemampuan kontrol impuls akan meningkat dan menjadikan pemikiran lebih akurat. Hal ini dapat mengarahkan seseorang pada pengendalian emosi yang lebih baik dan menghasilkan perilaku yang lebih resilien.

3. Optimisme

Optimisme adalah suatu keyakinan bahwa setiap kendala pasti bisa diatasi dan dirubah ke arah yang lebih baik. Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka percaya bahwa segala sesuatu bisa berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa mereka bisa mengatur arah hidupnya serta memiliki pandangan yang cerah terhadap masa depannya, dalam artian siap akan kemampuannya terhadap segala kemungkinan kesulitan di masa depan.

4. *Causal Analysis*

Causal Analysis adalah kemampuan seseorang untuk mengenali secara akurat penyebab dari masalah yang dialami. Aspek ini berkaitan dengan gaya berpikir eksplanatoris. Individu dengan resiliensi yang baik mayoritas memiliki adaptasi kognitif dan mengenali setiap penyebab yang cukup berarti berkaitan dengan masalahnya, tanpa terjebak dalam gaya menjelaskan tertentu. Individu tidak dengan serta merta menyalahkan orang lain untuk menjaga *self-esteem* atau membebaskan diri dari rasa bersalah, tidak menghambur-hamburkan kekuatan resiliensi yang dimilikinya untuk merenungkan keadaan yang di luar kontrolnya, namun sebaliknya melakukan upaya produktif dengan berfokus pada faktor-faktor yang dapat dikontrol menuju suatu perubahan.

5. Empati

Empati adalah kemampuan untuk membaca keadaan emosi dan psikologis seseorang, sebagaimana dalam hubungan interpersonal antar individu memiliki kebutuhan untuk dapat mengerti dan dimengerti orang lain. Kadangkala, individu tidak pernah mengalami apa yang dialami individu lain, namun dengan adanya empati akan membantunya memperkirakan apa yang dirasakan atau

dibutuhkan orang lain serta memprediksi apa yang akan dilakukan oleh orang tersebut.

6. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah kemampuan yang menunjukkan bahwa seseorang yakin memecahkan masalah yang dialami demi mencapai kesuksesan, baik melalui pengalaman atau murni dari keyakinannya sendiri akan kemampuannya tersebut. Adanya *self-efficacy* yang baik ditandai dengan bersemangatnya individu dalam menumbuhkan pengetahuan serta mengasah bakat dan keterampilan yang dimilikinya.

7. *Reaching Out*

Resiliensi berbicara tentang meningkatnya aspek-aspek positif individu. Dalam satu rangkaian penuh prosesnya, individu yang resilien tidak hanya cukup pada tahap bertahan dan bangkit dari situasi kalut, tetapi juga melangkah dan memulai kembali sesuatu yang baru dengan penuh keberanian. Individu yang resilien bergerak melampaui batas dirinya, melawan segala ketakutan atas kegagalan atau kesedihan di masa lalunya.

A.3. Sumber Pembentukan Resiliensi

Berdasarkan pendapat Grotberg (1995: 15) terdapat tiga sumber pembentuk resiliensi pada individu. Sumber-sumber tersebut meliputi tiga unsur, yakni '*I Have*' untuk mengistilahkan dukungan

eksternal dan sumber-sumbernya digunakan, '*I Am*' untuk menjelaskan kekuatan yang berasal dari dalam diri pribadi digunakan istilah, dan '*I Can*' untuk menyebut kemampuan interpersonal. Penjabaran masing-masing sumber pembentuk dijelaskan sebagai berikut :

a) *I Have*

Faktor *I Have* merupakan dukungan eksternal dan sumber dalam meningkatkan daya lentur. Sebelum individu menyadari akan siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang bisa dia lakukan (*I Can*), ia membutuhkan dukungan eksternal dan sumber daya untuk mengembangkan perasaan keselamatan dan keamanan yang meletakkan fondasi, yaitu inti untuk mengembangkan resiliensi. Hal-hal yang termasuk ke dalam faktor '*I Have*' diantaranya mencakup :

1. Kehadiran orang-orang di sekitar individu yang ia anggap dapat dipercaya dan mencintainya tanpa dalam kondisi apapun,
2. Kehadiran orang-orang yang menentukan batasan untuk individu tersebut sehingga ia dapat lebih mawas diri terhadap kemungkinan bahaya atau masalah,
3. Orang-orang yang menunjukkan cara yang baik dalam melakukan sesuatu sebagaimana yang pernah mereka lakukan sebelumnya,

4. Orang-orang yang menginginkan individu tersebut untuk belajar menyelesaikan sesuatu dengan caranya sendiri, dan
5. Orang-orang yang bersedia membantu individu tersebut ketika dalam kondisi sakit, dalam bahaya, ataupun ketika dibutuhkan untuk membantunya memahami suatu pengalaman hidup.

b) *I Am*

Faktor *I Am* merupakan istilah yang merujuk pada kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri seseorang. Beberapa aspek yang menjadi bagian dari faktor *I Am*, yakni perasaan dicintai dan perilaku yang menarik, mencintai, empati, dan altruistik, bangga pada diri sendiri, otonomi dan tanggung jawab, harapan, keyakinan, serta kepercayaan. Manifestasi dari adanya faktor ini diantaranya direalisasikan dalam tindakan berikut :

1. Menjadi seseorang yang dapat mencintai,
2. Senang melakukan hal-hal positif kepada orang lain dan menyadari akan pentingnya perilaku ini,
3. Menghargai atau menghormati diri sendiri dan orang lain,
4. Bersedia untuk bertanggung atas segala tindakan yang ia lakukan, dan

5. Yakin bahwa segala sesuatu pasti akan baik-baik saja.

c) *I Can*

Faktor *I Can* merujuk pada kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah dalam berbagai latar kehidupan (akademis, pekerjaan, pribadi dan sosial) dan mengatur tingkah laku, serta mendapatkan bantuan saat membutuhkannya. Faktor ini dipengaruhi oleh beberapa aspek, diantaranya komunikasi, pemecahan masalah, pengelolaan perasaan dan rangsangan, kemampuan mengukur temperamen pribadi dan orang lain, serta pencarian hubungan yang dapat dipercaya. Contoh perwujudan akan difungsikannya faktor ini misalnya seperti berikut :

1. Berbagi cerita dengan orang lain tentang hal-hal yang dianggap menakutkan atau mengganggu,
2. Menemukan jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi,
3. Mengontrol diri sendiri ketika merasa sedang melakukan sesuatu yang sekiranya melampaui batas atau berbahaya,
4. Mampu menentukan waktu yang tepat kapan ia harus bercerita pada orang lain atau kapan sebaiknya ia harus bertindak, dan

5. Mencari seseorang untuk membantunya ketika ia memang membutuhkan bantuan.

Grotberg (2004 : 13) menambahkan bahwa antar faktor pembentuk resiliensi tersebut bekerja dalam interaksi yang dinamis. Artinya, tidak ada kejadian yang dianggap menyulitkan (*situation of adversity*) yang direspon hanya dengan memfungsikan satu faktor saja, akan tetapi juga melibatkan keberadaan faktor pembentuk yang lain.

A.4. Tahapan Resiliensi dan Penggunaan Resiliensi

O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson, 2006) menjabarkan terdapat empat tahapan yang dilalui individu ketika melalui masa-masa yang menyulitkan atau menekan. Empat tahapan tersebut yakni sebagai berikut :

1. *Succumbing* (mengalah), ialah tahapan awal di mana individu berada di titik bawah hidupnya, mengalah dan menyerah pada keadaan yang dianggapnya berat dan menekan. Individu-individu yang masih bergulat pada kondisi-kondisi sulit di masa ini berpotensi mengalami depresi, penyimpangan sosial, bahkan bunuh diri.
2. *Survival* (bertahan), ialah tahapan ketika individu tidak dapat mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah mengalami situasi sulit. Individu cenderung cenderung berlutat dengan pola pikir, perasaan, dan

perilaku negatif, seperti terwujud dalam tindakan menarik diri dari hubungan social, kepuasan kerja yang berkurang, serta depresi.

3. *Recovery* (pemulihan), ialah tahapan ketika fungsi psikologis dan kondisi emosi individu mulai mampu pulih kembali ke tataran yang lebih sehat, meskipun dari segi pemulihannya belum secara total. Dari tahapan ini tercermin bahwa individu dapat melakukan aktivitas kesehariannya kembali dan menunjukkan dirinya sebagai individu yang resilien.
4. *Thriving* (berkembang pesat), ialah tahapan ketika individu tidak sekadar dikatakan mampu bangkit atau pulih, namun juga mampu melampaui fase-fase tersebut pada beberapa aspek, menjadikan pengalaman menyulitkan yang terdahulu sebagai pijakan untuk lebih berani menghadapi pengalaman serupa atau bahkan lebih menyulitkan lagi yang mungkin dihadapi di masa depan. Dilaluinya tahapan ini terwujud dalam perilaku, emosi, dan kognitif, seperti *sense of purpose in life*, kejelasan visi, menghargai hidup, dan keinginan akan hubungan social yang positif.

Sementara itu, Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa proses yang menyatakan keresilienan pada individu dewasa merupakan hasil dari interaksi antara unsur-unsur eksternal yang

dialami individu ketika dalam masa perkembangan sebelumnya dan kondisi internal psikologis individu itu sendiri. Dalam bukunya, Reivich dan Shatte menuturkan bahwa telah terbukti dalam penelitian manusia memiliki empat penggunaan dasar dari kapasitas yang disebut resiliensi ini. Adapun penggunaan resiliensi yakni sebagai berikut :

1. *To overcome*, berkenaan dengan pemfungsian kapasitas untuk mengatasi hambatan maupun problem di masa kecil serta sebagai tameng terhadap kemungkinan kerusakan yang terjadi di masa datang sekaligus bertanggungjawab dalam membentuk masa dewasa yang kita inginkan.
2. *To steer through*, berkenaan dengan fungsi resiliensi untuk mengarahkan berbagai kesulitan sehari-hari sedemikian rupa sehingga tidak sampai mengganggu produktivitas dan kesejahteraan hidup individu.
3. *To Bounce Back*, berkenaan dengan fungsi resiliensi untuk melentingkan atau membangkitkan kehendak diri sendiri saat tenggelam dalam berbagai problem, lalu selanjutnya mencari jalan keluar untuk terus melangkah menjalani kehidupan.
4. *To Reach Out*, berkenaan dengan fungsi resiliensi untuk mendorong atau memaksimalkan kapasitas diri agar tidak sekadar berlindung dan melakukan pertahanan, namun menjangkau lebih jauh, terbuka dan berani mencoba

pengalaman serta tantangan baru, memetik makna dan tujuan hidup yang sebenarnya sehingga individu dapat mendapati dirinya ternyata mampu melakukan hal-hal yang sebelumnya ia kira tidak mampu untuk melakukannya.

A.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Kualitas resiliensi individu menurut pendapat Grotberg (2004) dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dipaparkan sebagai berikut :

a. Temperamen

Temperamen mempengaruhi bagaimana seorang individu bereaksi terhadap rangsangan yakni berkaitan dengan apakah seseorang tersebut bereaksi dengan sangat cepat atau sangat lambat terhadap rangsangan. Temperamen dasar seseorang mempengaruhi bagaimana individu menjadi seorang pengambil resiko atau menjadi individu yang lebih berhati-hati.

b. Intelegensi

Terdapat banyak penelitian yang membuktikan bahwa intelegensi rata-rata atau rata-rata bawah lebih penting dalam kemampuan resiliensi seseorang. Namun penelitian yang dilakukan oleh Grotberg (1999) membuktikan bahwa kemampuan resiliensi tidak hanya

dipengaruhi oleh satu faktor melainkan ditentukan oleh banyak faktor.

c. Budaya

Perbedaan budaya merupakan faktor yang membatasi dinamika yang berbeda dalam mempromosikan resiliensi.

d. Usia

Usia individu mempengaruhi dalam kemampuan resilience. Anak-anak yang lebih muda (di bawah delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-sumber dari luar (*the “I Have “ factor*). Anak-anak yang lebih tua (delapan tahun keatas) lebih bergantung pada kemampuan dalam dirinya (*the “I Can” factor*)

e. Gender

Perbedaan gender berpengaruh pada perkembangan resiliensi. Anak perempuan cenderung lebih sering mencari bantuan, berbagi perasaan, dan lebih sensitif pada orang lain, sementara anak laki-laki lebih pragmatik, berfokus pada masalah dan hasil dari tindakan yang mereka lakukan.

Dalam referensi lain yang tercantumkan dalam literatur karya Karol L. Kumpfer (1999) dijelaskan bahwa dalam satu kerangka kerja terjadinya proses resiliensi terdapat faktor yang mempengaruhi cara tangkap dan respon individu terhadap stimuli (stressor maupun

tantangan) yang disebut dengan *risk factor* (faktor resiko) dan *protective factor* (faktor protektif).

Risk factor ialah mediator yang berpotensi memunculkan perilaku bermasalah (Luthar, 1990 dalam Kalil, 2003), variabel yang dapat mengarahkan pada ketidakmampuan (Rutter, 1990), atau disebut pula sebagai sesuatu yang membuat individu menjadi rentan (Kaplan, 1999). Hawkins (1985) mengatakan bahwa ragam dari *risk factor* terklasifikasikan ke dalam empat domain, yakni *peer group*, keluarga, sekolah, dan komunitas. Sementara itu, Gizir (2004, dalam Martiastuti, dkk, 2011) mengelompokkan ke dalam domain yang lebih ringkas, yakni individu, keluarga, dan lingkungan.

Selain faktor resiko, terdapat pula faktor protektif, yakni faktor yang berperan sebagai penyangga untuk melawan faktor resiko, memoderasi faktor resiko, dan melindungi individu dari akibat yang buruk (Norman, 2000 dalam McCubbin, 2001). Konstruksi konsep tentang faktor protektif ini merujuk pada hasil interaksi antara faktor resiko dengan faktor protektif. Werner (1989, dalam McCubbin 2001) mengatakan bahwa semakin banyak paparan faktor resiko terhadap individu maka semakin banyak pula faktor protektif yang diperlukan. Dalam referensi yang sama dari McCubbin, faktor protektif dikategorikan menjadi dua, yakni faktor internal, mencakup *self-esteem*, *self-efficacy*, kejujuran, rasa tanggungjawab, kemampuan mengendalikan diri sendiri, kemampuan membuat keputusan, komitmen untuk belajar, memiliki

positive values, serta kompetensi social dan faktor eksternal, meliputi dukungan keluarga dan keterlibatan komunitas, termasuk pula mencakup di dalamnya berbagai unsur, seperti pemberdayaan, batasan. harapan, dan penggunaan waktu yang bermanfaat.

A.6. Karakteristik Resiliensi

Karakteristik Resiliensi menurut Wolin & Wolin (1993) adalah sebagai berikut :

a. *Insight*

Insight berbicara tentang kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini berguna untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. *Insight* adalah kemampuan yang paling mempengaruhi resiliensi.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

c. Hubungan

Seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau memiliki *role model* yang sehat.

d. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif, sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih ringan.

g. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan.

Sementara itu, Wagnild & Young (1993) merumuskan bahwa terdapat lima karakteristik individu resilien yang meliputi : (1) *equanimity*, bermakna kemampuan untuk menyadari luasnya pengalaman hidup manusia, tetap tenang dan menerima apapun yang terjadi, sehingga tidak berlebih-lebihan saat merespon kesengsaraan, (2) *perseverance*, merepresentasikan kegigihan seseorang meskipun sedang tertekan atau dalam keputusasaan. Unsur ini mengacu pada kemauan seseorang untuk terus berjuang, bertahan, dan membangun kembali kehidupannya, serta terlibat dan mempraktikkan kedisiplinan

diri, (3) *self-reliance*, merujuk pada kemampuan bergantung pada diri sendiri serta menyadari akan kekuatan sekaligus kekurangan dalam diri, (4) *meaningfulness*, merujuk pada betapa bermaknanya hidup ini dan pentingnya mengambil makna dari kehidupan serta menentukan tujuan hidup, dan (5) *existential aloneness*, yakni kesadaran bahwa jalan hidup masing-masing individu memiliki keunikan tersendiri dan oleh karenanya seseorang menerima dirinya apa adanya tanpa memaksa untuk sama persis atau membanding-bandingkan dengan lingkungan sekitarnya.

A.7. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Sebagaimana yang telah dituturkan dalam berbagai literatur ilmiah bahwa sosok yang resilien ialah yang mereka yang tidak semata-mata tahan dalam situasi sulit, tetapi juga tangguh dan memiliki cara adaptasi yang sehat terhadap kesulitan tersebut. Adaptasi yang sehat yakni mereka dapat mengukur sejauh mana kemampuan diri, membentuk kesiapan mental yang positif, serta tahu kapan harus berjuang dan kapan harus berhenti. Dalam kitab suci al-Qur'an, konteks resiliensi dijelaskan dalam beberapa firman Allah SWT, seperti dalam surat Ar-Ra'du ayat 11 berikut ini :

..إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ

وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (سورة الرّعد: 11)

Artinya : "...Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib baik suatu bangsa, kecuali mereka sendiri yang merubahnya menjadi

nasib buruk. Dan bila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu bangsa, tak seorangpun yang dapat menolaknya. Lagipula tidak ada noda pelindung baginya selain Dia.” (QS Ar-Ra’du : 11)

Tafsir dari ayat di atas menjelaskan bahwa kemajuan atau kemunduran suatu kaum ditentukan oleh usaha yang mereka lakukan sendiri, sehingga selama mereka tidak berinisiatif untuk berjuang maka Allah pun tidak akan memperbaiki jalan hidupnya.

Sosok yang resilien juga identik dengan pribadi yang sabar dan senantiasa berhati-hati dalam melangkah, sebab ada pemahaman bahwa tidak ada yang instan dalam proses belajar. Perintah untuk sabar difirmankan Allah dalam surat Ali ‘Imran ayat 200 berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ
(سورة ال عمران: 200)

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan tingkatkan ketabahan serta pertinggillah kewaspadaanmu. Dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu mendapat kemenangan.” (QS. Ali ‘Imran: 200).*

Karakter pribadi resilien selanjutnya ialah tekun atau gigih dalam berusaha. Perintah untuk berperilaku gigih difirmankan Allah dalam surat Al-Insyirah ayat 7 berikut :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (سورة الانشراح: 7)

Artinya : *“Karena itu, bila engkau telah selesai dari satu pekerjaan, garap pulalah urusan yang lain dengan tekun.” (QS. Al-Insyirah: 7)*

Dari ayat tersebut nampak jelas perintah agar senantiasa gigih, telaten untuk bekerja tahap demi tahap serta tidak mudah terlena apabila satu pekerjaan telah usai. Selain gigih, pribadi yang resilien

juga mencerminkan ketangguhan dalam bertindak, yang berarti pantang menyerah bagaimanapun kendalanya serta berkeyakinan penuh dan memiliki harapan yang positif bahwa sesuatu yang baik kelak pasti akan datang. Dengan kata lain, resiliensi seseorang tidak lepas dari gambaran pentingnya memelihara optimism dalam diri. Firman Allah dalam surat Az-Zumar ayat 53 menjelaskan perkara tersebut.

فُلْ يَعْزِي الدِّينَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (سورة الزمر: 53)

Artinya : “Katakanlah: ‘Hai para hambaKu yang telah banyak berbuat dosa terhadap dirinya sendiri! Janganlah berputus asa terhadap rahmat Allah! Sebab Allah suka mengampuni segala dosa. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun dan Penyayang.’” (QS. Az-Zumar: 53)

B. *Self-Compassion*

B.1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin “patiri” dan bahasa Yunani “patein” yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Farida 2013:48). *Self-compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Gilbert 2005 (dalam Farida 2013:48) mengungkapkan bahwa *compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang.

Neff (dalam Kharina & Juliana, 2012:10) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff (2003:225) mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri.

Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternatif tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. Menjadi *self-compassionate* bukan berarti seseorang harus menjadi *selfish* atau *self-centered*. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff 2003:224). *Self-compassion* mengarah pada alternatif cara menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, mendorong individu untuk tidak menghindari/menekan perasaan yang menyakitkan sehingga individu dapat mengakui dan merasakan belas kasih terhadap apa yang ia alami (Neff, 2003 dalam Siswati & Hadiyati, 2017). Individu yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan orang lain dan dirinya sendiri secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia serta mengurangi kecenderungan untuk mengisolasi diri

(Neff, 2012 dan Akin, 2010 dalam Ramadhani & Nurbyanandaru, 2014).

Dalam beberapa hal, penilaian terhadap bagaimanakah *self-attitude* yang sehat secara psikologis didasarkan pada baik tidaknya kualitas *self-compassion* seseorang. Namun ternyata beberapa pakar di belahan Barat dunia mendasarkannya pada kualitas *self-esteem*. Meruntut pada akar prinsip kedua konstruk tersebut pada nyatanya tidaklah sama. Neff (2003:85) membedakan *self-compassion* dengan *self-esteem* (harga diri) yang membutuhkan rasa berada di atas orang lain sehingga kita akan memiliki kecenderungan untuk berkompetisi untuk bisa merasa “cukup baik”. Sementara itu, konsep *self-compassion* menjelaskan bahwa setiap individu yang sehat adalah ia yang secara tulus memahami dan menerima apa yang ada pada dirinya, tanpa ada pendramatisiran dan dengan segala daya meresapi maksud berjalannya hidup dari segala aspek. *Self-compassion*, berlainan hal dengan *self-esteem*, tidak mengedepankan evaluasi diri atau mendorong diri mematok standar tertentu serta tidak juga mengharuskan diri senantiasa unggul, di atas rata-rata, berbeda dari orang lain (Neff, 2004). Individu menjadi bahagia secara psikologis bukan berarti ada yang harus dikompetisikan dari dirinya, mengacukan seberapa baik mentalnya pada aspek eksternal, tetapi lebih pada memberdayakan kekuatan untuk berkasih diri yang munculnya murni digali dari dalam diri.

Individu yang memiliki kualitas *self-compassion* yang baik dapat memperlakukan orang lain dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122). Seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi mempunyai ciri (Hidayati, 2015: 157) :

- a) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
- b) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
- c) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

B.2. Dimensi-Dimensi *Self-Compassion*

Neff 2003 (dalam Akin, 2010:703) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga aspek yang sifatnya *favorable* (sesuai) terhadap konstruk *self-compassion* dan tiga aspek *unfavorable* (berkebalikan) terhadap konstruk yang bersangkutan. Tiga aspek yang bersifat *favorable* tadi antara lain :

a. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

Aspek ini berkontradiksi dengan aspek *self-judgmental* yang berarti menghakimi dan mengkritik diri sendiri. Hidayati (2013:52) menjelaskan bahwa *self-judgement* adalah kondisi individu di mana ia menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

b. *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu terindenfikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2013:31) menjelaskan bahwa

konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan.

Mindfulness berkebalikan dengan aspek yang disebut dengan *over-identification*, yakni reaksi ekstrim atau berlebihan dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu terlalu fokus pada keterbatasan diri yang pada akhirnya cenderung rawan mengalami kecemasan dan depresi.

c. *Common humanity*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self-compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan

kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.

Aspek *common humanity* berkebalikan dengan aspek *isolation* yang menggambarkan individu yang berada dalam keadaan sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia sehingga ia mengisolasi diri dari orang lain.

B.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Missilliana (2014:15) menjelaskan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, antara lain:

a. Jenis Kelamin

Neff, 2011 (dalam Missilliana, 2014:24) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama

karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu.

b. Budaya

Markus dan Kitayama (dalam Missilliana 2014:25) memaparkan bahwa orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertindak laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertindak laku.

Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan interdependensi daripada independensi. Meskipun terlihat negara Asia masyarakatnya cenderung bergantung dengan orang lain, namun mereka lebih sering mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat *self-compassion* tidak lebih tinggi dari budaya Barat (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumotoo, & Norasakkunkit, 1997).

c. Usia

Berdasarkan teori tahap perkembangan Erikson, individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kepribadian turut serta berkontribusi pada *self-compassion* sebab menyangkut pada cara seseorang bereaksi atau merespon stimulus serta melibatkan diri dan orang lain dalam situasi sosial. Missiliana menaruh contoh pada kepribadian *extraversion*, *aggreableness*, dan *conscientiousness*. Individu dengan kepribadian ekstrovert lebih mudah termotivasi dengan tantangan dan hal baru sehingga lebih pula terbuka dengan dunia luar dan ringan dalam penerimaan diri. Sementara tipe *aggreableness* berorientasi pada sifat sosial, membantu individu bersikap baik pada diri sendiri dan melihat pengalaman negatif sebagai pengalaman yang wajar dialami setiap manusia. Adapun *conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan kedisiplinan individu, kontrol terhadap lingkungan sosial, mendahulukan pertimbangan sebelum bertindak, sehingga individu memiliki kontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran Orang tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010:228). Individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orangtua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

B.4. *Self-Compassion* dalam Perspektif Islam

Esensi dari *self-compassion* ialah terletak pada penerimaan seseorang terhadap komponen-komponen dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri, kegagalan, atau lainnya. Menemukan titik terang dalam diri yang bisa diberdayakan untuk mengimbangi cara menyikapi pengalaman tidak menyenangkan tersebut merupakan salah satu bagian dari dimensi *self-compassion*, yakni *self-kindness*. Terkait bahasan ini, dalam kitab suci al-Qur'an

ditegaskan dalam surat Ali ‘Imran ayat 139 yang bunyinya ialah sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (سورة ال عمران:

(139)

Artinya : “Janganlah kamu merasa lemah dan berdukacita, padahal kamu adalah orang yang berderajat paling tinggi, jika kamu benar-benar beriman.”(QS. Ali ‘Imran: 139)

Pengalaman pahit dan menggembirakan merupakan satu rangkaian yang menjadi bagian dalam hidup. Karena setiap manusia memiliki zona masa tersendiri untuk merasakan dua kesempatan tersebut, maka individu dengan *self-compassion* yang baik membawa bekal pemahaman ini bahwa ada kalanya kesenangan dan kesedihan tersebut pasti akan silih berganti. Hal ini terliput dalam dimensi *common humanity*. Allah dalam firmanNya pada surat Al-Baqarah 286 menjelaskan sebagai berikut :

لَا يَكْفِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ... (سورة

البقرة: 286)

Artinya : “Allah tidak membebani kewajiban kepada seseorang kecuali dengan kesanggupannya. Hasil kerjanya yang baik untuknya sendiri dan yang tidak baik menjadi tanggungannya sendiri pula.” (QS. Al-Baqarah: 286)

Ditegaskan dalam ayat tersebut bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan Allah SWT kepada hambanya tidak pernah lebih dari kapasitasnya masing-masing, maka dengan dimilikinya aspek *common humanity*, sesuai dengan kutipan ayat di atas, individu akan mengerti bahwa setiap manusia telah ditetapkan kejadian untuknya sesuai

kemampuan masing-masing, sehingga tidak perlulah sampai memperbandingkan atau menyikapi secara berlebihan yang mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri.

Kajian tentang *self-compassion* juga tertuang dalam al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (سورة الحشر: 18)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah. Dan hendaklah tiap-tiap orang merenungkan: perbekalan apa yang telah disediakan untuk esok di hari akhirat. Lagi-lagi bertakwalah kepada Allah bahwasanya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)

Sebagaimana yang juga telah tercantum dalam konsep *self-compassion* yang berbicara tentang pentingnya merenung, pada suatu momen juga perlu untuk merenung, dalam artian berintrospeksi diri, serta mempelajari hal-hal apa saja yang telah diperbuatnya, menganalisa sebab-sebab peristiwa serta berkaca pada pengalaman tersebut untuk rencana hidup yang lebih baik, dan berpikir jernih tanpa memanipulasi kenyataan yang ada.

C. Social Support

C.1. Pengertian Social Support (Dukungan Sosial)

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk produk aktivitas manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, suatu bentuk penyaluran kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dalam tindakan, verbal, maupun kontak fisik. Kajian tentang *social support*,

atau dukungan sosial, mulai banyak diteliti di era tahun 1970-an. Ide riset *social support* dihimpun untuk meneliti kaitannya dukungan sosial dengan topik-topik epidemiologis (Song, et.al., 2011). Dalam beberapa penelitian pada tahun-tahun selanjutnya telah terbukti bahwa tingginya resiko mortalitas pada individu terjadi pada mereka dengan tingkat dukungan sosial yang cenderung rendah (Cohen & Wills, 1985). Berkaca dari beberapa riset tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial penting adanya sebab tiap individu tak bisa lepas untuk saling bergantung satu sama lain guna memenuhi kebutuhan dasarnya (Cutrona, 1996 dalam Joo, 2012).

Beragam penarikan definisi *social support* dirumuskan dari berbagai perspektif. Johnson (1994) mengartikan dukungan sosial sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian, yang mana diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup orang yang bersangkutan. Sarason (dalam Smet, 1994) menyebut dukungan sosial sebagai transaksi interpersonal berupa pemberian bantuan pada individu lain oleh individu yang umumnya dianggap sebagai sosok yang berarti, di mana bantuan yang dihadirkan dapat bersifat nampak maupun tak nampak (Berkman, 1984 & House, 1981 dalam Song, et.al., 2011).

Menggunakan perspektif komunikasi, Cobb (1976, dalam Song et.al. 2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan penyampai informasi pada orang lain guna meyakinkan bahwa individu tersebut dicintai, layak dan berharga, serta diakui menjadi bagian dari jaringan

komunikasi sesamanya. Dari sudut pandang fungsionalnya, dukungan sosial dipahami sebagai faktor protektif yang melindungi atau menyangga individu dari segala macam konsekuensi, baik konsekuensi fisik maupun psikis, yang ditimbulkan oleh stressor-stressor (Cassel, dalam Song et.al. 2011). Masih dalam literatur yang sama, Henderson (1977) menerapkan teori tentang kelekatan, memandang dukungan sosial sebagai interaksi sosial yang mengandung afek positif antara individu satu dengan lainnya dalam hal menghadapi kondisi-kondisi *stressful*. Datang dari sudut pandang lain, menurut Lin dan kawan-kawan (Song, et.al., 2011) mengatakan bahwa dukungan sosial ialah suatu dukungan yang dapat diperoleh melalui ikatan sosial dengan individu, kelompok, serta komunitas lainnya yang lebih luas.

Berdasarkan beberapa pemaparan perihal pengertian dukungan sosial di atas maka dapat ditarik benang merah bahwa secara umum dukungan sosial merupakan penyaluran bantuan, baik itu berupa fisik maupun non-fisik, yang dilakukan melalui hubungan interpersonal dan memberikan dampak berupa perasaan positif bagi si pemberi dan penerima bantuan tersebut.

C.2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Rook Dan Dootey (1985, dalam Kuntjoro : 2002) memaparkan ketersediaan dukungan sosial berasal dari dua sumber, yakni sumber artifisial dan sumber natural. Sumber yang bersifat artifisial ini menyalurkan dukungan sosial yang sengaja dirancang untuk kebutuhan

primer seseorang, misalnya dukungan yang diberikan pada korban bencana alam, sementara sumber natural memberikan dukungan melalui interaksi sosial yang spontan, tidak dibuat-buat, bersifat non-formal yang umumnya melibatkan orang-orang di sekitar, misalnya anggota keluarga ataupun teman dekat di mana keduanya memang telah memiliki hubungan yang lama dengan individu yang bersangkutan.

Rodin dan Salovey di dalam literatur Smet (1994) mengatakan bahwa sumber dukungan sosial yang utama ialah berasal dari perkawinan dan keluarga. Selain dua pihak tadi, dalam literatur yang sama, Goetlib menjelaskan bahwa sumber dukungan sosial juga tak lepas dari keberadaan teman sebaya. Antara individu dan teman sebayanya terlibat hubungan non-profesional sehingga teman sebaya dianggap lebih mudah memberikan pengertian, penampungan, dan dukungan pada masalah-masalah pribadi.

C.3. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial

Jacobson (1986) menyebutkan terdapat tiga aspek yang tercakup dalam dukungan sosial, yakni (1) *emotional support*, meliputi perasaan nyaman, dihargai, dicintai, dan diperhatikan, (2) *cognitive support*, meliputi informasi, pengetahuan, dan nasihat, serta (3) *material support*, meliputi bantuan atau pelayanan berupa benda dalam mengatasi suatu masalah.

Sejalan dengan pemaparan oleh Jacobson, Sarafino (1994) juga mengutarakan aspek-aspek dengan isi yang hampir serupa dengan apa

yang dikatakan oleh Jacobson. Sarafino menyebutkan terdapat empat aspek dukungan sosial yang meliputi aspek emosional, aspek instrumental, yakni selaras dengan *material support*, aspek informatif yang juga merupakan bagian dari *cognitive support*, dan yang terakhir adalah aspek penilaian, berisi tentang dukungan peran sosial yang di dalamnya mencakup umpan balik, pertandingan sosial, dan afirmasi.

C.4. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Identifikasi jenis-jenis dukungan sosial dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yakni berdasarkan keberadaan aktual dari dukungan tersebut, mencakup segala hal yang dikatakan, diberikan, maupun yang dilakukan untuk seseorang, disebut dengan *actual support*. Serta berdasarkan keyakinan individu akan ketersediaan dukungan sosial di sekitarnya yang disebut dengan *perceived support*. Karena keyakinan masing-masing individu sifatnya subjektif, maka cukup tidaknya dukungan di sekelilingnya tergantung pada kesadaran terhadap lingkungan dari individu yang bersangkutan (Norris & Kaniasty, 1996 dan Sarason, et.al., 1990 dalam Mattson & Hall, 2011).

Berdasarkan perwujudan dukungan yang ditunjukkan, Schaefer, Coyne, dan Lazarus (1981) dalam Mattson dan Hall (2011) mendeskripsikan terdapat empat jenis dukungan sosial, yakni *emotional support*, *esteem support*, *network support*, *information support*, dan *tangible support*.

Emotional support merujuk pada penyaluran dukungan melalui komunikasi antar individu dengan melibatkan kebutuhan afektif atau

emosional, yang mana adanya ekspresi dukungan emosional ini dapat meningkatkan *mood* seseorang yang bersangkutan. *Esteem support* merujuk pada dukungan yang bermaksud untuk mendorong keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengelola permasalahan terkait tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan. *Network support* mengarah pada bentuk dukungan pada individu bahwa ia merupakan bagian dari suatu lingkup pergaulan dan menegaskan adanya ketersediaan dukungan-dukungan lain dari berbagai pihak dalam lingkup tersebut. *Information support* merujuk pada dukungan berupa informasi yang berguna atau yang sedang dibutuhkan guna membantu membuat keputusan. Jenis yang terakhir, yakni *tangible support*, ialah dukungan yang berwujud bantuan fisik, baik berupa benda, materi, maupun tindakan, dan kesemuanya umumnya ditunjukkan melalui komunikasi nonverbal, tidak sama halnya dengan empat jenis dukungan yang telah dipaparkan sebelumnya.

Perwujudan dukungan sosial sebagaimana yang dituturkan Schaefer, dkk., dikemukakan pula oleh Cohen & Hoberman (1983) yang didasarkan perasaan individu akan ketersediaan dukungan sosial di sekitarnya digolongkan lebih padat yakni ke dalam empat bagian, meliputi *tangible support*, *belonging support*, *self-esteem support*, dan *appraisal support*.

C.5. *Social Support* dalam Perspektif Islam

Dalam kehidupan sehari-hari pada kenyataannya setiap orang tidak bisa lepas dari keterhubungannya dengan orang lain, sebab

sebagai makhluk sosial manusia akan senantiasa membutuhkan keberadaan orang lain hingga akhir hayatnya. Pada pembahasan dalam literatur dan penelitian ilmiah pada subbab sebelumnya telah dijelaskan pula bahwa keterlibatan orang lain terlebih dalam hal pemberian dukungan ternyata amat berkontribusi dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Urgensi mengenai dukungan sosial terhadap keberlangsungan hidup seseorang juga telah diterangkan dalam kitab suci al-Quran, salah satunya yakni yang tercantum dalam firman Allah di surat Al-Maidah ayat 2 yang bunyinya sebagai berikut :

..وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (سورة المائدة: 2)

Artinya: *“Dan tolong menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat keras siksaanNya.”* (QS. Al-Maidah: 2)

Dari pemaparan ayat tersebut jelas adanya bahwa diperintahkan untuk saling menolong atau mendukung untuk melakukan hal-hal yang sifatnya konstruktif atau membawa manfaat, dan sebaik-baiknya dukungan adalah yang mendorong seseorang untuk lebih dekat dengan Allah SWT.

Pada ayat lain diterangkan lebih spesifik pada pemberian jenis dukungan tertentu, yakni mengenai pentingnya untuk saling menasihati. Perkara ini difirmankan diantaranya dalam surat Al-Ashr ayat 3 dan surat Al-Balad ayat 17.

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

(سورة العصر: 3)

Artinya: “Kecuali orang-orang yang beriman dan berbuat baik dan saling nasihat menasihati dengan kebenaran dan kesabaran.”
(QS. Al-Ashr: 3)

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ (سورة البلد: 17)

Artinya: “Lalu orang yang menempuh jalan pendakian itu hendaklah ia beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.” (QS. Al-Balad: 17)

Dua ayat di atas berisi tentang peringatan akan pentingnya memberikan dukungan nasihat serta senantiasa menyampaikannya dan mengajak orang lain untuk bersikap sabar dan hidup penuh kasih sayang. Hal ini merupakan cerminan dari penerapan dukungan informasi sekaligus dukungan emosional. Kajian serupa juga dituturkan dalam firman Allah pada surat Annisaa’ ayat 114 yang pada intinya berisi tentang kebaikan yang terkandung dalam perilaku membantu sesama dan menasihati untuk berbuat kebaikan serta menjalin hubungan yang harmonis dan damai dengan orang lain. Adapun bunyi ayat tersebut yakni sebagai berikut :

لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوٍ هُمْ إِلَّا مَنَ آمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ

النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا

(سورة النساء: 114)

Artinya: “Tidak ada kebajikan pada kebanyakan dari percakapan rahasia mereka, kebajikan hanya ada pada percakapan yang menganjurkan orang bersedekah dan berbuat kebajikan, atau mengadakan perdamaian antara sesama manusia. Siapa yang berbuat demikian karena mengharapkan keridhaan Allah, akan Kami karuniakan kepadanya pahala yang amat besar.” (QS. Annisaa’: 114)

D. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Diri

Self-compassion merupakan salah satu atribut psikologis yang positif berkenaan dengan dimilikinya perilaku adaptif oleh individu dalam mengatasi kekurangan diri maupun kesulitan hidup lainnya. Secara praktis, *self-compassion* berpotensi memengaruhi dinamika resiliensi pada individu, sebab individu yang telah menanamkan pemahaman yang positif dan tidak *over-judgemental* terhadap diri sendiri akan lebih baik kemampuannya dalam mengelola emosi dan membangkitkan aspek-aspek positif psikologis lainnya yang dimiliki dan hal ini merupakan kunci dalam menghidupkan resiliensi diri.

Penelitian sebelumnya tentang *self-compassion* dan resiliensi diri salah satunya dihimpun oleh Hatari, dkk. (2017) dengan subjek para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari penelitian tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa *self-compassion* memengaruhi keberadaan resiliensi pada subjek penelitian, yang berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensinya. Febrinabilah & Listyandini (2016) meneliti bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi diri pada subjek mantan pecandu narkoba yang berada tahap perkembangan dewasa awal dan telah menjalani program rehabilitasi, dengan simpulan bahwa semakin baik subjek memiliki penghayatan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya maka akan resilien pula perilaku subjek menghadapi tantangan hidup yang ada.

Individu yang dikatakan resilien ialah yang mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya dalam melakukan satu atau dua hal, yang mana hal

ini tentunya tidak identik antar individu, dan kecakapan akan hal tersebut diiringi pula dengan dimilikinya beberapa aspek, seperti pengelolaan emosi, keyakinan dan berpola pikir positif, dan berkemauan keras untuk memperbaiki keadaan. Terkait hal tersebut, beberapa peneliti yang dikutip oleh Ramadhani & Nurbyanandaru (2014) dalam penelitiannya menuturkan bahwa tingginya *self-compassion* pada individu membuat individu nyaman di lingkungan sosial, menerima diri apa adanya, melahirkan *emotional coping skill* yang lebih baik, serta cakap mengenali perasaan diri dan memperbaiki keadaan emosi negatif. Adanya peran *self-compassion* terhadap aspek kognisi resiliensi dibuktikan oleh Siswati & Hadiyati (2017) melalui penelitiannya yang mengatakan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan efikasi diri, yang mana berarti semakin tinggi *self-compassion* pada individu menandakan keterbukaannya untuk berpandangan positif terhadap peristiwa hidup sehingga ia dianggap lebih fleksibel membentuk keyakinan diri yang positif.

E. Pengaruh *Social Support* terhadap Resiliensi Diri

Mendayakan potensi resiliensi pada beberapa situasi tidak dapat serta merta tumbuh dengan sendirinya dari faktor internal individu, melainkan kedinamisan resiliensi diri tersebut juga dapat dipicu oleh faktor dari luar. Beberapa literatur dan penelitian terdahulu mengatakan bahwa peran dukungan sosial ternyata berdampak pada resiliensi seseorang. Mufidah (2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi diri, melalui mediasi efikasi diri. Dari penelitian ini

disimpulkan bahwa faktor eksternal, yakni dukungan sosial, diiringi dengan efikasi diri sebagai faktor internal, akan membentuk resiliensi yang lebih baik dibanding dukungan sosial tanpa diiringi kerja faktor internal. Individu yang resilien pada dasarnya ialah sosok yang mampu manajemen kognisi, afeksi, dan tindakannya dengan cara yang adaptif di kala dihadapkan pada kondisi hidup yang sukar, dan dari olah diri tersebut ia akan menjadi pribadi yang tangguh dan memiliki motivasi untuk berkembang. Mattanah, dkk (2010, dalam dalam Narayanan dan Cheang, 2016) mengatakan unsur-unsur tersebut dapat diperkuat dengan kehadiran dukungan sosial di sekitar individu yang bersangkutan. Demikian pula dikatakan oleh Jang (2012) bahwa dukungan sosial mempengaruhi resiliensi, dengan menyatakan bahwa dukungan emosional dan dukungan informasi menjadi aspek terkuat memengaruhi tendensi seseorang untuk mengatasi kondisi *stressful* dan beradaptasi dalam kesulitan dengan jalan yang lebih positif.

Dalam lingkup institusi pendidikan, dari penelitian Pidgeon, dkk. (2014) dibuktikan bahwa peran dukungan sosial, keterhubungan kampus, dan tekanan psikologis menentukan kondisi resiliensi mahasiswa. Sebagaimana pula yang dikatakan oleh Grotberg (1995) bahwa salah satu faktor yang membentuk resiliensi adalah faktor “*I Have*”, meliputi keberadaan lingkungan sekitar yang suportif dan mampu memberikan rasa aman terhadap individu. Di dalam faktor “*I Have*” ini, individu dikatakan membutuhkan keberadaan orang-orang yang dapat dipercaya yang bersedia mendorongnya bertumbuh dengan belajar dari pengalaman serta keberadaan mereka yang dianggap bisa dijadikan *rolemodel* dalam mengatasi masalah.

F. Pengaruh *Self-Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi Diri

Meninjau dari cara kerja resiliensi sebagaimana yang diterangkan oleh Kumpfer (1999), dikatakan bahwa dinamika intensitas resiliensi pada seseorang dilatar belakangi oleh dua faktor, yakni faktor resiko dan faktor protektif, di mana analisa ini dibangun mengacu pada bagaimana cara seseorang merespon stimuli yang datang. Di dalam kedua faktor tersebut disebutkan bahwa apa yang mempengaruhi resiliensi ialah bukan hanya kompetensi yang bersumber dari dalam diri individu, tetapi juga unsur-unsur lain yang berasal dari luar diri individu. Dengan kata lain, baik hal-hal yang berpotensi menggoyahkan resiliensi diri maupun hal-hal yang berpotensi menyokong kestabilan resiliensi seseorang mencakup dua faktor sekaligus, yakni internal dan eksternal.

Konsep *self-compassion* berkaitan dengan cara seseorang memperlakukan dirinya ketika dihadapkan pada ketidakmampuan personal maupun pengalaman hidup yang dianggap menyengsarakan (Neff & Neff, 2003 dalam Warren, et.al., 2016). *Self-compassion* berkaitan pula dengan motivasi intrinsik (Neff, et.al., 2005 dalam Warren, et.al., 2016), yang berarti bahwa ada kesinergian antara kemauan untuk melakukan penerimaan atas ketidaksempurnaan pengalaman hidup dengan dorongan untuk terus melanjutkan rencana hidup yang telah dicanangkan sekalipun ia berada ditengah-tengah keadaan yang tidak mudah.

Sementara itu pada konteks dukungan sosial dalam beberapa studi dikatakan bahwa keberadaan kawan, keluarga, dan pasangan yang

menyalurkan dukungan-dukungan material dan psikis berdampak baik pada kesehatan seseorang daripada jika dalam kondisi minim dukungan dan kontak sosial (Broadhead et al., 1983; Leavy, 1983; Mitchell, Billings, & Moos, 1982 dalam Cohen & Wills, 1985). Cohen & Wills (1985) menambahkan bahwa integrasi dalam jaringan sosial juga membantu seseorang terhindar dari berbagai pengalaman negatif dan resiko-resiko seperti kemungkinan terjadinya gangguan psikis dan psikologis. Ketika lingkungan sekitar menyediakan banyak kesempatan untuk mengendalikan tantangan atau stress, hal tersebut dapat berdampak pada meningkatnya resiliensi. Kondisi sosial dan lingkungan juga dapat mendukung perkembangan dari kemampuan dan karakteristik individual yang secara umum berhubungan dengan resiliensi, yang mencakup kemampuan regulasi emosi, *self-soothing*, pemecahan masalah di tengah kondisi stress, pembentukan kelekatan yang aman, pemeliharaan hubungan persahabatan dan intimasi, dan efikasi diri (Southwick, dkk., 2016).

Peran dukungan sosial terhadap resiliensi dipaparkan pula oleh Rutter (1987) bahwa peningkatan resiliensi dapat dikarenakan adanya interaksi antara banyak hal, mencakup hubungan interpersonal dan dukungan sosial, melebihi peran karakteristik individu yang bersangkutan. Dampak positif dari dukungan sosial juga menyasar pada beberapa hal yang berkaitan dengan aspek pembentuk resiliensi, seperti penyesuaian psikologis, memperbaiki efikasi diri, pembentukan *coping* yang lebih baik, resistensi pada dan pemulihan dari penyakit, serta satu unsur di luar konteks tersebut, yakni mengurangi angka kematian (Mattson & Hall,

2011). Pemberian dukungan sosial yang berpengaruh pada resiliensi tidak hanya terjadi pada level antar individu, tetapi juga bisa berasal dari lingkup skala yang lebih besar seperti komunitas bahkan masyarakat. Dukungan sosial dari komunitas, misalnya, dapat membantu meningkatkan resiliensi pada individu secara spesifik. Kaitan akan hal ini ialah anggota komunitas dianggap terpengaruh kuat oleh strategi *coping* dari anggota yang lain serta kapasitas dari komunitas itu sendiri dalam mempersiapkan dan mengatasi kejadian atau kondisi yang menyulitkan (Southwick, dkk., 2016).

G. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

2. Hipotesis Minor

- a.** Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.
- b.** terdapat pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Sebelum memulai dan melakukan penelitian, peneliti membuat sebuah rancangan, berupa pedoman serta langkah-langkah penelitian yang disusun secara logis dan sistematis sehingga dapat dijadikan sebagai acuan secara runtut dan teratur.

Pelaksanaan penelitian menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menitikberatkan analisa data pada angka-angka yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Lebih lanjutnya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif regresi, yakni bertujuan melihat pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan rumus statistik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari orang atau objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang diciptakan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:38). Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni :

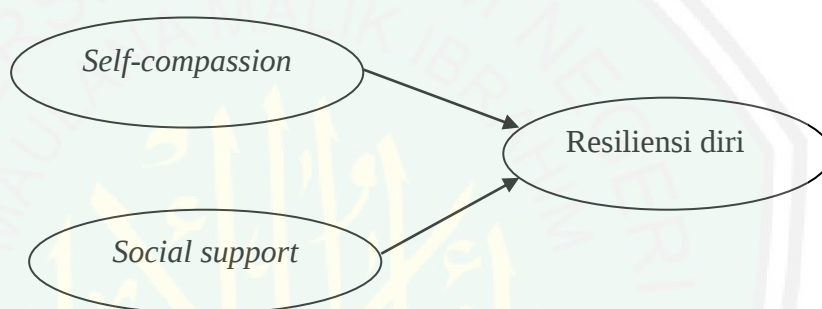
1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan variabel terikat (Sugiyono, 2013 : 39).

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan *social support*.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013 : 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi diri.



Gambar 3.1. Skema Penelitian

C. Definisi Operasional

1. *Self-compassion* ialah kualitas atau kemampuan individu dalam memberikan pemahaman yang positif, berpikir objektif, dan berlapang dada menerima dinamika kehidupan yang dialami, tanpa memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, berlebihan dalam merespon sesuatu, serta merasa terisolasi ketika mengalami pengalaman hidup yang kurang menyenangkan.
2. *Social support* atau dukungan sosial ialah dukungan atau bantuan dari lingkungan sekitar individu, baik dari pihak yang memiliki kelekatan kuat dengan individu maupun pihak yang belum pernah dikenal sebelumnya,

langsung ataupun tak langsung, dengan ragam bantuan berupa informasi, nasihat, kebersamaan, materi, ataupun motivasi yang bertujuan untuk meringankan beban individu yang membutuhkan bantuan.

3. Resiliensi diri ialah suatu kemampuan atau kapasitas individu untuk bertahan dan kemudian bangkit ketika berada di masa-masa sulit, tetap tenang dan memiliki cara pandang yang luas terhadap segala peristiwa, gigih dan yakin dengan kekuatan yang dimiliki diri sendiri, memiliki tujuan hidup dan mengambil makna yang terkandung di dalamnya, serta memahami keunikan jalan atau cara hidup antara dirinya dengan individu yang lain.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang meliputi subjek dengan kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi di dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa/i yang terdaftar sebagai anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010 : 174). Pengambilan sampel dapat dilakukan dengan syarat harus mewakili populasinya dengan baik dan menggunakan teknik pengambilan sampel yang benar (Idrus, 2009:93).

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yakni suatu cara pengambilan sampel apabila terdapat pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya (Idrus, 2009:96). Metode pemilihan sampel yang dipilih didasarkan atas pertimbangan bahwa adanya ketidaksesuaian antara jumlah anggota yang terdaftar dengan jumlah konkret anggota yang masih aktif di lapangan. Adapun jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini ialah sebanyak 53 orang. Ketentuan atau kriteria tersebut dijelaskan sebagai berikut :

- a. Sampel/subjek masih berstatus sebagai mahasiswa/i UIN Malang
- b. Sampel/subjek merupakan anggota aktif paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana
- c. Sampel/subjek setidaknya telah mengikuti kompetisi ataupun *event* panggung terhitung sejak satu tahun terakhir dari waktu pengesahannya sebagai anggota.

E. Metode Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan tiga metode pengambilan data, yakni :

1. Skala

Salah satu instrumen pengukuran yang dipergunakan ialah skala psikologi, yaitu alat ukur atau instrumen psikologi yang biasanya digunakan untuk mengukur aspek yang antara lain memiliki ciri stimulusnya ambigu serta tidak terdapat

jawaban benar atau salah (Azwar, 2007: 3-4). Bentuk skala yang digunakan adalah skala langsung, dimana yang menjawab atau mengisi skala adalah subjek yang diteliti. Skala yang digunakan berisi serangkaian pernyataan dengan ketentuan respon jawaban yang telah dibatasi atau ditentukan, sehingga responden tidak dapat memberikan respon seluas-luasnya, atau disebut juga angket tertutup (Arikunto, 2002:129).

Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ialah *Resilience Scale* (RS) yang disusun oleh Wagnild & Young (1993) untuk mengukur variabel resiliensi diri, *Interpersonal Support Evaluation Scale* (ISEL) yang disusun Cohen, S. & Hoberman, H. (1983) untuk mengukur variabel dukungan sosial, dan *Self-Compassion Scale* karya Kristen D. Neff (2003) untuk mengukur variabel *self-compassion*. Ketiga skala tersebut diadaptasi dan dikembangkan indikatornya oleh peneliti untuk keperluan pengambilan data.

Resilience Scale (RS) yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi diri dipilih atas dasar pertimbangan bahwa skala ini dinilai paling sesuai untuk diterapkan pada usia remaja (Aher, Kiehl, Sole & Byers, 2006; Oliveira et al., 2015 dalam Pinheiro et al., 2015) dan usia dewasa awal (Oliveira & Machado, 2011 dalam Pinheiro et al., 2015). Skala ini mencakup 25 aitem yang disusun dari 5 macam aspek konstruk resiliensi diri, meliputi *equanimity*, *perseverance*, *self-reliance*,

meaningfulness, dan *existential aloneness*. Rentang skor pengukuran menggunakan skala Likert dengan memberikan opsi 7 alternatif jawaban dengan ketentuan skor 1 untuk opsi “sangat tidak sesuai” hingga skor 7 untuk opsi “sangat sesuai”. Sebaran aitem untuk setiap aspeknya tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 3.1. Blueprint Resilience Scale

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Equanimity</i>	1, 13, 15, 22, 24	5
<i>Perseverance</i>	2, 12, 19, 23, 25	5
<i>Self-Reliance</i>	3, 8, 9, 17, 18	5
<i>Meaningfulness</i>	4, 6, 16, 20, 21	5
<i>Existence Aloneness</i>	5, 7, 10, 11, 14	5

Untuk skala variabel bebas yang pertama ialah *Self-Compassion Scale*, terdiri dari 26 aitem yang mencakup 3 aspek konstruk yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Tabel 3.2. Blueprint Self-Compassion Scale

Aspek	Nomor Aitem <i>Favorable</i>	Nomor Aitem <i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8

Rentang skor pengukuran menggunakan skala Likert dengan memberikan opsi 5 alternatif jawaban dengan

ketentuan skor 1 untuk opsi “sangat tidak sesuai” hingga skor 5 untuk opsi “sangat tidak sesuai”. Jumlah aitem *favorable* dan *unfavorable* masing-masing seimbang, yakni 13 aitem.

Selanjutnya, untuk mengukur variabel bebas dukungan sosial peneliti menggunakan *Interpersonal Support Evaluation List/ISEL* yang disusun oleh Cohen, dkk. (1985). Skala ini terdiri dari 4 aspek, yakni *appraisal support*, *tangible support*, *self-esteem support*, dan *belonging support*. Skala ini merupakan jenis skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yang terentang dari nilai 1 untuk menyatakan “sangat tidak sesuai” sampai 4 untuk menyatakan “sangat sesuai”. Jumlah aitem *favorable* dan *unfavorable* seimbang, yakni 20 aitem.

Tabel 3.3. Blueprint Interpersonal Support Evaluation List

Aspek	Nomor Aitem <i>Favorable</i>	Nomor Aitem <i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Appraisal support</i>	1, 19, 22, 26, 38	6, 11, 17, 30, 36	10
<i>Tangible support</i>	2, 16, 18, 23, 33	9, 14, 29, 35, 39	10
<i>Self-esteem support</i>	4, 8, 20, 32, 37	3, 13, 24, 28, 40	10
<i>Belonging support</i>	5, 7, 12, 21, 31	10, 15, 25, 27, 34	10

2. Observasi dan Wawancara

Observasi adalah kegiatan melihat, memerhatikan, mengamati, dan menangkap serangkain fenomena-fenomena yang terjadi di luar fisik individu atau di lingkungan, baik

secara alami melalui pemberdayaan panca indera manusia maupun dengan instrumen bantuan. Arikunto (2010:200) membagi observasi ke dalam dua macam, yaitu observasi non-sistematis yang dipahami sebagai pengamatan tanpa menggunakan instrumen dan observasi sistematis atau pengamatan dengan memanfaatkan pedoman sebagai instrumen pengamatan.

Penelitian ini menggunakan jenis observasi non-sistematis sebab peneliti mengamati fenomena terkait tanpa melibatkan bantuan alat dan menyesuaikan dengan kebutuhan awal yakni sebagai bahan pengumpul data awal. Adapun metode wawancara terstruktur dipilih peneliti guna menghimpun data awal terkait permasalahan utama yang dialami subjek penelitian.

F. Uji Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas dalam pengertian umum adalah ketepatan dan kecermatan instrumen dalam menjalankan fungsi ukurnya, yakni berbicara tentang sejauh mana skala yang digunakan mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang ia dirancang untuk mengukurnya. (Azwar, 2015 : 10). Uji validitas tahap awal yang dilakukan peneliti adalah melakukan proses *expert judgement* guna mengevaluasi kesesuaian konten aitem rancangan skala dengan atribut yang diukur. Prinsip penilaian koefisien validitas

isi di sini menggunakan Aiken's V, yakni dengan mengacukan perhitungan koefisien validitas berdasarkan penilaian para ahli. Rentang penilaian dibatasi pada angka 1 untuk mewakili aitem yang dianggap sangat tidak relevan sampai angka 5 untuk penilaian aitem yang sangat relevan (Azwar, 2012). Aitem-aitem dengan nilai 0,5 dianggap telah representatif dengan atribut pengukuran. Adapun dari tahap ini, peneliti telah mengeliminasi sepuluh aitem pada skala *Interpersonal Support Evaluation Scale* yang memiliki skor kurang dari 0,5 dari para panelis. Sementara itu, aitem-aitem lain di luar kesepuluh aitem tersebut telah dihitung memiliki nilai di atas 0,5.

Setelah melakukan proses *expert judgement*, peneliti melakukan uji coba skala terhadap 112 mahasiswa/i usia 19-24 tahun yang merupakan anggota aktif paduan suara mahasiswa dari luar kampus UIN Malang. Untuk melihat validitasnya, peneliti melakukan skoring dengan bantuan program SPSS (*Statistical Products and Service Solution*) versi 20.00 for windows.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas *Self-Compassion Scale*

Aspek	Nomor aitem		Jumlah aitem valid
	Valid	Tidak valid	
<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	-	5
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	-	4
<i>Common humanity</i>	7, 15	3, 10	2
<i>Self-judgement</i>	1, 8, 11, 16, 21	-	5
<i>Over-identification</i>	2, 6, 20, 24	-	4
<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	-	4

Dengan mengacu pada tabel r, ditentukan bahwa aitem-aitem yang dianggap valid memiliki nilai r_{IT} di atas 0,1857. Adapun dalam tabel-tabel berikut akan diinformasikan aitem-aitem yang valid dan yang tidak valid pada masing-masing skala.

Berdasarkan tabel tersebut, dalam *Self-Compassion Scale* diketahui aitem nomor 3 dan 10 dari aspek *common humanity* gugur atau dianggap tidak valid. Sementara aitem di aspek-aspek lainnya telah teridentifikasi valid.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Interpersonal Support Evaluation List*

Aspek	Nomor aitem		Jumlah aitem valid
	Valid	Tidak valid	
<i>Appraisal support</i>	1, 6, 10, 14, 16, 18, 27, 29	-	8
<i>Tangible support</i>	2, 13, 15, 19, 21, 24, 26, 30	-	8
<i>Self-esteem support</i>	3, 4, 8, 12, 17, 23, 28	-	7
<i>Belonging support</i>	5, 7, 9, 11, 20, 22, 25	-	7

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui semua aitem dalam skala *Interpersonal Support Evaluation List* teridentifikasi valid.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Resilience Scale*

Aspek	Nomor aitem		Jumlah aitem valid
	Valid	Tidak valid	
<i>Self-reliance</i>	2, 9, 12, 13, 18, 23	-	6
<i>Perseverance</i>	1, 10, 14, 20, 24	-	5
<i>Equanimity</i>	7, 16, 19, 22	-	4
<i>Purpose/meaningfulness</i>	4, 6, 15, 21	11	4
<i>Existential aloneness</i>	3, 5, 8, 17, 25	-	5

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui dalam *Resilience Scale* aitem nomor 11 dari aspek *meaningfulness* dianggap gugur atau tidak valid. Sementara aitem di aspek-aspek lain telah teridentifikasi valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana hasil dari proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012 : 8). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *cronbach's alpha* yang terkalkulasi dalam program SPSS (*Statistical Products and Service Solution*) versi 20.00 for windows. Koefisien reliabilitas (rx,y) berada dalam rentang angka 0 sampai 1. Bila koefisien reliabilitas makin tinggi, yakni mendekati angka 1, diartikan pengukuran tersebut makin reliabel (Azwar, 2015 : 112).

Uji reliabilitas terhadap tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai koefisien *cronbach's alpha* mendekati 1 yang berarti semua skala ukur tersebut reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun nilai reliabilitas masing-masing skala disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Ketiga Skala

Variabel	Skala Pengukuran	Koefisien <i>cronbach's alpha</i>	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	<i>Self-Compassion Scale</i>	0,818	Reliabel
<i>Social support</i>	<i>Interpersonal Support Evaluation List</i>	0,902	Reliabel
Resiliensi diri	<i>Resilience Scale</i>	0,907	Reliabel

G. Metode Analisis Data

Analisa data penelitian merupakan proses pengujian data setelah kegiatan pemilihan dan pengumpulan data dilakukan. Dalam proses menuju tahapan analisa serta interpretasi data diperlukan beberapa langkah yang harus dikerjakan, yakni persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai pendekatan penelitian (Arikunto, 2010 : 278). Peneliti menggunakan dua macam analisis data, yakni analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda.

Untuk analisis deskriptif, data yang terkumpul akan dicari *mean* datanya terlebih dahulu. *Mean* diperoleh dengan membagi seluruh nilai dengan jumlah subjek yang terlibat. *Mean* disebut pula dengan angka rata-rata atau *mean* aritmetik dalam istilah statistik (Hadi, 2004 : 40). Rumus *mean* ialah sebagai berikut :

$$M : \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : *Mean*

N : Jumlah subjek

X : Jumlah skor total semua subyek

Langkah selanjutnya setelah mencari angka rata-rata adalah mencari nilai standar deviasi (SD) dengan menerapkan rumus berikut :

$$SD : \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

$\sum fx^2$: Skor X
 N : Jumlah subjek

Data yang terkumpul juga dilakukan pengategorian terhadap masing-masing variabelnya dimana kategorisasi variabel berjenjang tersebut didasarkan pada acuan mean empirik dan standar deviasi. Ketentuan rumusnya yakni sebagai berikut :

Tabel 3.8. Rumus Kategorisasi

Sangat tinggi	$(M+1,5SD) < X$
Tinggi	$(M+1SD) < X \leq (M+1,5SD)$
Sedang	$(M - 1SD) < X \leq (M+1SD)$
Rendah	$(M - 1,5SD) < X \leq (M - 1SD)$
Sangat rendah	$X \leq (M - 1,5SD)$

Sementara itu, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi jenis ini digunakan untuk menguji seberapa besar peran dua atau lebih variabel independen memengaruhi satu variabel dependen, yang mana dalam penelitian ini artinya digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel *self-compassion* dan *social support* memengaruhi variabel resiliensi diri pada masing-masing subyek. Persamaan regresi linier untuk analisis ini ialah sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y : variabel dependen (nilai duga Y)
 a : nilai Y apabila $X_1 = X_2 = 0$ (konstanta)

b_1, b_2 : koefisien regresi linier berganda
 X_1, X_2 : variabel independen
 + atau - : tanda yang menunjukkan arah hubungan antara Y dan X_1 atau X_2

Untuk melakukan perhitungan terhadap analisis regresi linier berganda tersebut, peneliti menggunakan bantuan program SPSS for Windows versi 20.00. Selain melihat seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan bantuan program statistik yang sama peneliti juga melakukan analisis uji beda menggunakan teknik perhitungan uji T untuk membandingkan karakteristik dari dua kelompok dan uji ANOVA untuk membandingkan karakteristik yang berjumlah dari dua kelompok. Metode lain, yakni analisis korelasi, juga digunakan dalam penelitian ini untuk mencari aspek dominan dalam penelitian ini pada masing-masing variabel serta mencari hubungan antar aspek pada masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana adalah kelompok paduan suara yang beranggotakan mahasiswa/i jenjang pendidikan strata satu (S-1) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kelompok paduan suara ini merupakan salah satu bagian dari Unit Kegiatan Mahasiswa di dalam universitas,, yakni unit yang mewadahi aktivitas non-akademik mahasiswa di lingkungan kampus, dengan spesifikasinya yang bergerak di bidang seni. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sendiri ialah salah satu bagian dari Organisasi Mahasiswa Intra Kampus (OMIK) yang kedudukannya sejajar dengan senat mahasiswa dan dewan eksekutif mahasiswa.

Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (disingkat PSM GGB) dibentuk pada tanggal 10 September 2005 dengan formasi awal sebagai tim kecil berisikan beberapa anggota yang direkrut dan dilatih hanya untuk keperluan sebagai penampil di acara wisuda kampus. Pada awal pembentukannya, PSM GGB belum memiliki struktur organisasi maupun tata peraturan yang jelas, karena pada saat itupun belum menjadi organisasi independen sebagaimana sekarang, sehingga susunan kepengurusannya hanya terdiri dari koordinator acara dan anggota/personel penyanyi, serta keanggotaannya belum menetap dan terikat dengan ketentuan apapun sehingga beberapa personel diporbolehkan secara leluasa lepas dari tim

ataupun menetap di dalam tim. Beberapa tahun kemudian, PSM GGB mulai aktif di beberapa acara di dalam kampus, tidak sebatas menjadi pengisi di acara wisuda, aktif mengadakan latihan rutin dengan pelatih tetap, dan juga melakukan rekrutmen anggota baru. Di tahun 2011, PSM GGB akhirnya menjadi sebuah organisasi yang memiliki struktur keorganisasian yang jelas, dan bersamaan dan hal tersebut disusun pula perangkat keorganisasian yang diperlukan, seperti AD/ART, GBHO, logo organisasi, pengadaan sarana prasana yang menunjang, serta kantor kesekretariatan yang bertempat di lantai 2 Gedung Soeharto atau Gedung Sport Center UIN Malang. Tahun 2012, PSM GGB mengadakan konser pertama dan di tahun 2013 mengikuti lomba pertama di tingkat nasional. Dua tahun kemudian, tepatnya pada tahun 2015, PSM GGB resmi menjadi bagian dari UKM UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan sejak saat itu juga semakin melebarkan sayap dengan aktif menjadi penampil di acara-acara resmi di lingkungan kampus, penampil di acara kolaborasi bersama UKM-UKM lain, serta mengikuti berbagai kompetisi baik di tingkat regional maupun nasional.

Terhitung sejak awal dibentuk hingga kini, PSM GGB telah menorehkan beberapa prestasi. Sederet prestasi yang telah diraih di tingkat nasional diantaranya ialah medali perunggu di kompetisi Satya Dharma Gita National Choir Festival di Universitas Diponegoro Semarang pada tahun 2013, medali silver pada Lomba Paduan Suara Universitas Semarang pada tahun 2016, medali silver di kompetisi Brawijaya Choir Festival di Universitas Brawijaya Malang pada tahun 2017, medali silver di kompetisi Karangturi Choir Games di Sekolah Nasional Karangturi Semarang pada tahun 2017, dan

medali silver pada Lomba Paduan Suara Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2018. Sementara untuk prestasi di tingkat regional, yakni *silver certificate* di kompetisi 1st China-Indonesia Friendship Choir Competition di Universitas Negeri Malang pada tahun 2016 dan *silver certificate* pula pada kompetisi yang sama pada tahun 2018.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 26 Juni 2018 hingga 05 Juli 2018 dengan cara menyebarkan skala dengan bantuan situs web penyedia fitur formulir *online* kepada para subjek, yang dalam hal ini adalah anggota aktif tim paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana yang berjumlah 53 orang.

C. Pemaparan Analisis Data

C.1. Analisis Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, peneliti melakukan proses uji asumsi yang merupakan prasyarat sebelum mengolah data penelitian yang sesungguhnya. Uji ini meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Analisis kedua uji asumsi tersebut dilakukan dengan bantuan program *Statistical Products and Service Solution for Windows* versi 20.00.

a. Uji Normalitas

Uji asumsi ini dilakukan guna melihat distribusi skor yang dihasilkan pada masing-masing variabel. Peneliti menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* untuk uji ini dengan melihat nilai

signifikansi berdasarkan kriteria *2-tailed*. Ketentuan sebuah data memiliki distribusi normal ialah apabila data tersebut memiliki nilai signifikansi $>0,05$, sementara bila nilai signifikansinya $<0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2016). Perolehan nilai signifikansi pada masing-masing variabel disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	0,786	0,567	Normal
<i>Social support</i>	0,722	0,675	Normal
Resiliensi diri	0,730	0,660	Normal

Berdasarkan tabel 4.1, tampak bahwa masing-masing variabel memiliki nilai signifikansi diatas 0,5, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kesemua data di ketiga variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji ini dilakukan dengan tujuan melihat korelasi antar data. Data-data yang berkorelasi secara linier merupakan prasyarat untuk melakukan analisis regresi linier lebih lanjut. Menurut Priyatno (2016) data-data dianggap berkorelasi linier apabila memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih dari 0,05.

Tabel 4.2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion</i> -Resiliensi diri	0,374	Linier
<i>Social support</i> -Resiliensi diri	0,675	Linier

Perolehan nilai signifikansi pada masing-masing variabel disajikan dalam tabel 4.2. Berdasarkan data pada tabel 4.2, masing-masing pasangan variabel independen dan variabel dependen memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, dengan kata lain pasangan-pasangan variabel tersebut berkorelasi secara linier dan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis regresi linier.

C.2. Analisis Deskriptif

Dalam sub bab ini akan peneliti paparkan tingkatan ketiga variabel penelitian pada masing-masing subjek. Selanjutnya, melalui tabel dalam poin-poin berikut akan disajikan tingkatan subjek tersebut berdasarkan kategorisasinya.

a. *Self-Compassion*

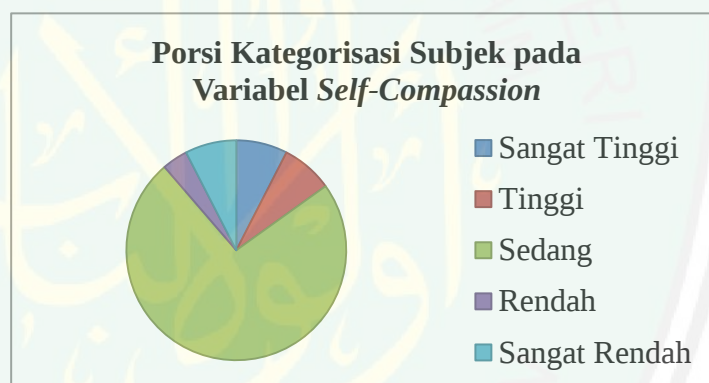
Tabel 4.3. Hasil Deskripsi Skor Empirik *Self-Compassion*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Skor Maksimum	Skor Minimum
<i>Self-compassion</i>	81,51	9,217	104	56

Tabel 4.4. Kategorisasi *Self-Compassion* Subjek

Kategorisasi	Rentang	N subjek	Prosentase
Sangat Tinggi	$95,33 < x$	4	7,55%
Tinggi	$90,73 < x \leq 95,33$	4	7,55%
Sedang	$72,3 < x \leq 90,73$	39	73,58%
Rendah	$67,68 < x \leq 72,3$	2	3,77%
Sangat Rendah	$x \leq 67,68$	4	7,55%

Berdasarkan tabel 4.4, diperoleh informasi bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *self-compassion* sedang. Hal tersebut tampak pada perolehan prosentasenya yang menunjukkan angka 73,58% di mana nilai tersebut merupakan nilai terbesar dibanding nilai pada kategorisasi yang lain. Untuk kategorisasi lainnya, prosentase subjek sebesar 7,55% berada pada kategorisasi sangat tinggi, tinggi, dan sangat rendah, sementara sebesar 3,77% subjek berada pada kategorisasi sangat rendah. Pembagian seluruh kategorisasi tersebut akan diperjelas pada ilustrasi diagram berikut.



Gambar 4.1. Diagram Kategorisasi Tingkat *Self-Compassion*

b. *Social Support*

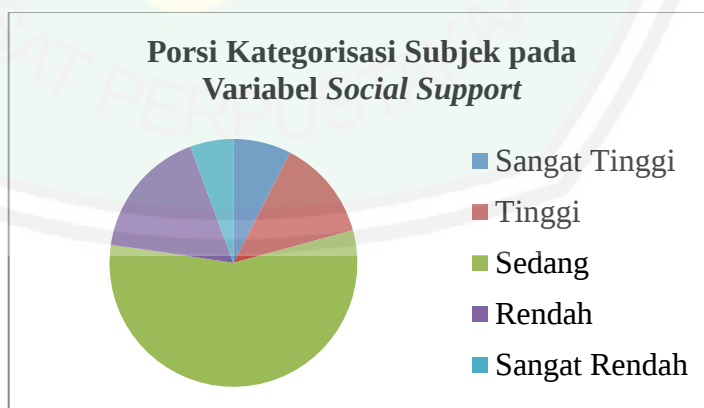
Tabel 4.5. Hasil Deskripsi Skor Empirik *Interpersonal Support Evaluation Scale*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Skor Maksimum	Skor Minimum
<i>Social support</i>	94,11	10,465	116	74

Tabel 4.6. Hasil Deskripsi Kategorisasi Dukungan Sosial Subjek

Kategorisasi	Rentang	N subjek	Prosentase
Sangat Tinggi	$109,81 < x$	4	7,55%
Tinggi	$104,58 < x \leq 109,81$	7	13,21%
Sedang	$83,65 < x \leq 104,58$	30	56,6%
Rendah	$78,42 < x \leq 83,65$	9	16,98%
Sangat Rendah	$x \leq 78,42$	3	5,66%

Berdasarkan tabel 4.6, diperoleh informasi bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *social support* atau dukungan sosial sedang. Hal tersebut tampak pada perolehan prosentasenya yang menunjukkan angka 56,6% di mana nilai tersebut merupakan nilai terbesar dibanding nilai pada kategorisasi yang lain. Untuk kategorisasi lainnya, prosentase subjek sebesar 7,55% berada pada kategorisasi sangat tinggi, 13,21% kategorisasi tinggi, 16,98% kategorisasi rendah, dan 5,66% kategorisasi sangat rendah. Pembagian seluruh kategorisasi tersebut akan diperjelas pada ilustrasi diagram berikut.



Gambar 4.2. Diagram Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

c. Resiliensi Diri

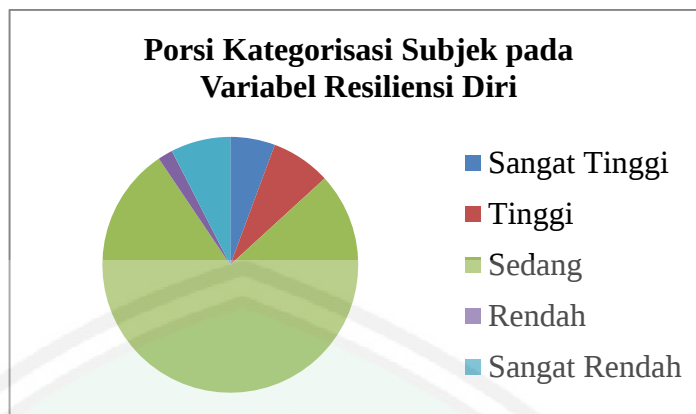
Tabel 4.7. Hasil Skor Empirik *Resilience Scale*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Skor Maksimum	Skor Minimum
Resiliensi Diri	133,38	14,445	164	93

Tabel 4.8. Hasil Deskripsi Kategorisasi Resiliensi Diri Subjek

Kategorisasi	Rentang	N subjek	Prosentase
Sangat Tinggi	$155 < x$	3	5,66%
Tinggi	$147,82 < x \leq 155$	4	7,55%
Sedang	$118,93 < x \leq 147,82$	41	77,36%
Rendah	$111,71 < x \leq 118,93$	1	1,89%
Sangat Rendah	$x \leq 111,71$	4	7,55%

Berdasarkan tabel 4.8, diperoleh informasi bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat resiliensi diri sedang. Hal tersebut tampak pada perolehan prosentasenya yang menunjukkan angka 77,36% di mana nilai tersebut merupakan nilai terbesar dibanding nilai pada kategorisasi yang lain. Untuk kategorisasi lainnya, prosentase subjek sebesar 5,66% berada pada kategorisasi sangat tinggi, 7,55% kategorisasi tinggi, 1,89% kategorisasi rendah, dan 7,55% kategorisasi sangat rendah. Pembagian seluruh kategorisasi tersebut akan diperjelas pada ilustrasi diagram berikut.



Gambar 4.3. Diagram Kategorisasi Tingkat Resiliensi Diri

C.3. Analisis Uji Hipotesis

Pada sub bab ini akan diulas mengenai hasil dari analisis regresi linier berganda yang telah dilakukan guna mengetahui pengaruh kedua variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Analisis tersebut dilakukan untuk menguji hipotesis mayor dan juga hipotesis minor.

Pada uji hipotesis mayor, proses analisis yang dilakukan ialah mengetahui ada tidaknya pengaruh kedua variabel independen secara simultan, yang dalam penelitian ini variabel tersebut adalah *self-compassion* dan *social support*, terhadap variabel dependen, yakni resiliensi diri. Selain itu, dari analisis perhitungan tersebut akan diperoleh informasi mengenai seberapa banyak kuantitas peran keberadaan kedua variabel independen terhadap variabel dependen. Sementara itu, pada uji hipotesis minor akan dijelaskan mengenai apakah masing-masing variabel independen secara terpisah dapat mempengaruhi variabel dependen serta seberapa besar porsinya dalam

mempengaruhi variabel dependen tersebut. Adapun analisis linier berganda yang digunakan untuk menguji kedua hipotesis ini dilakukan dengan program SPSS versi 20.00 *for Windows*.

Tabel 4.9. Hasil Uji F (Uji Simultan)

Variabel Dependen	Variabel Independen	F	Nilai Signifikansi
Resiliensi diri	<i>Self-compassion</i> <i>Social support</i>	10,723	0,000

Tabel 4.9. menampilkan informasi perolehan nilai signifikansi dan nilai F yang digunakan sebagai pedoman untuk melihat pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai F_{hitung} yang ditampilkan sebesar 10,723 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Untuk meninjau apakah nilai tersebut menyimbolkan adanya pengaruh yang signifikan oleh variabel independen terhadap variabel dependen, maka pedoman yang digunakan adalah dengan membandingkan besaran F_{hitung} dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Dalam tabel distribusi F 0,05 dengan derajat bebas 2 dan 50 didapatkan angka sebesar 3,18 yang mana dalam hal ini artinya $F_{tabel} < F_{hitung}$ dan nilai sig. F = 0,000 lebih besar dari 0,05. Dari penjelasan ini maka dapat diinterpretasikan bahwa variabel *self-compassion* (X1) dan *social support* (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel resiliensi diri (Y), atau dengan kata lain pada hipotesis mayor penelitian diterima.

Tabel 4.10. Perhitungan besaran pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri

Variabel Dependen	Variabel Independen	R square
Resiliensi diri	<i>Self-compassion</i> <i>Social support</i>	0,3000

Selanjutnya, akan diulas informasi yang tertera dalam tabel 4.10. di atas. Tabel 4.10. menampilkan besaran koefisien determinasi (R^2), digunakan untuk membantu interpretasi terkait sejauh mana kontribusi kedua variabel independen dalam mempengaruhi variabel dependen. Acuan yang digunakan peneliti untuk mengevaluasi model regresi terbaik adalah dengan menggunakan nilai *R square*. Nilai *R square* yang tercantum dalam tabel menunjukkan angka 0,3000 atau bila diprosentasekan ialah sebesar 30%. Besaran angka ini dapat dimaknai bahwa variabel *self-compassion* dan *social support* secara simultan berkontribusi sebesar 30% dalam mempengaruhi variabel resiliensi diri, sementara 70% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Tabel 4.11. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	61,771	18,870		3,273	0,002
<i>Self-compassion</i>	0,008	0,195	0,005	0,041	0,968
<i>Social support</i>	0,754	0,172	0,546	4,382	0,000

Beranjak ke informasi yang tertera pada tabel 4.11. akan disampaikan beberapa hal terkait interpretasi terhadap angka-angka pada setiap kolom. Kolom *unstandardized coefficients* merepresentasikan angka konstanta dan koefisien dalam persamaan regresi $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$. Angka 61,771 mewakili konstanta a yang selanjutnya dimaknai bahwa besaran nilai variabel resiliensi diri (Y) ketika tidak dikenai kontribusi variabel *self-compassion* (X_1) dan *social support* (X_2) ialah sebesar 61,771. Angka 0,008 mewakili b_1 sebagai koefisien X_1 yang selanjutnya dimaknai bahwa besaran kontribusi variabel *self-compassion* (X_1) terhadap variabel resiliensi diri (Y) ialah sebesar 0,008. Artinya, setiap adanya peningkatan *self-compassion* (X_1) sebesar 1 satuan akan meningkatkan resiliensi diri (Y) sebesar 0,008 dengan asumsi variabel lain konstan. Angka 0,754 mewakili b_2 sebagai koefisien X_2 yang selanjutnya dimaknai bahwa besaran kontribusi variabel *social support* (X_2) terhadap variabel resiliensi diri (Y) ialah sebesar 0,754. Artinya, setiap adanya peningkatan *social support* (X_2) sebesar 1 satuan akan meningkatkan resiliensi diri (Y) sebesar 0,754 dengan asumsi variabel lain konstan. Kedua koefisien variabel independen bertanda positif yang berarti pengaruh yang diberikan kedua variabel independen tersebut berbanding lurus dengan variabel dependennya.

Beralih pada tiga kolom terakhir akan disampaikan informasi terkait besaran pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Pedoman yang digunakan ialah apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka variabel independen yang

bersangkutan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Pada kolom *standardized coefficients beta*, tercantum angka 0,005 pada variabel *self-compassion* (X1) yang mana angka ini menunjukkan porsi kontribusi variabel tersebut terhadap variabel resiliensi diri (Y). Dengan acuan rumus konversi ke bentuk prosentase, yakni dengan menguadratkan nilai β dan dikalikan 100, maka diperoleh hasil 0,25%. Angka tersebut bermakna variabel *self-compassion* (X1) menyumbang porsi sebesar 0,25% dalam mempengaruhi variabel resiliensi diri (Y). Kemudian, nilai β 0,546 pada variabel *social support* (X2) bila dikonversikan ke dalam prosentase sebagaimana pada variabel X1 maka akan diperoleh hasil sebesar 29,81%. Ini artinya, variabel *social support* (X2) menyumbang porsi sebesar 29,81% dalam mempengaruhi variabel resiliensi diri (Y), di mana angka tersebut juga menunjukkan bahwa variabel *social support* lebih dominan dalam memengaruhi resiliensi diri daripada variabel *self-compassion*. Berdasarkan olah data ini dapat disimpulkan bahwa resiliensi diri subjek penelitian dipengaruhi oleh variabel *self-compassion* sebanyak 0,25%, variabel *social support* sebanyak 29,81%, dan 69,94% sisanya dipengaruhi variabel lain di luar variabel yang diteliti.

Selanjutnya melihat kolom t_{hitung} pada masing-masing variabel secara berurutan, yakni 0,041 untuk variabel *self-compassion* (X1) dan 4,382 untuk variabel *social support* (X2). Jika dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dalam tabel distribusi t pada derajat bebas 50 dan taraf 5%, t_{hitung} variabel *self-compassion* (X1) $< t_{tabel}$ (0,041 $<$ 2,009). Ini artinya,

variabel *self-compassion* (X1) secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel resiliensi diri (Y). Selain itu, tampak pada perolehan nilai signifikansinya yang menunjukkan angka $0,968 > 0,05$ yang berarti variabel tersebut tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sementara itu sebaliknya, perolehan nilai t_{hitung} variabel *social support* (X2) $> t_{tabel}$ ($4,382 > 2,009$) yang jelas dapat disimpulkan bahwa secara parsial variabel *social support* (X2) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel resiliensi diri (Y). Kesimpulan tersebut juga terwakilkan oleh perolehan nilai signifikansinya sebesar $0,000 < 0,05$ atau lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya signifikansi pengaruh. Tanda positif pada nilai t_{hitung} menyimbolkan bahwa semakin tinggi *social support* yang diterima akan meningkatkan resiliensi diri pada subjek. Dari keseluruhan penjelasan tersebut, maka dapat diutarakan hasil bahwa kedua hipotesis minor penelitian diterima.

Tabel 4.12. Hasil signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial

Variabel Independen	t_{hitung}	t_{tabel}	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion</i> (X1)	0,041	2,009	0,968	Tidak signifikan
<i>Social support</i> (X2)	4,382		0,000	Signifikan

C.4. Temuan Penelitian

a. Aspek Pembentuk Utama *Self-Compassion*, *Social Support*, dan Resiliensi Diri

Sub bab ini akan memaparkan hasil tambahan penelitian berupa temuan aspek-aspek utama yang membentuk masing-masing variabel penelitian. Total perolehan angka korelasi aspek yang semakin besar menunjukkan dominansinya dalam membentuk variabel penelitian. Perhitungan dilakukan dengan metode korelasi bivariate menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0 *for Windows*. Acuan signifikansi korelasinya ialah apabila nilai signifikansinya $<0,05$.

Tabel 4.13. Aspek pembentuk utama *self-compassion*

<i>Self-Compassion</i>		
Aspek	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi
<i>Self-Kindness</i>	0,671	0,000
<i>Mindfulness</i>	0,686	0,000
<i>Common Humanity</i>	0,437	0,001
<i>Self-Judgement</i>	0,438	0,001
<i>Over-identification</i>	0,634	0,000
<i>Isolation</i>	0,693	0,000

Berdasarkan tabel 4.13, setiap aspek memiliki hubungan yang signifikan, ditunjukkan dengan nilai signifikansinya $<0,05$. Aspek pembentuk utama yang bersifat *favorable* pada variabel *self-compassion* adalah aspek *mindfulness* dengan angka korelasi 0,686,

sementara aspek pembentuk utama yang bersifat *unfavorable* adalah aspek *isolation* dengan perolehan angka korelasi 0,693.

Tabel 4.14. Aspek pembentuk utama *social support*

<i>Social Support (Dukungan Sosial)</i>		
Aspek	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi
<i>Appraisal Support</i>	0,921	0,000
<i>Belonging Support</i>	0,827	0,000
<i>Tangible Support</i>	0,878	0,000
<i>Self-Esteem Support</i>	0,788	0,000

Berdasarkan tabel 4.14, setiap aspek memiliki hubungan yang signifikan, ditunjukkan dengan nilai signifikansinya $<0,05$. Aspek pembentuk utama pada variabel dukungan sosial ialah aspek *appraisal support* yang ditunjukkan dengan perolehan angka korelasi 0,921.

Tabel 4.15. Aspek pembentuk utama resiliensi diri

Resiliensi Diri		
Aspek	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi
<i>Equanimity</i>	0,796	0,000
<i>Perseverance</i>	0,660	0,000
<i>Self-Reliance</i>	0,839	0,000
<i>Meaningfulness</i>	0,753	0,000
<i>Existential Aloneness</i>	0,818	0,000

Berdasarkan tabel 4.15, setiap aspek memiliki hubungan yang signifikan, ditunjukkan dengan nilai signifikansinya $<0,05$. Aspek pembentuk utama pada variabel resiliensi diri ialah aspek

self-reliance yang ditunjukkan dengan perolehan angka korelasi 0,839.

b. Hubungan Antar Aspek Variabel Bebas dengan Variabel Terikat

Sub bab ini akan menampilkan sekaligus menjelaskan sekilas hubungan antar aspek variabel bebas dengan variabel terikat. Metode analisa menggunakan korelasi bivariate dengan bantuan program SPSS versi 20.0 *for Windows*. Keberadaan korelasi antar aspek dilihat berdasarkan perolehan nilai signifikansinya yang bernilai $<0,05$.

Tabel 4.16. Korelasi antar aspek *self-compassion* dengan aspek resiliensi diri

<i>Self-compassion</i>	Resiliensi Diri				
	<i>Equanimity</i>	<i>Perseverance</i>	<i>Self-Reliance</i>	<i>Meaningfulness</i>	<i>Existential Aloneness</i>
<i>Self-kindness</i>	0,134	0,230	0,002	0,460	0,013
<i>Mindfulness</i>	0,053	0,517	0,005	0,190	0,008
<i>Common humanity</i>	0,842	0,892	0,549	0,697	0,697
<i>Self-Judgement</i>	0,689	0,026	0,208	0,869	0,938
<i>Over-identification</i>	0,107	0,556	0,838	0,432	0,735
<i>Isolation</i>	0,643	0,518	0,453	0,709	0,732

Tabel 4.16. di atas memberikan informasi mengenai korelasi antar aspek pada variabel *self-compassion* dengan variabel resiliensi diri. Penjelasan mengenai sebaran angka-angka korelasi tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Aspek *equanimity* pada variabel resiliensi diri tidak berkorelasi dengan semua aspek pada variabel *self-compassion*.
2. Aspek *perseverance* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *self-judgement* pada variabel *self-compassion*.
3. Aspek *self-reliance* pada resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *self-kindness* dan *mindfulness* pada variabel *self-compassion*.
4. Aspek *meaningfulness* pada resiliensi diri tidak berkorelasi dengan semua aspek pada variabel *self-compassion*.
5. Aspek *existential aloneness* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *self-kindness* dan *mindfulness* pada variabel *self-compassion*.

Tabel 4.17. Korelasi antar aspek *social support* dengan aspek resiliensi diri

<i>Social Support</i>	Resiliensi Diri				
	<i>Equanimity</i>	<i>Perseverance</i>	<i>Self-Reliance</i>	<i>Meaningfulness</i>	<i>Existential Aloneness</i>
<i>Appraisal support</i>	0,001	0,016	0,021	0,000	0,001
<i>Belonging support</i>	0,001	0,072	0,007	0,000	0,001
<i>Tangible support</i>	0,013	0,021	0,160	0,000	0,125
<i>Self-esteem support</i>	0,000	0,018	0,003	0,010	0,006

Selanjutnya, akan dijelaskan pemaparan terkait informasi yang tertera di dalam tabel 4.17 yang berupa sebaran hasil angka korelasi antara aspek-aspek pada variabel *social support* dengan aspek-aspek pada variabel resiliensi diri. Penjelasan mengenai sebaran angka-angka korelasi tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Aspek *equanimity* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan semua aspek pada variabel *social support*..
2. Aspek *perseverance* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *appraisal*, *tangible*, dan *self-esteem support* pada variabel *social support*.
3. Aspek *self-reliance* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *appraisal*, *belonging*, dan *self-esteem support* pada variabel *social support*.
4. Aspek *meaningfulness* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan semua aspek pada variabel *social support*.
5. Aspek *existential aloneness* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *appraisal*, *belonging*, dan *self-esteem support* pada variabel *social support*.

C.5. Analisis Tambahan

Selain melakukan analisis uji deskriptif dan uji hipotesis, peneliti juga melakukan analisis uji beda yang dijadikan sebagai bagian dari analisis tambahan. Proses ini dilakukan dengan jalan membandingkan rerata nilai ketiga variabel penelitian pada dua kelompok atau lebih dengan teknik perhitungan yang dibantu dengan program *SPSS versi 20.0 for Windows*. Pedoman untuk melihat signifikansi perbedaan antar kelompoknya ialah berdasarkan ketentuan taraf signifikansi 0,05.

a. Uji T

Uji T ialah salah satu teknik dari uji beda untuk melihat perbedaan rerata nilai antara dua kelompok. Uji T dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui signifikansi komparasi *mean* dua kelompok berdasarkan jenis kelaminnya dengan menggunakan teknik *independent sample T test*

Tabel 4.18. Hasil Uji Beda (Uji T)

Variabel	T	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	-1.184	0,242	Tidak signifikan
<i>Social support</i>	-1.015	0,315	Tidak signifikan
Resiliensi diri	0,137	0,177	Tidak signifikan

Berdasarkan informasi yang ditampilkan dalam tabel 4.18, signifikansi pada masing-masing variabel bernilai di atas 0,05 ($>0,05$). Hal tersebut dimaknai bahwa rerata nilai variabel *self-compassion*,

social support, dan resiliensi diri antara kelompok berjenis kelamin laki-laki dengan kelompok berjenis kelamin perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Selain mengacu pada nilai signifikansi (p), penarikan kesimpulan tersebut dapat pula ditentukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} . Nilai t_{tabel} untuk data tersebut dengan taraf signifikansi 0,05 ialah bernilai 2,009, dimana jika dibandingkan dengan nilai t_{hitung} masing-masing variabel terlihat bahwa t_{tabel} bernilai lebih besar daripada t_{hitung} ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Apabila yang terjadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka dikatakan bahwa antara dua kelompok yang dibandingkan memiliki perbedaan *mean* yang signifikan, dan sebaliknya bila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka dikatakan bahwa antara dua kelompok yang dibandingkan tidak memiliki perbedaan *mean* yang signifikan.

b. Uji ANOVA

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rerata nilai pada kelompok dengan jumlah yang banyak maka digunakanlah uji ANOVA. Dalam olah data berikut, peneliti menggunakan teknik ANOVA satu jalur. Pengelompokan subjek untuk memperbandingkan signifikansi perbedaan rerata gambaran untuk semua variabel penelitian, yakni *self-compassion*, *social support*, dan resiliensi diri didasarkan pada usia dan durasi keaktifannya di dalam tim paduan suara atau rentang waktu sejak subjek terdaftar sebagai anggota baru sampai dengan saat ini.

Tabel 4.19. Hasil Uji Beda (Uji ANOVA)

Uji ANOVA Gambaran <i>Self-Compassion</i>				
Kategorisasi	Mean square	F	Sig.	Keterangan
Usia	202,615	2,797	0,027	Signifikan
Durasi Keaktifan	85,009	1,001	0,375	Tidak signifikan
Uji ANOVA Gambaran <i>Social Support</i>				
Kategorisasi	Mean square	F	Sig.	Keterangan
Usia	41,830	0,358	0,874	Tidak signifikan
Durasi Keaktifan	35,765	0,318	0,729	Tidak signifikan
Uji ANOVA Gambaran Resiliensi Diri				
Kategorisasi	Mean square	F	Sig.	Keterangan
Usia	207,656	0,995	0,431	Tidak signifikan
Durasi Keaktifan	48,936	0,230	0,795	Tidak signifikan

Dari pemaparan pada tabel 4.19. diperoleh hasil terdapat hanya satu kategorisasi kelompok yang memiliki perbedaan nilai *mean* yang signifikan, yakni pada kategorisasi usia variabel *self-compassion* dengan keterangan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,027 < 0,05$). Ketentuan yang berlaku ialah apabila p atau skor signifikansi $< 0,05$ maka dinyatakan terdapat perbedaan rerata nilai yang signifikan antar kelompok yang diuji. Sementara bila ditinjau dari perolehan nilai F , tertera pada kategorisasi tersebut memiliki nilai $F_{hitung} = 2,797 < F_{tabel} = 3,18$, yang mana bila diinterpretasikan

berarti skor rerata antar kelompok usia tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Hasil pada kategorisasi-kategorisasi lain, baik pada variabel *self-compassion*, *social support*, maupun resiliensi diri menunjukkan hasil nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dan ini berarti bahwa nilai rerata antar kelompok berdasarkan masing-masing variabelnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Simpulan tersebut juga sejalan dengan putusan berdasarkan perolehan nilai F_{hitung} di semua kategorisasinya yang bernilai lebih kecil dari F_{tabel} ($F_{hitung} < F_{tabel}$; $F_{tabel} = 3,18$), yang mana hal tersebut menginterpretasikan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada nilai rerata antar kelompok.

D. Pembahasan

Pemaparan informasi mengenai hasil uji deskripsi mengantarkan pada pemahaman bahwa secara keseluruhan tingkat resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana berada pada tingkat sedang, di mana hal ini tercermin pada prosentase subjek yang mayoritas berada pada kategori sedang (77,36%). Senada dengan hal tersebut, tingkat *self-compassion* dan dukungan sosial pada subjek mayoritas juga berada pada kategori sedang dengan perolehan prosentase secara berurutan 73,58% dan 56,6%. Atas dasar data-data tersebut maka dapat dikatakan secara umum keberadaan *self-compassion*, dukungan sosial, dan resiliensi diri pada

masing-masing subjek adalah cukup baik, mengacu pada mayoritas kategorisasi yang terepresentasikan sebelumnya yakni pada kategori sedang.

Resiliensi yang sederhana dimaknai sebagai kemampuan untuk melenting, menegaskan bahwa di dalam kemampuannya untuk melenting tersebut mencakup pula keluwesan penyesuaian diri saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal (Block, dalam Klohn, 1996). Reivich & Shatte (1999 : 26) mengatakan bahwa resiliensi mencerminkan kapasitas dalam merespon kesulitan atau trauma secara sehat dan produktif. Pada kenyataannya, dalam kehidupan sehari-haripun individu tidak akan luput dari segala macam kesulitan dan bagaimana menyikapi hal-hal yang dianggap sebagai kesulitan tersebut tentunya dilakukan dengan cara yang amat variatif oleh masing-masing individu. Wagnild & Young, 1990 (dalam Wagnild & Young, 1993) melihat resiliensi juga mencakup pada unsur ketahanan emosi, yang mana hal ini dituturkan pula oleh Reivich dan Shatte (2002), bahwa keresilienan individu ditentukan pada kecakapannya dalam mengelola emosi, berkonstruksi pikir dengan cara yang lebih sehat, membangun optimisme, terbuka dalam menganalisis sebab dan akibat permasalahan, memiliki empati, yakin dan mandiri, serta bersemangat untuk berusaha lebih baik lagi. Hal-hal tersebut tidak jauh berbeda dengan gambaran tentang karakteristik individu yang resilien menurut Wagnild & Young (1993) yang mengatakan bahwa individu yang resilien ialah sosok yang memiliki cara respon yang sehat atau tidak berlebih-lebihan terhadap apapun, gigih berjuang, yakin dalam mengandalkan diri sendiri, terbuka dalam memetik hikmah dari setiap

pengalaman hidup, dan menghargai keunikan jalan hidup dan cara hidup masing-masing manusia. Apabila berkaca pada permasalahan utama subjek sebagaimana yang telah dipaparkan pada bab pendahuluan dan memadukan dengan hasil uji deskripsi, nyatanya secara keseluruhan subjek penelitian ini telah menunjukkan usaha meresilienkan diri dengan cukup baik, artinya para subjek ini tidak serta merta berlarut-larut terpuruk ketika beragam tuntutan yang berasal dari rutinitas perkuliahan dan tanggung jawab di dalam tim paduan suara berdatangan. Dari data tersebut memperlihatkan bahwa ada penyesuaian yang sehat, meskipun tidak amat kuat intensitasnya, terhadap manajemen kesulitan sehari-hari, baik dari segi emosi seperti pengelolaan stabilitas emosi, segi kognisi yakni mampu luwes menguraikan akar permasalahan dan juga solusi serta berkeyakinan positif terhadap kapabilitas diri sendiri, dan dari segi perilaku riilnya yakni tidak mudah patah semangat, terus mencoba atau berlatih sampai apa yang dijadikan tujuannya berhasil diraih.

Kondisi tingkat resiliensi yang bervariasi pada masing-masing subjek penelitian sejalan dengan pendapat Grotberg (2000) bahwa beragamnya kualitas resiliensi ternyata ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang. Terdapat pula penjelasan lain yang senada dengan pendapat Grotberg tersebut perihal kondisi resiliensi individu saat ini merupakan hasil dari proses interaksi antara *risk factor* atau yang dengan kata lain disebut sebagai faktor pemicu ketidakmampuan

dengan *protective factor* atau yang dengan kata lain disebut sebagai faktor penyangga melindungi seseorang dari dampak-dampak yang tidak menguntungkan. Menurut Werner (1989, dalam McCubbin 2001), semakin banyaknya hal-hal yang memicu masalah maupun perilaku bermasalah maka makin banyak pula agen-agen penyokong yang diperlukan individu tersebut agar dirinya tidak berlama-lama terguncang bila hal-hal yang kurang menyenangkan tidak bisa dihindari harus dihadapi. Merujuk pada gambaran resiliensi subjek yang bermacam-macam menjelaskan bahwa banyak kemungkinan seperti halnya pembiasaan hidup dalam situasi penuh tekanan atau terbiasa berdisiplin diri, mendorong individu untuk mendayakan dirinya agar tetap bisa menuntaskan tugas-tugas hidupnya, di mana pengalamana-pengalaman semacam ini bisa jadi belum pernah dilalui oleh individu yang lain sehingga secara kualitas resiliensinyapun akan memberikan penampakan yang berbeda. Usia dan kematangan taraf perkembangan, berdasarkan pendapat tersebut, juga berkemungkinan menimbulkan variasi resiliensi pada subjek, di mana individu yang secara perkembangannya lebih dewasa bisa jadi dianggap lebih taktis menyelesaikan masalah tertentu, sebab pengalaman hidup yang diperolehnya jauh lebih kaya dibanding individu yang lebih muda, sehingga berpengaruh pula terhadap kondisi resiliensinya.

Adapun di dalam penelitian ini, peneliti juga menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas resiliensi antara subjek laki-laki dan perempuan serta perbedaan berdasarkan usia, sebagaimana

yang dikatakan oleh Grotberg (2004) bahwa konstruksi resiliensi yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh usia dan gender, serta faktor-faktor lain, yakni temperamen, intelegensi, dan budaya. Resiliensi antara subjek laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini ternyata tidak menunjukkan adanya perbedaan, ditunjukkan dengan perolehan $p=0,177$. Begitu pula dengan gambaran resiliensi berdasarkan usia subjek juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan yang diwakili dengan perolehan $p=0,431$. Pernyataan Grotberg perihal gambaran individu perempuan yang cenderung lebih sensitif dan proaktif mencari bantuan dan individu laki-laki yang cenderung lebih pragmatik ternyata tidak memperlihatkan sekat yang kentara bila dimasukkan dalam kasus penelitian ini. Begitupun pada faktor usia, ternyata antara subjek dengan usia yang lebih muda tidak berbeda jauh kualitas resiliensinya dengan subjek yang berusia lebih tua. Peneliti juga menguji data yang terkumpul guna melihat perbedaan kualitas resiliensi bila dilihat dari durasi keaktifannya di tim paduan suara dan diperoleh hasil bahwa antara subjek dengan durasi keaktifan yang beragam ternyata tidak menampilkan adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,431$). Sebagaimana sebelumnya yang dijelaskan Grotberg (2004) bahwa intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan memengaruhi kualitas resiliensi seseorang, dapat dikaitkan pada kasus ini bahwa durasi keaktifan subjek dalam tim paduan suara, yang mana di dalamnya mencakup pembiasaan diri dengan padatnya jadwal dan tanggungjawab tim, tidak serta merta membedakan kondisi resiliensi subjek. Hal tersebut dapat berarti bahwa faktor-faktor dari luar

kegiatan di paduan suara juga berpengaruh membentuk kekuatan resiliensi subjek. Oleh karena resiliensi bukanlah sesuatu yang stagnan dan dapat diusahakan (Siebert, 2005), maka seiring berjalannya waktu banyak kemungkinan kualitas resiliensi subjek akan terbentuk semakin baik atau bisa jadi sebaliknya menurun bila pada kondisi-kondisi tertentu.

Terjadinya dinamika resiliensi diri subjek dalam penelitian ini diperkirakan dipengaruhi oleh dua hal, yakni *self-compassion* dan *social support* atau dukungan sosial. *Self-compassion* menurut Neff (dalam Kharina & Juliana, 2012:10) merupakan suatu sikap yang mencerminkan dimilikinya perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika diri sedang mengalami pengalaman yang dianggap kurang menyenangkan, kesulitan, kegagalan, ataupun hal-hal lain dan meresapi setiap kenyataan tersebut sebagai sesuatu yang manusiawi. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff 2003:224). *Self-compassion* merupakan komponen psikologis yang berperan menggerakkan individu agar lebih membuka diri untuk menerima perasaan yang menyakitkan, merangkul perasaan tersebut, sehingga individu menjadi berpandangan lebih positif terhadap hidup yang direpresentasikan dengan kesediannya untuk menghibur diri dan tidak berperilaku yang menyakiti diri sendiri ketika bersusah hati (Neff, 2003 dalam Siswati & Hadiyati, 2017). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi menurut Hidayati (2015: 157) dapat diidentifikasi dengan kemampuannya

menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal yang wajar terjadi, serta menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini saling berkesinambungan. Berdasarkan penggalan masalah yang dipaparkan dalam bab pendahuluan dan dipadukan dengan temuan penelitian diperoleh hasil bahwa subjek anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana memiliki kemampuan yang cukup baik dalam hal menerima kesulitan hidup dan kekurangan diri dan menenangkan kondisi batin ketika hal-hal buruk yang tidak diharapkan harus dihadapi. Ini artinya, tatkala subjek dihadapkan dengan berbagai hal yang sebagaimana yang dikeluhkan pada bab pendahuluan, secara keseluruhan subjek dianggap cukup baik dalam hal menanamkan pemahaman yang positif terhadap diri sendiri terkait kesulitan sehari-harinya, tidak menunjukkan perilaku yang cenderung *self-pity* ketika mendapat kesulitan, misalnya merasa inferior atau menganggap pengalamannya adalah yang paling berat dibanding orang lain. Subjek juga memiliki cara pandang yang cukup objektif terhadap tanggungjawab yang mereka jalani, dalam artian sekalipun subjek diharuskan berada di tengah-tengah situasi yang menekan, mereka cukup mampu melihat pengalaman tersebut dengan pandangan yang luas bahwa apapun yang tengah dijalani pasti memiliki nilai positif yang berguna untuk kehidupan ke depannya, sehingga ketika suatu waktu subjek terpuruk mereka tidak akan merasa sendirian sebab mengerti bahwa kejadian tersebut tentunya bukan dialami oleh dirinya saja.

Kualitas *self-compassion* menurut kajian yang telah peneliti kumpulkan dalam bab sebelumnya ternyata dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, serta peran orang tua. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menguji apakah usia dan jenis kelamin berperan dalam dinamika *self-compassion*. Dari hasil uji perbandingan, diperoleh hasil bahwa ternyata antara subjek laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang kentara dalam hal kualitas *self-compassion* yang dimiliki, diwakili dengan perolehan angka statistik signifikansi 0,242. Temuan yang mengatakan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria dikarenakan perempuan dianggap cenderung memikirkan kejadian negatif di masa lalu sehingga berpotensi mengalami kecemasan (Neff, 2011 dalam Missilliana, 2014) ternyata tidak terjadi demikian dalam penelitian ini. Itu artinya, ragam respon terhadap kejadian-kejadian negatif antara subjek laki-laki dan perempuan cenderung tidak memperlihatkan perbedaan yang kontras. Sebaliknya, pada uji beda berdasarkan usia ternyata *self-compassion* antara subjek laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan signifikan, diwakili dengan nilai signifikansi 0,027. Temuan ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Missilliana (2014), dimana *self-compassion* seseorang akan semakin meningkat apabila ia telah mencapai tahap *integrity*, sebagaimana yang diteorikan oleh teori tahap perkembangan Erikson. Perbedaan yang dihasilkan dalam penelitian ini menandakan bahwa semakin matangnya usia subjek dapat dikatakan semakin mantap pula ketuntasan tahap

integrity tersebut sehingga kaitannya dengan kualitas *self-compassion* ialah mereka lebih mampu menerima keadaan diri secara lebih positif. Peneliti juga melakukan analisa tambahan dengan menelisik apakah terdapat perbedaan kualitas *self-compassion* subjek berdasarkan kurun waktu keaktifannya dan didapatkan hasil bahwa antara subjek yang telah lama aktif dengan subjek yang masa keaktifannya lebih muda ternyata tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, diwakili nilai signifikansi 0,375. Temuan ini mengantarkan pada berbagai kemungkinan bahwa kualitas *self-compassion* pada masing-masing subjek terkait posisinya sebagai anggota paduan suara sekaligus sebagai mahasiswa bisa jadi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang telah berkontribusi sebelumnya, terlepas dari telah berapa lamanya subjek aktif dalam tim paduan suara.

Selanjutnya, sebagaimana yang telah peneliti paparkan sebelumnya, kualitas resiliensi diri dalam penelitian ini dilihat pula apakah terpengaruh oleh adanya *social support* atau dukungan sosial. Dukungan sosial adalah pemberian bantuan dari individu kepada individu lain di mana bantuan tersebut dapat berupa bantuan yang nampak maupun tak nampak dan biasanya hal ini dilakukan lantaran adanya kelekatan antara kedua pihak tersebut (Berkman, 1984 & House, 1981 dalam Song, et.al., 2011). Beberapa tokoh dalam literatur yang ditulis Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, mulai dari pihak kelompok primer, yakni keluarga, pasangan, teman sebaya, dan rekan seorganisasi (Matt & Hall, 2011). Pemahaman tentang dukungan sosial dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yakni berdasarkan

kondisi riil ketersediaan dukungan tersebut yang disebut dengan *actual support* dan berdasarkan keyakinan individu tentang ketersediaan dukungan dari lingkungan di sekitarnya yang disebut dengan *perceived support* (Norris & Kaniasty, 1996 dan Sarason, et.al., 1990 dalam Mattson & Hall, 2011). Pemberian dukungan sosial nyatanya berguna untuk menopang seseorang dalam kondisi *stressful* (Henderson, 1977 dalam Song, et.al., 2011) serta berdampak positif sebab berperan meningkatkan kesejahteraan hidup (Johnson, 1994).

Dari hasil uji deskripsi, secara keseluruhan subjek dalam penelitian ini menerima dan memiliki dukungan sosial yang cukup baik, terbukti dengan data statistik bahwa sebanyak 56,6% subjek tingkat dukungan sosialnya berada pada kategori sedang. Bila mengacu pada dimensinya, dukungan sosial terdiri dari tiga aspek, yakni dukungan emosional, dukungan kognitif, dan dukungan material (Jacobson, 1986). Hal tersebut dapat diartikan bahwa secara keseluruhan subjek penelitian merasa cukup mendapat perilaku simpatik dari lingkungan sekitarnya yang kemudian membuat mereka diperhatikan, tidak sendirian dalam menghadapi masalah, merasa cukup mendapat bantuan nasihat dan informasi-informasi yang bermanfaat di kala subjek memerlukan hal tersebut, serta tidak sedikit pula dari lingkungan sekitar subjek yang bersedia membantu subjek dengan keperluan-keperluan yang bersifat materiil. Bila dihubungkan dengan temuan terdahulu yang diungkapkan peneliti dalam bab pendahuluan, adanya kecukupan dukungan sosial yang diterima subjek ini berperan penting dalam pergerakan subjek agar lebih ulet

bekerja dan mempermudah proses penyesuaian subjek dalam berbagai situasi (Narayanan dan Cheang, 2016).

Keberadaan personel laki-laki dan perempuan dibutuhkan dalam paduan suara campuran, sebab secara teknis keduanya saling membutuhkan. Melalui variasi jenis kelamin di dalam tim ini, peneliti kemudian melihat apakah terdapat perbedaan perihal banyaknya dukungan sosial yang diterima, baik ditinjau dari segi teknis ataupun non-teknis, dan diperoleh hasil bahwa antara subjek laki-laki dengan subjek perempuan tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini berkebalikan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa perempuan lebih banyak dan sering menerima dukungan sosial daripada laki-laki (Hum & Falci, 2016 dan Rizzo & Magen, 2011).

Peneliti juga berusaha meninjau mengenai adakah perbedaan kualitas dukungan sosial subjek berdasarkan durasi keaktifannya. Durasi keaktifan ini berkaitan dengan lamanya subjek berinteraksi dengan subjek lain dan terhabitiasi dengan rutinitas kegiatan dalam lingkup tim yang sama. Menurut Miller (1998, dalam Matt & Hall, 2011) tim semacam ini disebut sebagai *support group*, yakni sekelompok individu yang berbagi stressor hidup yang sama dan bersama-sama saling memberi dukungan dan informasi. Matt & Hall (2011) mengatakan bahwa semakin banyak hubungan sosial yang dijalin antar individu, maka mereka akan semakin terintegrasi dalam jaringan sosial. Dari uji perbandingan yang peneliti lakukan diperoleh hasil bahwa antar subjek dengan durasi keaktifan yang berbeda-beda ternyata tidak menunjukkan adanya perbedaan kualitas

dukungan sosial ($p=0,729$). Dengan kata lain, lamanya intensitas berinteraksi dan terhabituasi dengan iklim di dalam tim tidak serta merta menjadi penentu perbedaan dukungan sosialnya. Hal ini bisa saja terjadi, sebab subjek pun berpeluang luas dalam menerima dukungan sosial dari pihak lain selain rekan-rekan di dalam tim, sekalipun mereka berbagi kebiasaan yang sama. Dukungan sosial yang diterima dapat bersumber dari pihak-pihak di lingkungan di mana subjek seringkali berpartisipasi di dalamnya, seperti keluarga, pasangan atau sahabat, kawan-kawan, dan organisasi formal (Matt & Hall, 2011).

D.1. Pemaparan Hasil Temuan Penelitian

a. Pemaparan Aspek Pembentuk Utama *Self-Compassion*, *Social Support*, dan Resiliensi Diri.

Berdasarkan analisa perhitungan pada sub bab C.4. ditemukan aspek pembentuk utama pada masing-masing variabel penelitian, yakni aspek *mindfulness* dan *solation* pada variabel *self-compassion*, aspek *appraisal support* pada variabel *social support*, dan aspek *self-reliance* pada variabel resiliensi diri.

Aspek *mindfulness* (berpola pikir objektif, terbuka, dan komprehensif) menjadi faktor utama subjek dalam upaya mendayakan *self-compassion*. Aspek ini menandakan bahwa langkah-langkah yang sifatnya introspektif dan reflektif serta melakukan usaha untuk sadar dan hidup di masa kini (*living at the moment*) dianggap paling merepresentasikan *self-compassion* subjek.

Temuan ini juga merepresentasikan bahwa upaya yang lebih dominan dilakukan subjek yakni dengan memaknai peristiwa dengan sudut pandang yang seimbang (Neff & Pommier, 2012). Aspek dominan yang kedua sifatnya *unfavorable*, yakni aspek *isolation*, menandakan bahwa respon negatif yang paling menonjol terjadi pada subjek adalah kecenderungannya merasakan keterasingan dari dunia sosialnya ketika ia menghadapi kesulitan hidup.

Pada variabel *social support*, aspek pembentuk utamanya terletak pada aspek *appraisal support*, atau dukungan dalam bentuk verbal yang sifatnya informatif. Temuan ini nyatanya selaras dengan apa yang terdapat pada penggalian data awal bahwa bentuk dukungan yang paling sering diterima subjek adalah dukungan berupa nasihat/sumbangan solusi. Hasil ini juga sepadan dengan hasil penelitian oleh Jang (2012) di mana dukungan emosional dan informasi menjadi aspek terkuat yang paling berpengaruh bagi seseorang yang sedang mengatasi kondisi *stressful* dengan harapan mampu beradaptasi di dalamnya dengan jalan yang lebih positif.

Selanjutnya, pada variabel resiliensi diri aspek pembentuk utamanya adalah aspek *self-reliance*, yakni kemampuan bergantung pada diri sendiri serta menyadari akan kekuatan sekaligus kekurangan dalam diri (Wagnild & Young, 1993). Ini berarti bahwa kemandirian dalam memecahkan masalah dan daya untuk

mengandalkan kelebihan diri sendiri menjadi faktor yang paling merepresentasikan kondisi resiliensi subjek

b. Pemaparan Hasil Korelasi Antar Aspek Variabel *Self-Compassion* dengan Variabel Resiliensi Diri

Berdasarkan tabel 4.16 terdapat tiga aspek yang saling berhubungan pada masing-masing variabel. Pada variabel resiliensi diri, aspek *equanimity* tidak berkorelasi dengan semua aspek di variabel *self-compassion*. Ini berarti kemampuan subjek menjaga sikap dan emosi setenang mungkin dalam suatu masalah tidak berhubungan dengan *self-compassion*nya. Aspek *perseverance* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *self-judgement* pada variabel *self-compassion*. Temuan ini berarti bahwa kemauan subjek untuk gigih berhubungan dengan kecenderungannya untuk menghakimi diri sendiri, dan begitupun sebaliknya.

Aspek *self-reliance* pada resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *self-kindness* dan *mindfulness* pada variabel *self-compassion*. Temuan ini berarti bahwa tindakan mandiri subjek berhubungan dengan kesadaran subjek untuk mengasihi dirinya sendiri serta usahanya untuk menyikapi sesuatu secara objektif dan komprehensif, dan begitupun sebaliknya. Aspek *meaningfulness* pada resiliensi diri tidak berkorelasi dengan semua aspek *self-compassion*. Aspek *existential aloneness* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *self-kindness* dan *mindfulness* pada variabel *self-compassion*.

Hal ini berarti bahwa pemahaman subjek akan keunikan kapasitas personal dan jalan hidupnya berhubungan dengan kesadarannya untuk mengasihi diri sendiri serta usahanya dalam menyikapi sesuatu secara objektif dan komprehensif, dan begitupun sebaliknya.

c. Pemaparan Hasil Korelasi Antar Aspek Variabel *Social Support* dengan Variabel Resiliensi Diri

Berdasarkan tabel 4.17, aspek *equanimity* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan semua aspek pada variabel *social support*. Temuan ini berarti bahwa kemampuan subjek dalam memahami siklus hidup yang silih berganti berhubungan dengan diterimanya dukungan dari sekitarnya, baik yang berupa saran, partisipasi, materiil, maupun motivasi, dan begitupun sebaliknya. Aspek *perseverance* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *appraisal*, *tangible*, dan *self-esteem support* pada variabel *social support*. Temuan ini berarti bahwa kegigihan yang dimiliki subjek berhubungan dengan keberadaan dukungan nasihat, dukungan fisik, dan dukungan motivasi yang diterima, dan begitupun sebaliknya.

Selanjutnya, aspek *self-reliance* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *appraisal*, *belonging*, dan *self-esteem support* pada variabel *social support*. Temuan ini berarti bahwa kemampuan subjek untuk mandiri berhubungan dengan adanya dukungan informasi, partisipasi, serta pemberian motivasi dari

lingkup sosialnya, dan begitupun sebaliknya. Aspek *meaningfulness* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan semua aspek pada variabel *social support*. Temuan ini berarti bahwa kemampuan subjek untuk menentukan tujuan hidupnya berhubungan dengan dukungan yang diterima dari sekitarnya, baik yang berbentuk informasi, kebersamaan, fisik/materi, serta apresiasi, dan begitupun sebaliknya. Terakhir, aspek *existential aloneness* pada variabel resiliensi diri berkorelasi dengan aspek *appraisal*, *belonging*, dan *self-esteem support* pada variabel *social support*. Ini berarti bahwa pemahaman subjek atas keunikan diri dan pengalaman hidupnya berhubungan dengan dukungan sosial yang diterimanya dalam bentuk informasi, kebersamaan, serta pemberian motivasi atau apresiasi, dan begitupun sebaliknya.

D.2. Pengaruh *Self-Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi Diri

Berdasarkan analisa uji asumsi diperoleh hasil bahwa variabel *self-compassion* dan *social support* secara simultan memengaruhi variabel resiliensi diri dengan prosentase keterlibatannya sebesar 30%. Dengan perhitungan yang lebih spesifik berdasarkan nilai *standardized coefficients* β , *self-compassion* menyumbang peran sebesar 0,25% dalam memengaruhi resiliensi, sementara *social support* menyumbang peran sebesar 29,81% dalam memengaruhi resiliensi, yang mana hal itu berarti

dukungan sosial lebih dominan dalam memberikan dampak yang signifikan terhadap dinamika resiliensi subjek.

Secara teori, resiliensi dibentuk oleh tiga sumber, yakni sumber “*I Have*”, “*I Am*”, dan “*I Can*” (Grotberg, 1995). Ketiga faktor tersebut mencakup potensi-potensi yang berasal dari dalam dan luar diri individu yang kemudian menghimpun dan menyangga individu tersebut saat bersinggungan dengan kejadian yang memicu munculnya tekanan psikologis.

Sumber “*I Have*” berbicara tentang unsur eksternal yang diperlukan di sepanjang waktu dalam proses mengidentifikasi siapa dan bagaimanakah dirinya (*I Am*) serta apa yang mampu ia lakukan (*I Can*). Sumber “*I Have*” selain menjadi penyokong juga berperan membantu mengembangkan daya lenting individu terhadap masalah, yang wujud diantaranya ialah kehadiran orang-orang yang mencintai individu itu tanpa syarat, kehadiran orang-orang yang bersedia mengingatkan sikap dan tindakan individu itu, adanya orang lain yang bisa dijadikan sebagai *rolemodel*, kehadiran orang-orang yang sepenuh hati memotivasi individu agar tumbuh lebih mandiri, serta orang-orang yang siap sedia membantu individu di saat-saat genting. Wujud konkret sumber “*I Have*” inilah yang serupa dengan bentuk dukungan sosial.

Sumber “*I Have*” bertaut dengan sumber “*I Am*”, yakni berupa kekuatan personal individu yang mencakup pikiran, perasaan,

sikap, dan keyakinan dimana kesemuanya itu termanifestasikan dalam bentuk, misalnya mencintai, menghargai, dan menghormati diri sendiri dan orang lain, memiliki tanggung jawab, selalu terdorong untuk berperilaku dan berkeyakinan positif, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Individu yang senantiasa berusaha mencintai dan menaruh harapan positif terhadap diri sendiri maupun orang lain menunjukkan sebagian karakteristik yang mencerminkan kesadaran akan pentingnya peduli dan mengasahi psikologis diri, yang mana berarti hal tersebut menggambarkan diperlukannya faktor yang salah satunya adalah *self-compassion* dalam membangun dan mengembangkan resiliensi. Kedua sumber sebelumnya secara dinamis berinteraksi dengan sumber “*I Can*”, yakni kemampuan individu mengungkapkan perasaan dan melakukan komunikasi secara efektif dengan orang lain, serta termasuk pula berperilaku proaktif dalam pergaulan sehari-hari.

Urgensi bahwa unsur internal dan eksternal sama-sama mempengaruhi kondisi resiliensi seseorang tak lepas dari kejelasan teori yang dipaparkan oleh Kumpfer (1999) bahwa cara kerja resiliensi melibatkan dua faktor yang berperan dalam cara tangkap seseorang terhadap stimuli. Kedua faktor tersebut adalah *risk factor*, disebut sebagai faktor yang berpotensi memunculkan dampak resiko terhadap resiliensi (Luthar, 1990 dalam Kalil, 2003) dan *protective factor*, disebut sebagai faktor yang menyangga resiko-resiko yang dimunculkan *risk factor* (Norman, 2000 dalam McCubbin, 2001).

Baik dari faktor resiko maupun faktor protektif sama-sama mencakup unsur yang sifatnya individual dan non-individual atau berasal dari lingkungan (Gizir, 2004 dalam Martiastuti, dkk, 2011 dan McCubbin, 2001). Ini artinya, baik komponen yang memunculkan resiko maupun yang bersifat menyangga berasal dari individu yang bersangkutan sekaligus dari luar dirinya, sebagaimana hal tersebut berarti baik *self-compassion*, berkaitan dengan cara berpikir dan cara individu menyikapi suatu peristiwa, dan dukungan sosial sama-sama berkemungkinan menjadi faktor resiko dan juga faktor protektif.

Secara terpisah, dalam penelitian ini variabel *self-compassion* hanya berpengaruh sebesar 0,25% terhadap resiliensi diri sementara dukungan sosial berpengaruh lebih besar, yakni 29,81%, yang berarti bahwa dukungan sosial lebih berdampak dalam pembentukan dan pengembangan sekaligus yang paling dominan mempengaruhi penurunan resiliensi subjek terkait dengan kelola respon terhadap masalah-masalah yang dipaparkan subjek dalam asesmen awal, diantaranya meliputi masalah manajemen waktu dan prioritas, adaptasi lingkungan, teknis kepaduansuaraan, konflik internal di dalam tim, serta pemenuhan fasilitas yang menunjang. Dengan mengacu pada data statistik, nampak bahwa para subjek akan lebih tahan di tengah-tengah kondisi menekan dan lebih terpacu untuk berupaya berusaha lebih keras apabila mereka memperoleh dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar, baik berupa nasihat,

dukungan solusi, motivasi yang bisa membangkitkan *self-esteem*, dukungan materi, ataupun sekedar kehadiran orang lain yang bersedia untuk mendengarkan keluh kesahnya dan dilibatkan dalam kebersamaan. Perihal tersebut, Rutter (1987) mengatakan bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial memiliki kemungkinan yang lebih besar dalam meningkatkan resiliensi melebihi peran karakteristik individu yang bersangkutan.

Temuan hasil penelitian tersebut mengantarkan pada interpretasi bahwa dalam hal pengelolaan resiliensi dirinya, para anggota paduan suara Gema Gita Bahana mayoritas masih amat tergantung dengan ketersediaan dukungan dan respon dari pemberi dukungan di sekitarnya. Dependensi ini yang kemudian membuat para anggota menjadi kurang mandiri dan kurang inisiatif apabila harus diminta untuk mengerjakan kewajibannya di dalam tim, sehingga sekecil apapun tugasnya mereka lebih nyaman dan percaya apabila menunggu adanya dukungan dari luar yang dianggap cukup memantapkan.

Kenyataan ini kiranya berkemungkinan dilatarbelakangi oleh kebiasaan para anggota yang sangat mudah untuk mendapatkan bantuan dari kawan-kawan satu tim maupun pihak lain yang masih berhubungan dengan tim paduan suara. Berdasarkan pengamatan peneliti, di dalam tim Gema Gita Bahana sendiri terdapat banyak anggota aktif serta senior-senior yang senantiasa hadir setiap kali dan

dengan mudahnya kooperatif apabila ada individu yang memerlukan bantuan. Hal ini bisa menjadi penyebab mengapa para anggota tim cenderung dependen, atau dengan kata lain, dengan usaha yang minimum mereka dapat memperoleh dan memanfaatkan berbagai dukungan sosial di sekitarnya. Kebiasaan ini yang kemudian membentuk pola pikir bahwa meskipun individu tidak terlebih dahulu bersikeras untuk menemukan jalan keluar sendiri pada satu atau beberapa kesulitan, di luar sana pasti sudah ada pihak-pihak yang bersedia membantunya. Kebiasaan ini juga yang membuat motivasi intrinsiknya minim sehingga kurang memberdayakan kemampuan dirinya sendiri dan cenderung lebih mengandalkan orang lain.

Data dari wawancara awal kiranya juga memperkuat temuan adanya dominansi pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi diri. Sebanyak 47,82% responden memutuskan tetap bertahan di tim paduan suara dikarenakan telah merasa nyaman dengan anggota-anggota di dalamnya, menganggap kawan-kawan di PSM seperti halnya keluarga sendiri. Temuan ini kiranya bisa dijadikan salah satu argumen mengapa dukungan sosial lebih kuat memengaruhi resiliensi dikarenakan adanya perasaan senasib sepenanggungan sehingga antar anggota dengan mudah bisa saling menguatkan. Analisa ini sejalan dengan apa yang diutarakan oleh (Southwick, dkk., 2016) bahwa dukungan sosial dari komunitas, misalnya, dapat membantu meningkatkan resiliensi pada individu

secara spesifik dikarenakan anggota komunitas dianggap terpengaruh kuat oleh strategi *coping* dari anggota yang lain serta kapasitas dari komunitas itu sendiri dalam mempersiapkan dan mengatasi kejadian atau kondisi yang menyulitkan.

Perkembangan dari kemampuan dan karakteristik individual yang secara umum berhubungan dengan resiliensi, yang mencakup kemampuan regulasi emosi, *self-soothing*, pemecahan masalah di tengah kondisi stress, pembentukan kelekatan yang aman, pemeliharaan hubungan persahabatan dan intimasi, dan efikasi diri nyatanya didukung oleh kondisi sosial dan lingkungan sekitar (Southwick, dkk., 2016). Wujud dukungan sosial merupakan bagian dari interaksi sosial yang mengandung afek positif bagi si pemberi dan si penerima, terlebih dalam kondisi *stressful* (Henderson, 1977). Dengan munculnya afek positif tersebut, seseorang akan memiliki suasana hati yang lebih baik dan berimbas pada pengelolaan emosi yang lebih efektif, berpola pikir luwes, luas, dan terbuka sehingga tindakan yang cenderung impulsif dapat diminimalisir, semakin optimis karena terbangun gambaran dan keyakinan diri yang lebih positif, dan penyatuan dari kesemua dinamika tersebut dapat membantu mengarahkan individu membentuk suatu kemampuan diri yang disebut resiliensi, berfungsi sebagaimana benteng pertahanan sekaligus galah untuk melenting ke pacuan yang lebih jauh dengan cara yang sehat dan adaptif.

Di samping peran dukungan sosial sebagai unsur eksternal, *self-compassion* dipertimbangkan peneliti sebagai unsur internal yang memengaruhi resiliensi. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, variabel ini ternyata tidak cukup berpengaruh signifikan, di mana hanya berperan sebesar 0,25% dalam memengaruhi resiliensi. Hal ini berarti variabel ini tidak cukup kuat memfluktuasikan resiliensi diri, namun bila bersinergi dengan variabel lain, seperti halnya dalam penelitian ini dikaitkan dengan dukungan sosial, maka ia dapat memberikan dampak yang cukup berarti untuk memengaruhi resiliensi.

Bagaimanapun juga, unsur internal tidak bisa diabaikan sebab bagaimana individu merasa nyaman dan menyatu dengan lingkungan sosialnya, memiliki kecakapan mengidentifikasi emosi dalam diri, serta melakukan *emotional coping skill* yang tepat ditentukan salah satunya dengan kualitas *self-compassion* ini (Ramadhani & Nurbyanandaru, 2014). Menggunakan cara *coping* emosi yang tepat akan memunculkan tendensi individu memiliki suasana batin yang lebih baik serta lebih terbuka untuk berpikir objektif, sehingga mengantarkan individu memiliki keyakinan diri atau efikasi diri yang baik, sebagaimana yang dikatakan Siswati & Hadiyati (2017) bahwa *self-compassion* yang baik akan membentuk efikasi diri yang baik, di mana hal ini merupakan bekal dalam membentuk resiliensi agar semakin berkembang.

Self-compassion merupakan alternatif cara menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri merasa gagal atau tidak mampu berbuat sebagaimana yang diekspektasikan penderitaan, kegagalan, sebab dengan dimilikinya unsur ini akan mendorong individu untuk lebih lapang dalam merangkul segala emosi negatif dan kenyataan hidup yang tidak menyenangkan (Neff, 2003 dalam Siswati & Hadiyati, 2017). Dari asesmen awal, dalam situasi sulit yang di luar kendali subjek, 3 dari 9 respon positif yang diutarakan subjek menuturkan bahwa mereka melakukan upaya yang sifatnya introspektif, diantaranya yakni memotivasi diri sendiri, menenangkan diri sementara waktu dari situasi batin yang kacau, serta bersabar dalam menjalankan apa yang sudah menjadi kewajibannya, sesulit apapun itu. Upaya ini bisa dikatakan sebagai penerapan dari *self-kindness*, berusaha untuk tetap berlaku hangat terhadap diri sendiri dengan jalan mencari cara yang tidak mendestruksi diri sendiri dalam memperoleh kondisi psikis yang lebih tenang, berusaha menanamkan pemahaman yang positif terhadap diri sendiri, dan sesulit apapun hal yang dihadapi individu tidak mengkritik berlebihan atau menyalahkan diri sendiri maupun keadaan (Neff 2003 (dalam Akin, 2010:703).

Self-compassion berbicara tentang kesediaan diri untuk merangkul aspek-aspek personal apa adanya (Neff & Pommier, 2012) dengan harapan setelah melakukan keterbukaan penerimaan diri tersebut individu tidak akan lagi khawatir akan penolakan dan

penilaian dari orang lain (Blatt & Zuroff, 1992 dalam Warren, et.al., 2016). Setiap orang tentu punya sisi positif dan negatif masing, atau singkatnya punya keunikan masing-masing. Dalam kasus ini, perlunya pemahaman oleh subjek sebagai mahasiswa sekaligus anggota tim paduan suara bahwa pasti terdapat perbedaan dengan mereka yang bergabung dengan tim lain ataupun dengan mereka yang tidak ikut serta dalam aktivitas apapun, baik dalam segi menyikapi masalah hingga penyelesaian masalah. Bahkan antar anggota dalam satu tim pun tentunya punya kelebihan dan kekurangan masing-masing, dan bahwa tidak selamanya subjek harus menjadi orang yang serba bisa, menjadi sosok yang bisa diandalkan, tidak menjadi diri sendiri hanya agar dapat diterima dalam kelompok, dan sebagainya, sebab kembali lagi dengan mengakui kelebihan dan kelemahan masing-masing justru akan dapat saling mengisi karakter satu sama lain dalam tim tersebut. Kiranya konsep ini sejalan dengan *existential aloneness* pada karakteristik resiliensi yang dicirikan Wagnild & Young (1993) bahwa tiap individu memiliki keunikan masing-masing, sehingga tidaklah menjadi masalah apabila suatu waktu individu tersebut punya kekurangan dan menerima hal tersebut sebagai bagian dari riwayat diri, bukan justru membanding-bandingkan dengan apa yang dialami individu lain.

Self-compassion mengantarkan individu dalam memaknai peristiwa dengan sudut pandang yang seimbang sehingga, tidak

terkungkung pada satu titik yang membuat seseorang menjadi lemah untuk berpikir secara objektif (Neff & Pommier, 2012). Beberapa penerapan konkret konsep ini jika dikaitkan dengan fenomena yang dialami subjek misalnya saja mereka mampu berkaca dan mengurai sebab akibat yang mengakibatkan mereka belum bisa mencapai target yang ditetapkan bersama.

Hal-hal yang membuat mengapa mereka belum bisa memberikan performa yang maksimal, misalnya, bisa diintrospeksi secara objek, mungkin saja karena faktor dari diri sendiri yang kurang proaktif atau kurang membaur, ataupun karena hal lain, bukan justru serta merta menyalahkan kondisi di lingkungan atau melabeli diri sendiri sebagai individu yang “tidak mampu”. Mengambil sudut pandang yang luas terhadap suatu kejadian selaras dengan bahasan tentang *causal analysis* sebagai dimensi resiliensi, yakni perihal bagaimana melakukan adaptasi kognitif yang sehat berkaitan dengan cara berpikir dalam menyikapi masalah, tidak bertindak menyalahkan yang sudah terjadi melainkan berfokus untuk melakukan perbaikan dengan mendayakan sumber-sumber yang bisa diupayakan (Shatte & Reivich, 2002).

Dimensi terakhir pada *self-compassion* menyampaikan bahwa pada sekali waktu, wajar adanya bila seseorang pernah gagal, bersalah, mengalami musibah, dan sebagainya serta perlunya seseorang memahami bahwa ia tidak sendirian dalam

ketidakberuntungan, sebab orang lainpun tentunya pernah mengalami hal tersebut (Neff & Pommier, 2012). Dalam aspek ini, penting bagi para subjek untuk memahami bahwa apa yang mereka alami, yakni dengan segala tanggungjawabnya sebagai mahasiswa sekaligus anggota paduan suara tentunya juga dialami oleh mahasiswa lain yang juga tergabung dalam kepaduansuaraan di kampusnya, bahwa mereka tentunya tidak bisa lepas dari tantangan mengatur waktu, menjaga kohesivitas antar anggota tim, menjaga performa fisik dan memenuhi tuntutan untuk terus belajar segala macam teknik kepaduansuaraan sekaligus tetap disiplin mengikuti latihan. Artinya, subjek tidaklah sendirian merasakan hal tersebut sebab segala macam tantangan dan kesulitan tersebut sudah menjadi keseharian yang turut dirasakan pula oleh mereka yang mengemban tanggungjawab serupa. Perihal ini juga dijelaskan dalam karakteristik resiliensi yang disebut dengan *equanimity*, di mana pada intinya seseorang tidak perlu merespon berlebihan ketidakberuntungan tersebut sebab baik hal-hal yang pahit sekalipun pastilah tidak luput menjadi bagian dari kehidupan manusia (Wagnild & Young, 1993).

Studi terbaru mengelaborasi makna resiliensi sebagai kemampuan individu pulih dari pengalaman-pengalaman sulit dengan cara memberdayakan sumber-sumber, baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan (Pooley & Cohen, 2010; Wagnild, 2009 dalam Narayanan & Cheang, 2016). Begitu juga

dengan apa yang terjadi di dalam penelitian ini bahwa variasi kapasitas masing-masing subjek ditengarai oleh bagaimana ia memanfaatkan sumber eksternal, yang dalam hal ini yakni dukungan sosial, dan sumber internal, yang dalam hal ini adalah *self-compassion*.

Mengacu pada hasil penelitian, maka secara eksplisit jelas dapat dikatakan bahwa yang paling dibutuhkan oleh subjek secara signifikan dalam mengelola resiliensinya adalah dukungan sosial. Bila melihat pada rutinitas dan kebutuhan secara tim sendiri, memang tidak bisa dipungkiri bahwa hampir tidak mungkin bila tidak terjadi kesalingtergantungan antar individunya, atau dengan kata lain kecil sekali kemungkinan apabila masing-masing individu di dalam tim itu terlepas sendiri-sendiri dalam menjalankan perannya. Hal ini berlaku baik dalam hal teknis (berkaitan dengan praktik kepaduansuaraan) maupun non-teknis (berkaitan dengan hubungan interpersonal dan peran keorganisasian), sebab dalam hal non-teknis pun nantinya akan member dampak dan guna terhadap hal-hal yang bersifat teknis.

Frekuensi serta kuantitas dukungan sosial di sekitar subjek turut andil dalam membentuk pola pikir, sikap, dan penyesuaian subjek terhadap kesulitan yang dihadapi, mengingat di dalam tim paduan suara, khususnya di dalam tim Gema Gita Bahana, rutinitas kegiatan kepaduansuaraan dilakukan hampir setiap hari yang berarti

bahwa repetisi tatap muka dan interaksi yang terjadi terbilang sering. Selain itu, kesediaan dan ketersediaan pihak-pihak yang relevan dengan kegiatan kepaduansuaraan, misalkan senior, alumni, pelatih, pembina, maupun kawan-kawan dari tim paduan suara di luar kampus dapat dengan mudahnya dijumpai dan menjadi kawan berbagi serta bertukar pikiran. Fakta ini sejalan dengan salah satu temuan penelitian bahwa persepsi tentang kuatnya jaringan dukungan sosial mendorong individu lebih cakap mengatasi kesulitan yang dialami (Lee, Suchday, & Wylie-Rosett, 2012 dalam Narayanan & Cheang, 2016).

Di luar faktor kehadiran beberapa pihak tersebut, adanya keharusan bagi setiap anggota paduan suara untuk melatih membentuk *bonding* dengan anggota lain supaya terbentuk *chemistry* yang menguntungkan untuk kepentingan performa panggung maupun organisasi kiranya kemudian juga berpengaruh pada kecenderungan para anggota untuk saling mendukung dan menjadi terbiasa mengandalkan dukungan sosial. Perihal agen dukungan sosial, Narayanan dan Cheang (2016) mengatakan bahwa pada usia dewasa muda dukungan sosial dari lingkungan teman lebih berdampak terhadap resiliensi dibanding dukungan dari keluarga. Temuan tersebut sejalan adanya dengan penelitian ini bahwa selain karena memang berdasarkan penggalan data awal mayoritas subjek lebih sering memperoleh dukungan sosial dari kawan sebayanya, pada masa dewasa awal ini individu memang lebih sering

berinteraksi dengan individu lain yang sebaya dan senasib sepenanggungan untuk belajar menjadi individu yang independen, mandiri, dan memiliki sekuritas pribadi tanpa campur tangan dan proteksi berlebihan dari pihak keluarga.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan interpretasi data yang dijabarkan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil untuk menjawab pertanyaan rumusan masalah ialah sebagai berikut :

1. Tingkat *self-compassion*, *social support*, dan resiliensi diri terbagi ke dalam lima kategorisasi (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah), dan dalam penelitian ini mayoritas subjek berada pada kategori sedang, baik untuk variabel *self-compassion*, *social support*, maupun resiliensi diri.
2. Pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri pada subjek penelitian ditemukan positif namun tidak signifikan. Hal ini didukung dengan besaran perolehan sumbangsih pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri, yakni sebesar 0,25%.
3. Pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri pada subjek penelitian ditemukan positif dan signifikan pada. Hal ini didukung dengan besaran perolehan sumbangsih pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri, yakni sebesar 29,81%.

4. Pengaruh *self-compassion* dan *social support* secara simultan terhadap resiliensi diri pada subjek penelitian ditemukan positif dan signifikan, didukung dengan besaran perolehan sumbangsih pengaruh kedua variabel bebas tersebut terhadap resiliensi diri sebesar 30,06%.

B. Saran

Dari keseluruhan pelaksanaan dan pembahasan penelitian, melalui subbab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk Subjek Penelitian

- a. Subjek penelitian diharapkan untuk lebih membiasakan diri mendayakan kekuatan internalnya dalam hal melakukan penyesuaian terhadap masalah hidup sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas kepaduansuaraan, sehingga kelak tidak terlalu sering bergantung dengan adanya presensi pihak lain.
- b. Subjek penelitian diharapkan menggunakan sumber daya internal dan eksternal seefektif dan seefisien mungkin untuk meningkatkan resiliensinya.
- c. Guna meningkatkan kualitas resiliensinya, subjek penelitian hendaknya melatih dengan lebih baik lagi kemampuan berpikir positifnya sekaligus kegigihan dan keuletan diri sendiri.

- d. Guna meningkatkan kualitas *self-compassion*, subjek penelitian perlu untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *mindfulness*, serta mengasah lebih baik lagi kemampuan *self-kindness* dan *common humanity*.
- e. Subjek hendaknya memanfaatkan sebaik mungkin dukungan sosial yang diterima, terutama dukungan yang sifatnya informatif yang dinilai paling signifikan berpengaruh terhadap diri sendiri.

2. Untuk Pelatih (*Art Director*) Tim Paduan Suara

- a. Pelatih dengan melibatkan seluruh anggota Gema Gita Bahana mengadakan sebuah forum bersama (latihan alam, makrab, atau sejenisnya) dengan program acara sedemikian rupa yang menyisipkan tujuan untuk evaluasi dan meningkatkan kualitas resiliensi, *self-compassion*, dan pengelolaan dukungan sosial.
- b. Pelatih bersama dengan seluruh anggota Gema Gita Bahana melaksanakan program studi banding ke paduan suara di luar kampus dalam rangka mempelajari budaya tim yang dapat mengembangkan resiliensi diri anggota serta mengadaptasi kebiasaan maupun peraturan tim tersebut guna menjadi bahan evaluasi bersama.

3. Untuk Universitas

Sehubungan dengan tim paduan suara di dalam penelitian ini merupakan bagian dari UKM (Unit Kegiatan

Mahasiswa) yang bersifat otonom, maka saran yang peneliti sampaikan terkait peran akademisi maupun birokrat di universitas yakni memberikan dukungan serta apresiasi terhadap berbagai penyelenggaraan kegiatan dan pencapaian prestasi para anggota tim paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana. Selain itu, perlu untuk seluruh sivitas akademik di UIN Malang lebih membuka wawasan mengenai seni paduan suara yang mana jenis seni ini sesungguhnya tidak hanya terbatas di kampus-kampus yang tidak menyangkut gelar keislaman saja, tetapi juga layak untuk dipelajari dan ditampilkan bahkan oleh mahasiswa/i UIN Malang sendiri.

4. Untuk Penelitian Selanjutnya

Beberapa saran yang akan peneliti sampaikan lebih kepada hal-hal yang sifatnya metodologis, diantaranya yakni jumlah sampel, metode penelitian, pelaksanaan penelitian, dan analisis data. Dari segi jumlah sampel, ada baiknya untuk peneliti selanjutnya mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak sehingga lebih dapat merepresentasikan populasi. Peneliti juga dapat melakukan penelitian di tim paduan suara yang usia timnya jauh lebih tua dari usia tim paduan suara di penelitian ini, sehingga nanti dapat dijadikan pembandingan tingkat resiliensi antara tim yang berusia lebih lama dengan tim yang usianya lebih muda. Sementara itu, untuk mendapatkan hasil analisa yang lebih mendalam untuk topik dan subjek

penelitian yang serupa, peneliti selanjutnya disarankan untuk menyusunnya melalui penelitian kualitatif atau penelitian kuantitatif dengan teknik analisis faktor.

Saran selanjutnya ialah terkait pengambilan data yang sebaiknya dilakukan secara langsung atau bertatap muka dengan para subjek penelitian dengan harapan agar maksud dan tujuan yang terdapat dalam instruksi pengerjaan skala atau kuesioner bisa lebih tersampaikan sehingga nantinya dapat mengurangi eror data yang bisa saja disebabkan karena kurang tepatnya penyampaian instruksi. Yang terakhir, berkenaan dengan analisis data untuk peneliti selanjutnya dapat memperkaya analisisnya misalnya dengan memperkuat hasil penelitian korelasional dengan membubuhkan analisa hubungan per aspek/dimensi antara variabel bebas dan variabel terikatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, Ahmet. (2010). Self-Compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bart, Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Cohen, S., & Hoberman, H.M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffer of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Corey, L.M., et.al. (2003). *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-Lived*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Coulson, R. (2006). *Resilience and Self-Talk in University Student*. Tesis (Tidak Diterbitkan). University of Calgary.
- Djalaluddin, A., Basid, A., Habib, Z., Rahman, A.F. (Ed). (2012). *Tarbiyah Ulul Albab: Melacak Tradisi Membentuk Pribadi*. Malang: UIN Maliki Press.
- Emanuelsoen, K.L. & Rosenlicht, J.McQ. (1986). *Handbook of Critical Care Nursing*. Bethany, CT: Fleschner Publishing Company.

- Grotberg, E.H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. Netherlands: Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E.H. (2000). *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. Canada : Greenwood Publishing Group, Inc.
- Grotberg, E.H. (2004). Children and Caregivers : The Role of Resilience. *Paper in International Council Psychology (ICP) Convention* (pp. 1-19). Jinan: China.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hatari, S., & Setyawan,I. (2017). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). Diambil dari <https://ejournal3.undip.ac.id>.
- Hawkins, J. David, et al. (1985). Childhood Predictors and The Prevention of Adolescent Substance Abuse. *In Etiology of Drug Abuse: Implications for Prevention*. NIDA Research Monograph 56. Rockville, MD; NIDA.
- Henderson, Scott. (1977). The Social Network, Support, and Neurosis: The Function of Attachment in Adult Life. *The British Journal of Psychiatry*, 131: 91-185.
- Hidayati,F., & Maharani R. (2013). Self-compassion (Welas Asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 48-64.
- Hum, E.S. & Falci, C. (2016). Gender Differences in Social Support, Self-Salience, and Mental Health. *UCARE Research Products*, 1-2.
- Jacobson, D.E. (1986). Types and Timing of Social Support. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(3), 250-264.
- Jang, Jooyoung. (2012). *The Effect of Social Support Type on Resilience* (Tesis Master of Arts, University of Alabama). Diambil dari acumen.lib.ua.edu.
- Kalil, Ariel. (2003). *Family Resilience and Good Child Outcomes: A Review of The Literature*. Wellington: Centre for Social Research and Evaluation, Ministry of Social Development.

- Kaplan, H.B. (1999). Toward An Understanding of Resilience: A Critical Review Definitions and Models. In Glantz & Johnson (Eds.) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Plenum Press.
- Kharina & Saragih, J.I. (2012). Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) Untuk Mengembangkan Self-Compassion. *Jurnal PREDICARA Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 1(1), 1-8.
- Klohn, E.C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(5).
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In. Glantz & Johnson (Eds) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York : Plenum Publishers.
- Listiyandini, R.A. & Rizki Febrinabilah. (2016). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pencandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19-28.
- Maramis, W.F. (1999). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Martiasuti, K., dkk. (2011). *Resiliensi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin, Jenis Sekolah, dan Tipologi Wilayah* (Tesis Fakultas Ekologi Manusia IPB). Diambil dari <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/53780>.
- McCubbin, L. (2001). Challenge to The Definition of Resilience. *Paper dalam The Annual Meeting of the American Psychological Association*. San Fransisco: USA.
- Mattson, M. & Hall, J.G. (2011). *Health as Communication Nexus : A Service Learning Approach*. Iowa, USA : Kendall Hunt Publishing Co.
- Missiliana, R. (2014). Self-Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19-28.
- Mufidah, A.C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 6(2), 69-75.
- Narayanan, S.S. & Cheang, A.W.O. (2016). The Influence of Perceived Social Support and Self-Efficacy on Resilience among First Year Malaysian Student. *Artikel Ilmiah Kajian Malaysia*, 34(2), 1-23.

- Neff, K.D. (2003a). The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K.D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in The Human Sciences*, 9(2).
- Neff, K.D. (2010). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K.D. & McGehee, P. (2010). Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K.D. & Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- OMIK. Tersedia pada www.kemahasiswaan.uin-malang.ac.id/omik/ (diakses pada 30 Juni 2018).
- Paduan Suara. Tersedia pada https://www.wikipedia.org/wiki/paduan_suara (diakses pada 2 Mei 2018).
- Papalia, dkk. (2008). *Human Development: Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Pidgeon, Rowe, Stapleton, Maqyar, & Lo. (2014). Examining Characteristics of Resilience Among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11), 14-22.
- Pinheiro et al., (2015). The Resilience Scale : A Study in Portugese Adult Sample. *The European Proceeding of Social & Behavioural Science*.
- Priyatno, Duwi. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Mengolahnya dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3).
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.

- Rizzo, A.J. & Magen, E. (2011). Gender and Social Support Perspective. *Article of Department of Psychology University of Pennsylvania*, 1-18.
- Rutter, M., Rolf, et.al. (Ed) (1990). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanism*. New York: Cambridge University Press.
- Santrock, John W. (2011). *Life Span Development (Jilid 2 Edisi 13)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sarason, I., Sarason, B., & Pierce, G. (1990). Social Support and Interactional Processes: A Triadic Hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationship*, 7(4), 495-506.
- Siebert, AI. (2005). *The Resiliency Advantage*. California, US: Berrett-Koehler Publisher.
- Siswati & Hadiyati. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal MEDIAPSI*, 3(2), 22-28.
- Song, et.al. (2011). Social Capital and Psychological Distress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 52(4), 478-492.
- Southwick, S.M., et.al. (2016). Why Are Some Individuals More Resilient than Others: The Role of Social Support. *World Psychiatry*, 15(1), 77-79.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Surin, Bachtiar. (1976). *Terjemah & Tafsir Al-Qur'an 30 Juz Huruf Arab & Latin* Bandung: Fa. "SUMATRA".
- Sun, J. & Stewart, D. (2007). Development of Population-Based Resilience Measures in The Primary School Setting. *Journal Health Education*, 107, 575-599.
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N.A. (2015) Hubungan Antara Resiliensi dengan Stress Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. (Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret). Diambil dari <https://digilib.uns.ac.id>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.

Unit Kegiatan Mahasiswa. Tersedia pada https://www.wikipedia.org/unit_kegiatan_mahasiswa (diakses pada 30 Juni 2018).

Wagnild & Young. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 1-14.

Wang, Wangshuai, et. al. (2017). Achievement Goals and Life Satisfaction: The Mediating Role of Perception of Successful Agency and The Moderating Role of Emotional Reappraisal. *Psychology: Research and Review Journal on SpringerOpen*, 30, 25.

Warren, R., Smeets, E., Neff, K. (2016). Being Compassionate to Oneself is Associated with Emotional Resilience and Psychological Well-Being. *Current Psychiatry*, 15(12), 19-32.

Westfall, K.K. (2014). *Exploration of The Relationship Between Resilience, Social Support, and Formal Help-Seeking, and Evaluation of Guelph's 1 in 5 Mental Health Awareness Inisiative* (Tesis Master of Science University of Guelph).

Widuri, E.L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 1-10.

Wojowasito, Prof. Drs. S. (1980). *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia*. Bandung: Hasta.

Wollin, S.J. & Wollin, S. (1993). *Bound and Determined: Growing Up Resilient in A Troubled Family*. New York: Villard Press.

Yulianto, F. & Nashori, H.F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55-62.

Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.

Lampiran 1: Asesmen Awal

1. Adakah kesulitan yang Anda alami selama menjadi mahasiswa sekaligus menjadi anggota PSM? Bila ada, jelaskan!
2. Apa permasalahan utama yang Anda rasakan selama menjadi anggota paduan suara?
3. Menurut Anda, apakah padatnya kegiatan di mahad dan pengadaan program-program intensif bahasa di kampus membuat Anda terbiasa tahan dengan situasi sulit hingga saat ini?
4. Apa yang Anda pikirkan, rasakan, atau lakukan ketika menghadapi situasi yang sulit atau menekan terkait dengan kewajiban sebagai mahasiswa dan sebagai anggota dari PSM?
5. Apa usaha yang Anda lakukan ketika Anda sedang berada di situasi sulit, baik di lingkungan akademik maupun di lingkungan tim paduan suara Anda?
6. Apakah terdapat pihak-pihak yang bersedia membantu/mendukung Anda ketika Anda kesulitan atau kesusahan? Bila ada, ceritakan siapa pihak-pihak tersebut dan bentuk bantuan yang diberikan!
7. Apa yang membuat Anda bertahan untuk tetap aktif di dalam tim paduan suara?

Lampiran 2: Rekap Hasil Asesmen Awal

1. Adakah kesulitan yang anda alami selama menjadi mahasiswa sekaligus menjadi anggota PSM?

Membagi waktu (berefek pada malas dan tidak maksimal saat kuliah, tidak maksimal selama kegiatan latihan)	69,56%
Menyesuaikan dengan karakter teman-teman	8,7%
Manajemen prioritas	8,7%
Kendala ijin orang tua	4,34%
Kurangnya fasilitas yang menunjang aktivitas latihan	4,34%
Konflik internal antar anggota	4,34%

2. Apa permasalahan utama yang Anda rasakan selama menjadi anggota paduan suara?

Membagi waktu	26,1%
Mengendalikan suasana hati	8,7%
Masalah teknis kepaduansuaraan	8,7%
Menyesuaikan diri dengan karakter teman	8,7%
Konflik internal antar anggota	8,7%
Sulit mengajak teman-teman untuk datang latihan	8,7%
Menjadi pribadi yang dapat diandalkan orang lain	8,7%
Kendala ijin orang tua dan jadwal lain di luar kuliah dan paduan suara (missal: jadwal pondok)	8,7%
Tanpa pendapat	13,04%

3. Menurut Anda, apakah padatnya kegiatan di mahad dan pengadaan program-program intensif bahasa di kampus membuat Anda terbiasa tahan dengan situasi sulit hingga saat ini?

23 subjek menjawab “ya”

4. Apa yang Anda pikirkan, rasakan, atau lakukan ketika menghadapi situasi yang sulit atau menekan terkait dengan kewajiban sebagai mahasiswa dan sebagai anggota dari PSM?

Jenis Respon	Bentuk Respon	Prosentase
Positif	1. Menjalankan tugas-tugas tersebut dengan optimis 2. Mencari hiburan 3. Berusaha santai dan tenang 4. Menata kembali jam istirahat dan jam sibuk 5. Menyugesti diri sendiri dengan kata-kata positif 6. Mendorong diri dengan semakin rajin datang latihan 7. Mengurangi kegiatan yang tidak relevan dengan tuntutan tugas 8. Mencari jalan keluar perlahan-lahan secara mandiri atau aktif meminta nasehat orang yang dipercaya 9. Menata ulang daftar prioritas	39,13%
Negatif	1. Melarikan diri dari tanggungjawab 2. Bersikap <i>denial</i> dengan masalah yang dihadapi 3. Merasa serba salah yang berujung malas bertindak 4. Masa bodoh	60,86%

	5. Kalut dalam kondisi <i>stress</i> yang berujung pada psikosomatis 6. Mengabaikan waktu kuliah demi kegiatan di PSM 7. Kalut dalam suasana hati yang kurang baik dan berujung melakukan coping yang tidak efektif (misal: bermain media sosial atau <i>game</i> selama berjam-jam)	
--	--	--

5. Apa usaha yang Anda lakukan ketika Anda sedang berada di situasi sulit, baik di lingkungan akademik maupun di lingkungan tim paduan suara Anda?

Sebanyak 20 responden melakukan usaha yang sifatnya positif, diantaranya yakni :	86,95%
1. Mengomunikasikan masalahnya dengan orang yang dipercaya 2. Belajar dan berlatih lebih giat 3. Berdoa dan mendekatkan diri pada Tuhan 4. Memotivasi diri sendiri 5. Menenangkan diri sementara waktu hingga suasana hati kembali membaik 6. Curhat/<i>sharing</i> dengan kawan yang senasib 7. Mencari <i>moodbooster</i> dari orang terdekat 8. Bersabar 9. Menyelesaikan satu per satu urusan di perkuliahan maupun di PSM	
3 responden lain tidak memberikan pendapatnya	13,04%

6. Apakah terdapat pihak-pihak yang bersedia membantu/mendukung Anda ketika Anda kesulitan atau kesusahan?

Kuantitas berdasarkan pihak yang mendukung			
15 dari 23 responden menerima dukungan dari teman dekat/sahabat	6 dari 23 responden menerima dukungan dari orang tua/keluarga	1 dari 23 responden menerima dukungan dari pacar	9 dari 23 responden menerima dukungan dari teman-teman di PSM sendiri
Kuantitas berdasarkan bentuk dukungan			
9 dari 23 responden menerima dukungan berupa nasihat/solusi	3 dari 23 responden menerima dukungan dengan melibatkan individu dalam suasana kebersamaan	7 dari 23 responden menerima dukungan berupa materi atau jasa	4 dari 23 responden menerima dukungan berupa apresiasi dan motivasi

7. Apa yang membuat Anda bertahan untuk tetap aktif di dalam tim paduan suara?

Mengisi waktu luang	4,34%
<i>Passion</i> diri dan sudah menjadi hobi	26,08%
Sudah merasa nyaman dengan orang-orang di dalamnya (sudah dianggap seperti keluarga sendiri)	47,82%
Komitmen terhadap diri sendiri dan organisasi	4,34%
Ingin memperkaya pengalaman di bidang non-akademik	13,04%

Lampiran 3: Data Subjek

No. Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Masa Keaktifan (Lamanya aktif di dalam tim)
1	20 tahun	Perempuan	2 tahun
2	22 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
3	23 tahun	Perempuan	> 2 tahun
4	21 tahun	Perempuan	> 2 tahun
5	22 tahun	Perempuan	> 2 tahun
6	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
7	20 tahun	Perempuan	2 tahun
8	19 tahun	Laki-laki	< 1 tahun - 1 tahun
9	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
10	19 tahun	Perempuan	2 tahun
11	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
12	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
13	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
14	22 tahun	Perempuan	> 2 tahun
15	22 tahun	Perempuan	> 2 tahun
16	22 tahun	Perempuan	2 tahun
17	19 tahun	Laki-laki	2 tahun
18	20 tahun	Perempuan	2 tahun
19	19 tahun	Perempuan	2 tahun
20	20 tahun	Perempuan	2 tahun
21	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
22	23 tahun	Perempuan	> 2 tahun
23	22 tahun	Perempuan	> 2 tahun
24	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
25	22 tahun	Perempuan	> 2 tahun
26	19 tahun	Laki-laki	< 1 tahun - 1 tahun
27	21 tahun	Perempuan	> 2 tahun
28	19 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
29	20 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
30	21 tahun	Perempuan	2 tahun
31	20 tahun	Perempuan	2 tahun
32	20 tahun	Perempuan	2 tahun
33	20 tahun	Laki-laki	< 1 tahun - 1 tahun
34	19 tahun	Laki-laki	< 1 tahun - 1 tahun
35	25 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
36	19 tahun	Perempuan	2 tahun
37	21 tahun	Perempuan	2 tahun
38	22 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
39	23 tahun	Perempuan	> 2 tahun

40	20 tahun	Perempuan	2 tahun
41	20 tahun	Perempuan	2 tahun
42	20 tahun	Perempuan	2 tahun
43	21 tahun	Perempuan	> 2 tahun
44	22 tahun	Perempuan	2 tahun
45	20 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
46	21 tahun	Perempuan	> 2 tahun
47	23 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
48	21 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
49	22 tahun	Perempuan	2 tahun
50	21 tahun	Perempuan	> 2 tahun
51	22 tahun	Laki-laki	> 2 tahun
52	19 tahun	Perempuan	< 1 tahun - 1 tahun
53	22 tahun	Perempuan	> 2 tahun

Lampiran 4 : Hasil *Expert Judgement*

a. *Self-Compassion Scale*

Panelis 1 : Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi, Psikolog

Panelis 2 : Ibu Aprilia Mega R., M.Si

Panelis 3 : Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

No. Aitem	Panelis			lo	c-1	s1	s2	s3	Total	V
	1	2	3							
1	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
2	4	5	3	1	4	3	4	2	9	0.75
3	4	3	5	1	4	3	2	4	9	0.75
4	4	4	3	1	4	3	3	2	8	0.666667
5	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
6	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
7	4	5	3	1	4	3	4	2	9	0.75
8	4	3	5	1	4	3	2	4	9	0.75
9	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
10	4	5	3	1	4	3	4	2	9	0.75
11	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
12	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
13	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
14	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
15	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
16	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
17	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
18	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
19	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
20	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0.75
21	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
22	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
23	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
24	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
25	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
26	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
TOTAL									21.33333	
RATA-RATA									0.820513	

b. *Intepersonal Support Evaluation List*

Panelis 1 : Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi, Psikolog

Panelis 2 : Ibu Aprilia Mega R., M.Si

Panelis 3 : Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

No. Aitem	Panelis			lo	c-1	s1	s2	s3	Total	V
	1	2	3							
1	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
2	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
3	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
4	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
5	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
6	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
7	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
8	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
9	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
10	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
11	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
12	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
13	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
14	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
15	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
16	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
17	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
18	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
19	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
20	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
21	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
22	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
23	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
24	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
25	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
26	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
27	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
28	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
29	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
30	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
TOTAL									27	
RATA-RATA									0.9	

c. *Resilience Scale*

Panelis 1 : Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi, Psikolog

Panelis 2 : Ibu Aprilia Mega R., M.Si

Panelis 3 : Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

No. Aitem	Panelis			lo	c-1	s1	s2	s3	Total	V
	1	2	3							
1	4	4	5	1	4	3	3	4	10	0.833333
2	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0.75
3	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
4	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
5	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
6	3	5	5	1	4	2	4	4	10	0.833333
7	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
8	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
9	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0.75
10	3	5	5	1	4	2	4	4	10	0.833333
11	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
12	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
13	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
14	3	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
15	2	4	4	1	4	1	3	3	7	0.583333
16	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0.75
17	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
18	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
19	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
20	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
21	4	3	5	1	4	3	2	4	9	0.75
22	4	5	5	1	4	3	4	4	11	0.916667
23	3	5	5	1	4	2	4	4	10	0.833333
24	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
25	4	5	4	1	4	3	4	3	10	0.833333
TOTAL									20.66667	
RATA-RATA									0.826667	

Lampiran 5 : Skala *Self-Compassion Scale*

Nama :

L/P :

Usia :

Lamanya Aktif :

Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini, teman-teman akan menjumpai beberapa pernyataan. Selanjutnya, teman-teman diminta untuk memberikan respon pada setiap pernyataan tersebut dengan membubuhkan tanda “bullet” (lingkaran) pada salah satu opsi angka yang tersedia. Dari opsi angka 1 sampai 5, pilihlah opsi yang paling menggambarkan atau paling sesuai dengan kondisi teman-teman yang sebenarnya sebagai mahasiswa sekaligus anggota tim paduan suara kampus. Opsi angka 1 mewakili respon “sangat tidak sesuai” dan opsi angka 5 untuk mewakili respon “sangat sesuai”. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jangan sampai ada pernyataan yang terlewat.

Pernyataan	Pilihan Respon				
	1	2	3	4	5
Saya menolak kelemahan yang saya miliki.					
Saya fokus pada hal-hal yang buruk					
Setiap kali berpikir tentang kekurangan diri sendiri, saya merasa terbuang dari orang-orang di sekitar saya.					
Saya berusaha tetap mencintai diri sendiri meski kondisi emosi saya sedang kacau.					
Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting					
Saya mengingatkan diri sendiri bahwa banyak orang di luar sana juga merasakan apa yang saya rasakan apabila mengalami kegagalan.					
Saya cenderung keras pada diri sendiri ketika berada di situasi sulit atau					

menekan.					
Saya berusaha menjaga emosi tetap stabil meski terjadi sesuatu yang mengecewakan atau mengganggu.					
Saya sulit menoleransi dan merasa tak sabar dengan sifat-sifat diri sendiri yang tidak saya senangi.					
Saya berusaha menenangkan suasana hati dan pikiran ketika melewati masa-masa sulit.					
Ketika merasa terpuruk, saya cenderung merasa banyak orang lain yang lebih bahagia daripada saya					
Saya berusaha berpikir jernih ketika hal yang menyakitkan atau menekan menimpa saya.					
Saya berusaha memandang kegagalan sebagai hal yang wajar/manusiawi					
Saya merasa lemah setiap kali melihat sisi negatif diri yang saya miliki.					
Ketika gagal dalam sesuatu yang saya anggap penting, saya berusaha menerimanya dengan bijak.					
Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah.					
Saya berusaha memberi pemahaman yang positif pada diri sendiri ketika mengalami kesusahan.					
Saya mudah terbawa perasaan ketika ada sesuatu yang membuat saya kecewa.					
Ketika menghadapi keadaan yang sulit, saya mengabaikan kesehatan diri sendiri sampai kesulitan tersebut terselesaikan.					
Ketika merasa terpuruk, saya berusaha tetap berpikiran terbuka dan berlapang dada.					
Saya menoleransi kekurangan dan					

ketidakmampuan yang saya miliki.					
Ketika ada sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung meresponnya secara berlebihan.					
Ketika gagal melakukan sesuatu yang saya anggap penting, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan tersebut.					
Saya berusaha memahami dan bersabar dengan sifat-sifat diri yang tidak saya senangi.					



Lampiran 6 : Skala *Interpersonal Support Evaluation List*

Nama :

L/P :

Usia :

Lamanya Aktif :

Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini, teman-teman akan menjumpai beberapa pernyataan. Selanjutnya, teman-teman diminta untuk memberikan respon pada setiap pernyataan tersebut dengan membubuhkan tanda “bullet” (lingkaran) pada salah satu opsi angka yang tersedia. Dari opsi angka 1 sampai 4, pilihlah opsi yang paling menggambarkan atau paling sesuai dengan kondisi teman-teman yang sebenarnya sebagai mahasiswa sekaligus anggota tim paduan suara kampus. Opsi angka 1 mewakili respon “sangat tidak sesuai” dan opsi angka 4 untuk mewakili respon “sangat sesuai”. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jangan sampai ada pernyataan yang terlewat.

Pernyataan	Pilihan Respon			
	1	2	3	4
Ada beberapa orang di sekitar saya yang saya percayai untuk membantu memecahkan masalah.				
Ada beberapa pihak yang bersedia membantu membenahi sikap dan perilaku saya yang kurang sesuai.				
Tidak banyak pihak yang bangga dengan pencapaian saya dalam suatu event atau kompetisi.				
Keluarga dan sahabat-sahabat dekat bangga bila saya berhasil dengan pencapaian saya dalam suatu kompetisi.				
Masih ada beberapa pihak yang mau saya ajak bercerita ketika saya merasa kesepian.				
Tidak ada seorangpun yang membuat saya nyaman bercerita tentang masalah pribadi.				
Saya sering berjumpa atau bercerita dengan kawan, kerabat, atau orang terdekat lainnya				

Teman-teman senang dan menikmati kehadiran saya di waktu latihan.				
Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan.				
Saya sangat sulit mendapatkan sosok yang bisa membantu menyelesaikan masalah secara objektif.				
Orang-orang dengan karakter yang berbeda-beda membuat saya menikmati kebersamaan.				
Saya berpikir bahwa banyak teman yang beranggapan saya kurang mampu membantunya memecahkan masalah.				
Saya kesulitan menemukan seseorang yang bersedia mengajari ketika saya susah memahami materi latihan.				
Saya merasa tak ada seorangpun yang bisa diajak berbagi kekhawatiran dan ketakutan yang saya rasakan.				
Jika saya berhalangan, saya dapat dengan mudah menemukan seseorang yang bersedia membantu mengerjakan tugas atau tanggungjawab saya.				
Ada pihak yang bisa saya mintai nasihat tentang bagaimana mengelola masalah terkait tanggungjawab yang saya emban.				
Ada beberapa pihak yang bersedia memberi motivasi ketika saya merasa lemah.				
Saya tahu kepada siapa saya harus datang ketika saya membutuhkan saran tentang masalah pribadi.				
Jika kondisi keuangan saya sedang buruk, selalu ada pihak yang bersedia membantu.				
Saya sering tidak diajak bergabung untuk mengikuti event atau sekadar berkumpul bersama.				
Saya merasa sulit mendapat fasilitas yang layak untuk kebutuhan saya di dalam tim paduan suara.				
Saya dapat dengan mudah mengajak teman-teman untuk latihan bersama.				
Saya dapat melakukan tanggungjawab				

sebaik yang dilakukan orang lain.				
Ada seseorang yang bisa saya hubungi ketika saya dalam keadaan darurat.				
Tidak ada seorangpun yang mengucapkan selamat di hari ulang tahun saya.				
Saya kesulitan mendapat pinjaman materi latihan ketika saya berhalangan hadir.				
Jika masalah di dalam tim memuncak, saya kesulitan menemukan seseorang yang bisa saya mintai saran.				
Pihak kampus mengapresiasi dengan baik pencapaian saya dan tim dalam suatu kompetisi.				
Saya punya sekurang-kurangnya satu orang yang saya percayai dalam memberikan nasihat.				
Saya kesulitan menemukan seseorang yang bersedia membantu ketika saya berpindah tempat tinggal				

Lampiran 7 : Skala *Resilience Scale*

Nama :

L/P :

Usia :

Lamanya Aktif :

Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini, teman-teman akan menjumpai beberapa pernyataan. Selanjutnya, teman-teman diminta untuk memberikan respon pada setiap pernyataan tersebut dengan membubuhkan tanda “bullet” (lingkaran) pada salah satu opsi angka yang tersedia. Dari opsi angka 1 sampai 7, pilihlah opsi yang paling menggambarkan atau paling sesuai dengan kondisi teman-teman yang sebenarnya sebagai mahasiswa sekaligus anggota tim paduan suara kampus. Opsi angka 1 mewakili respon “sangat tidak sesuai” dan opsi angka 7 untuk mewakili respon “sangat sesuai”. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jangan sampai ada pernyataan yang terlewat.

Pernyataan	Pilihan Respon						
	1	2	3	4	5	6	7
Jika saya membuat rencana, saya akan benar-benar melaksanakannya.							
Saya biasanya mengelola pekerjaan atau tugas sesuai kemampuan saya sendiri.							
Saya lebih senang mengandalkan diri sendiri daripada mengandalkan orang lain.							
Bagi saya, mempertahankan minat terhadap sesuatu itu penting.							
Jika keadaan memaksa, saya mampu melakukan segala sesuatu sendiri.							
Saya merasa bangga telah meraih pencapaian yang saya cita-citakan.							
Saya biasanya mengerjakan pekerjaan satu per satu.							
Saya bersahabat dengan segala keunikan diri yang saya miliki.							
Saya merasa mampu mengendalikan banyak hal dalam satu waktu.							

Saya orang yang gigih berusaha meski gagal berkali-kali.							
Suatu waktu, saya mampu menyelesaikan banyak tanggungjawab dalam satu hari.							
Saya mampu melewati saat-saat sulit karena saya pernah mengalami hal-hal sulit sebelumnya.							
Saya orang yang disiplin dalam mengerjakan tanggungjawab sehari-hari.							
Ada pelajaran yang bisa saya petik ketika saya berusaha tertarik dengan segala macam tanggungjawab yang saya lakukan.							
Saya dapat menemukan sesuatu yang membuat saya merasa nyaman atau terhibur.							
Keyakinan terhadap diri sendiri membuat saya mampu menghadapi segala rintangan hidup.							
Di situasi yang genting, saya bisa menjadi sosok yang dapat diandalkan.							
Saya melibatkan berbagai sudut pandang untuk menyikapi situasi yang saya alami.							
Saya melakukan banyak pekerjaan, baik yang saya sukai maupun yang tidak saya sukai.							
Saya merasa hidup saya bermakna dengan adanya pengalaman yang menyenangkan maupun yang menyakitkan.							
Saya tidak membiarkan pikiran saya terpaku pada hal-hal yang tidak bisa saya lakukan.							
Ketika berada di situasi yang sulit, saya biasanya mampu menemukan sendiri jalan keluarnya.							
Saya punya cukup banyak energi untuk mengerjakan apa yang sudah menjadi							

tanggungjawab saya.							
Bagi saya, tidak masalah bila ada orang lain yang tidak menyukai saya.							



Lampiran 8 : Hasil Uji Coba Skala Self Compassion Scale (Usia Subjek: 18-23 tahun)

Subj ek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A1 0	A1 1	A1 2	A1 3	A1 4	A1 5	A1 6	A1 7	A1 8	A1 9	A2 0	A2 1	A2 2	A2 3	A2 4	A2 5	A2 6
1	1	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	1
2	2	1	4	1	5	3	5	2	5	1	5	1	4	5	1	4	2	5	1	3	4	4	1	1	5	2
3	2	1	1	4	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2
4	2	2	5	1	5	3	3	1	5	1	5	2	5	3	1	4	2	5	2	4	3	3	3	3	5	2
5	3	5	3	5	3	3	2	3	1	2	3	5	3	3	5	3	3	2	1	5	3	3	5	5	3	3
6	2	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	4	2
7	2	1	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2
8	3	2	2	2	4	4	5	4	1	3	2	4	1	2	2	4	5	5	5	5	5	1	5	5	2	3
9	2	3	4	4	5	3	3	1	3	1	5	4	5	5	2	4	5	5	3	2	4	3	1	3	4	2
10	2	4	2	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2
11	1	1	3	1	4	3	4	3	4	1	4	1	4	4	1	4	3	4	1	2	4	4	1	1	4	1
12	3	2	5	3	5	2	5	3	5	1	5	2	5	5	3	5	3	5	4	3	5	4	2	2	5	3
13	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	5	2	5	2	3	3	3
14	4	2	5	4	5	2	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	2	4	3	2	2	4	4
15	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	3	3
16	3	4	4	3	5	3	4	5	5	5	5	3	5	4	4	2	3	5	4	3	4	4	2	5	3	3
17	3	4	3	2	4	5	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3
18	3	3	5	2	5	3	4	4	3	2	4	3	5	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	5	4	3
19	1	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	5	3	2	4	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	1
20	2	1	4	1	5	3	5	3	4	3	4	3	5	5	2	5	2	4	3	2	5	5	2	3	4	2
21	1	2	3	1	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	1
22	2	3	4	4	2	4	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	5	5	3	3	3	5	2	2

23	2	4	4	4	5	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	5	5	4	2
24	2	2	3	1	4	2	4	3	4	3	5	2	4	3	2	4	2	5	4	4	5	4	2	2	5	2
25	3	4	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	2	2	4	4	2	4	4	3
26	4	1	4	1	1	2	5	1	5	1	4	4	5	5	1	5	4	3	5	5	5	2	1	2	1	4
27	4	3	5	2	5	3	3	4	3	2	5	5	2	5	3	4	5	4	5	5	4	3	3	5	5	4
28	2	3	4	1	5	4	5	2	5	3	5	1	5	4	3	3	2	5	3	1	2	3	2	4	4	2
29	3	2	4	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3
30	3	2	3	1	5	2	5	4	3	1	3	2	3	5	1	5	3	4	4	3	2	5	2	2	5	3
31	3	3	4	2	2	4	5	4	2	2	4	2	4	5	4	4	4	3	4	1	4	3	2	3	4	3
32	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	3	4	5	4	2	3	2
33	2	1	4	1	4	1	5	2	4	1	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2
34	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3
35	2	2	4	2	5	1	5	3	3	1	5	3	4	4	2	4	2	5	3	2	3	4	2	2	4	2
36	4	3	4	2	4	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	3	3	3	4
37	2	3	5	4	5	2	4	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2
38	3	3	4	1	5	3	4	3	3	1	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	1	3	3
39	2	2	3	2	2	2	3	4	4	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
40	1	3	3	1	4	3	3	1	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	1
41	1	1	5	2	3	1	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	2	2	5	1
42	3	3	5	3	4	1	4	5	5	3	5	5	3	5	1	4	3	4	3	1	4	5	2	2	1	3
43	1	3	2	3	4	1	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	2	1
44	4	3	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4
45	3	1	4	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	2	3	5	2	1	5	5	1	2	5	3
46	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3
47	1	3	2	1	5	1	3	3	5	1	5	2	5	2	1	4	3	5	1	4	3	3	2	2	1	1
48	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2
49	3	5	1	3	5	5	4	4	2	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3

50	3	2	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3
51	3	2	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	5	3	3	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5	3
52	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
53	3	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	3	5	4	5	5	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3
54	5	4	5	4	3	2	5	4	4	2	5	3	5	5	2	4	2	4	3	3	5	4	4	1	5	5
55	3	2	4	4	2	1	5	4	3	2	4	5	3	4	2	2	5	4	4	5	3	2	5	5	2	3
56	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	5	2	3	3	2	2	3	3
57	1	1	3	1	4	1	5	4	5	1	4	2	5	5	2	4	2	5	3	5	5	5	5	2	3	1
58	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
59	5	5	3	5	2	1	5	5	2	4	3	5	3	5	4	4	5	5	5	2	4	4	4	4	5	5
60	3	1	5	1	5	1	5	2	5	2	5	3	5	5	2	5	3	5	3	1	5	4	3	1	3	3
61	4	3	4	1	4	1	3	1	3	1	5	3	3	3	1	3	3	3	5	4	4	3	3	4	4	4
61	3	5	4	5	3	4	4	5	4	3	5	5	4	2	5	3	2	3	5	5	5	5	5	5	3	3
63	3	3	5	1	4	2	3	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	3	1	2	4	3
64	3	2	2	2	4	2	5	3	5	2	3	2	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3
65	3	3	5	3	4	4	4	3	5	3	4	1	4	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	3	5	3
66	3	3	5	1	5	3	5	1	4	1	4	3	5	3	1	3	3	5	3	1	3	3	1	3	5	3
67	3	3	4	1	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	5	4	2	5	4	2	1	3	3
68	2	4	5	3	4	4	5	2	4	1	5	1	5	5	3	4	1	5	4	3	3	5	2	3	3	2
69	3	2	5	3	4	3	5	4	4	4	3	3	5	3	4	4	4	4	3	2	4	2	1	2	3	3
70	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	3	3	5	4	3	2	5	5	5
71	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
72	3	2	4	1	5	1	5	5	5	3	5	3	3	5	2	3	3	4	5	5	3	3	3	5	5	3
73	3	1	2	1	4	4	4	3	4	2	5	4	5	4	2	3	2	5	5	2	4	4	4	4	4	3
74	3	2	4	1	5	2	5	4	2	4	5	4	3	5	2	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	3
75	2	3	4	2	4	3	3	4	4	2	5	3	5	5	2	4	4	5	4	3	4	3	2	2	4	2
76	3	2	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	3	3	3

77	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
78	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	3	3	
79	3	3	5	1	4	3	5	3	5	3	3	1	3	4	3	5	3	5	5	1	3	5	2		5	3
80	3	4	4	4	4	5	3	3	5	5	4	5	3	3	4	2	5	3	5	4	4	3	5	5	2	3
81	2	5	3	1	5	5	3	3	5	4	4	4	3	4	5	4	1	4	5	3	4	4	4	4	3	2
82	4	1	2	3	4	1	3	4	5	2	5	2	3	4	1	4	3	4	2	1	4	2	1	1	1	4
83	3	2	5	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	1	3	4	2	4	4	3
84	3	2	2	3	5	3	3	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3
85	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3
86	3	4	5	3	5	4	3	5	3	5	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3
87	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3
88	3	2	5	3	5	1	5	3	2	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3
89	2	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	2
90	3	3	3	1	4	2	4	3	4	2	5	2	4	4	3	5	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3
91	3	3	3	5	4	2	5	1	4	1	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	5	5	3	3	4	3
92	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	4
93	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3
94	4	3	5	1	5	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4
95	5	3	5	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	5	3	4	4	2	3	3	2	5
96	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2
97	2	2	4	1	4	3	5	3	3	3	5	3	5	4	3	4	3	5	5	1	5	3	5	3	3	2
98	3	2	5	1	4	3	4	5	5	1	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3		1	5	3
99	1	2	5	1	5	5	5	4	3	3	5	4	5	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	3	5	1
100	3	4	3	2	5		3	5	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3
101	2	2	4	1	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	3	2	3	2
102	2	3	2	3	5	3	4	3	4	2	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	1	2	3	2
103	3	3	4	1	5	3	5	3	4	1	5	4	1	5	5	4	5	5	3	1	4	4	3	1	4	3

104	2	4	4	3	4	5	4	3	3	2	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2	3	4	3	2
105	1	2	5	1	5	4	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	3	5	5	4	3	5	5	1
106	3	3	5	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	5	3	2	5	5	3	3	3	3
107	1	3	5	1	5	2	5	4	5	1	5	2	4	5	2	5	1	4	3	1	5	5	1	1	4	1
108	2	3	4	1	5	3	2	4	4	2	5	2	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2
109	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2
110	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	4	4	5	5	3	4	5	5	3	3
111	3	4	2	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3
112	3	4	5	4	3	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	3	5	3	4	5	3	3	3	3	3



Lampiran 9 : Hasil Uji Coba Interpersonal Support Evaluation List (Usia Subjek: 18-23 tahun)

Sub jek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30
1	3	3	1	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	4	2	4
2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	1	4	2	3	1	2	4	3	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2
3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1
4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	2	2	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	1	3	2	4	4	1
5	3	3	2	3	1	2	2	4	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2
6	3	4	2	4	4	1	4	3	2	3	3	3	1	1	3	2	4	4	4	2	1	2	3	4	1	1	1	4	4	1
7	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2
8	3	3	2	4	4	1	4	4	1	2	4	1	2	1	2	4	4	4	3	1	2	4	4	3	1	2	1	4	4	2
9	3	3	1	4	3	1	4	3	1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	3	1	1	3	3	3	1	2	1	3	4	1
10	2	4	2	1	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	4
11	4	4	1	4	4	1	4	3	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	4	2
12	4	4	2	4	4	1	2	4	2	4	4	3	2	1	3	4	3	4	3	1	1	3	3	4	1	2	2	3	4	2
13	2	3	1	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	3	1	2	3	1	1	3	2	4	2	4	3	3	2
14	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	2	3	2
15	2	2	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	1	2	3	2	4	2
16	3	4	2	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	1	4	1	2	4	2	4	1	2	2	4	4
17	3	3	1	4	3	2	3	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	1	1	2	3	3	1
18	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2
19	3	2	2	4	3	1	2	3	1	1	3	2	2	1	3	3	4	4	2	1	1	2	3	3	1	3	3	4	2	3
20	4	4	2	4	4	1	4	4	2	2	4	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	1	2	2	4	4	1
21	2	3	1	4	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	2	4	3	2
22	3	2	2	3	4	1	3	3	3	2	4	2	1	3	4	4	3	4	3	1	1	2	3	4	1	1	2	2	4	2
23	4	4	3	4	4	1	3	3	4	3	3	1	3	1	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	1	2	3	3	4	3

24	3	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	2
25	3	3	2	4	4	2	4	3	1	2	3	2	2	2	1	4	4	4	3	1	2	1	3	4	1	1	2	2	4	2
26	4	4	2	4	4	1	3	3	1	3	4	4	1	2	1	4	4	4	1	1	1	2	2	3	1	1	1	4	4	1
27	3	4	1	4	4	2	4	4	1	2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	1	2	3	4	4	2
28	4	4	1	4	4	1	3	4	2	1	4	3	2	1	4	4	4	4	2	1	1	2	3	4	1	1	1	3	4	1
29	4	4	1	4	4	1	3	4	1	3	4	1	1	1	2	4	4	4	3	1	1	3	4	4	1	1	1	3	4	1
30	4	4	1	4	4	1	4	4	1	2	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	1	1	1	3	4	1
31	4	3	2	4	3	1	4	3	1	1	3	2	1	1	4	3	4	3	3	1	1	3	3	2	1	2	1	3	4	2
32	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	1	3	4	2	3	3
33	3	4	1	4	4	1	3	3	1	1	4	2	1	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	1	1	1	3	3	1
34	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	4	1	1	2	4	3	1
35	3	3	1	3	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	3	3	4	4	3	1	2	3	3	4	1	1	1	3	4	1
36	3	4	3	4	4	1	3	3	1	2	4	2	1	1	4	3	3	2	3	1	1	4	4	4	1	1	2	3	4	1
37	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	1
38	3	3	1	4	3	1	3	3	1	1	3	2	1	1	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	1	1	1	4	3	1
39	4	4	1	4	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
40	3	3	3	4	3	1	3	3	1	1	3	1	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2
41	4	4	4	4	4	1	4	3	4	1	4	2	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	2	4	4	2
42	3	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	2	1	1	3	4	4	4	4	1	1	2	3	4	1	1	1	4	3	2
43	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	4	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	4	3	1
44	4	3	3	4	4	2	4	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	4	1	1	2	3	3	4	2	2	4	4	2
45	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	4	2	2	2	3	3	2
46	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3
47	4	3	1	4	4	1	4	4	1	1	4	3	1	1	2	4	4	4	3	1	1	3	4	4	1	1	1	4	4	1
48	4	4	2	3	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	4	2
49	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
50	4	3	1	4	2	1	4	4	1	1	4	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	4	4	1	1	1	4	4	2

51	3	3	2	2	3	1	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	4	3	1
52	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
53	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	2	4	3	3	
54	4	4	3	4	4	2	3	4	1	4	3	1	1	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	2	2	1	4	4	1	
55	3	4	2	4	3	2	3	4	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	1	3	4	1	1	2	1	4	4	
56	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	
57	3	2	2	4	4	1	4	4	1	1	4	1	2	1	3	4	4	4	4	1	1	3	3	4	1	1	1	4	4	1	
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
59	4	4	3	3	4	1	4	2	3	4	4	3	3	3	1	2	2	4	4	3	3	1	1	2	4	1	4	2	4	3	
60	4	4	1	4	4	1	4	4	2	1	4	2	2	1	3	3	3	3	4	1	1	4	3	3	1	2	1	4	4	1	
61	4	3	1	4	1	1	2	4	1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	
61	3	3	2	2	3	1	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	1	1	2	2	2	2	
63	3	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	
64	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	
65	4	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	4	4	3	1	1	4	3	4	1	1	4	4	4	1	
66	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	
67	4	3	2	4	4	1	4	4	1	1	3	1	2	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	4	1	1	1	4	3	2	
68	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4	1	3	2	4	4	4	4	1	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	1	
69	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	
70	3	3	3	2	3	4	1	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	1	2	2	2	1	4	4	2	3	2	4	3	
71	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	
72	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	4	2	3	1	1	4	3	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	1	4	2	
73	3	4	1	4	3	3	4	3	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	
74	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	3	2	4	4	
75	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	1	2	2	3	4	3	3	1	1	3	2	3	1	1	1	3	3	2	
76	4	4	3	4	4	1	4	3	2	2	3	2	1	1	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	1	1	1	3	4	2	
77	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	

78	4	4	2	4	4	1	4	4	1	2	4	2	1	2	4	4	4	4	3	1	1	3	3	4	1	1	1	4	4	2
79	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	1	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2
80	4	4	2	2	4	1	4	3	2	1	4	2	1	2	3	4	4	4	4	1	1	2	3	4	1	1	2	3	4	1
81	4	4	2	4	4	1	4	4	2	2	4	2	1	1	2	3	4	4	2	1	1	3	3	4	1	1	3	3	4	1
82	3	1	1	4	4	1	4	4	3	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	3	2	2	1	3	1	3	4	2
83	4	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	4	4	1	3	3	3	3	4	2	2	1	4	2
84	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	1	1	4	4	4	4	3	1	1	3	4	4	3	1	2	4	4	2
85	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3
86	3	3	2	4	3	1	4	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	2	2	3	3	4	2
87	3	2	2	2	4	2	4	4	2		3	2	1	2	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	1	1	1	3	4	2
88	4	4	3	3	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	1	2	4	4	1	1	1	4	4	2
89	4	4	2	4	3	1	3	4	1	1	4	1	1	1	3	4	4	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1	4	4	1
90	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	1
91	3	3	2	4	3	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2	3	3	2
92	4	3	3	4	3	1	4	4	2	1	4	1	1	1	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	1	1	1	4	3	1
93	3	3	3	3	3	1	4	3	1	1	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	1
94	4	3	3	4	4	1	4	3	1	3	4	2	2	3	1	3	4	4	3	1	2	1	3	4	1	1	4	2	4	3
95	3	3	1	4	4	1	4	4	1	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	1	1	3	4	4	1	1	1	4	4	1
96	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2
97	3	3	1	4	4	1	4	4	1	1	4	2	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	3	4	1	1	1	3	4	1
98	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2
99	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	1	1	3	3	4	4
100	2	2	2	4	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	4	1	1	2	4	2	2
101	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2
102	3	3	3	4	3	1	4	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1
103	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	3	1	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	1	1	1	4	4	4
104	3	4	1	4	3	1	4	3	2	2	3	2	1	1	3	3	4	4	3	2	1	2	3	3	1	1	1	3	3	1

105	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	1	1	1	3	4	2
106	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
107	4	4	2	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	1	3	3	4	4	3	2	1	3	2	4	1	2	2	4	4	1
108	3	3	2	4	3	1	3	3	1	1	4	1	1	1	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	1	2	1	3	3	1
109	4	4	1	4	4	1	3	4	2	1	4	2	1	1	1	4	4	4	2	1	2	1	3	3	3	2	4	4	4	4
110	3	3	4	1	3	2	4	2	3	3	1	4	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	4	2	4	4
111	1	1	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	4	1	1	2	1	3	3	2	2	3	3	4	1	2	3	2	3
112	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2



Lampiran 10 : Hasil Uji Coba Resilience Scale (Usia Subjek: 18-23 tahun)

Sub- jek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25
1	3	3	5	2	1	3	1	4	3	2	3	2	7	3	3	2	5	3	4	3	4	4	5	5	3
2	6	6	7	7	7	5	4	6	3	4	3	5	7	7	7	7	5	4	6	7	7	7	7	7	4
3	5	4	5	4	3	4	4	4	5	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3
4	7	7	5	6	5	7	6	7	4	6	4	5	7	6	7	7	7	4	5	7	7	7	4	6	7
5	5	4	7		7	4	7		5	4	6	1	4	6	6	5	5	3	3	6	7	7	1	4	6
6	5	7	6	7	5	7	6	6	4	4	6	5	5	3	6	7	7	5	5	6	6	6	5	6	6
7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5
8	7	7	3	7	7	7	5	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7
9	5	7	7	7	6	7	7	7	4	5	2	6	6	5	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	1
10	5	6	7	2	7	5	1	6	7	6	5	7	7	6	5	6	6	6	6	5	5	6	7	7	7
11	7	7	6	6	7	7	6	6	5	6	1	5	6	7	6	7	7	6	6	6	7	6	5	6	6
12	4	6	6	7	7	6	5	7	3	4	5	4	6	4	6	6	6	6	7	4	6	6	6	5	7
13	4	5	7	7	7	6	7	7	4	5	6	7	6	5	7	6	7	3	3	7	7	7	7	5	7
14	6	7	7	7	7	7	6	7	7	6	3	5	6	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	5
15	4	5	6	7	5	6	5	6	4	4	5	4	7	6	4	4	5	3	3	4	6	5	4	5	7
16	7	7	6	7	7	7	6	5	5	4	2	7	7	7	7	7	6	5	5	3	6	2	7	7	6
17	5	4	4	4	5	6	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	3	6	4	3	6	7
18	6	5	4	5	7	7	6	7	6	6	6	7	6	5	5	6	7	7	7	6	7	6	4	5	7
19	5	4	7	5	7	7	5	6	4	4	4	6	4	6	7	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6
20	7	7	5	7	7	7	7	7	4	6	4	7	5	7	7	7	7	5	7	5	7	1	4	6	7
21	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6
22	5	4	4	7	7	7	2	4	4	6	1	7	5	6	7	7	4	5	7	6	7	2	3	4	4
23	5	6	7	7	7	3	5	5	5	4	2	5	6	5	6	7	5	7	6	6	6	3	4	6	7

24	6	6	5	6	4	5	5	6	5	6	3	6	6	6	7	6	6	5	6	4	7	5	6	6	6
25	4	4	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	4	5	5	5	5	7	5	7	5	6	5	6
26	6	7	5	7	7	4	6	5	2	7	2	2	7	6	5	7	7	6	7	5	7	5	2	7	7
27	5	6	7	7	7	7	7	7	4	4	5	5	6	5	5	7	5	6	7	7	7	6	5	6	7
28	7	6	7	7	7	6	7	6	4	6	2	7	7	5	6	6	7	6	7	6	7	6	5	6	2
29	7	5	5	7	7	5	4	6	6	6	3	5	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	5	5	6
30	6	6	2	7	7	7	7	6	2	4	1	1	4	6	4	7	5	5	7	5	7	7	2	5	7
31	6	5	5	4	7	5	2	6	5	4	5	6	2	5	7	5	6	3	3	5	6	3	3	6	4
32	5	5	3	5	4	6	3	7	2	3	4	4	4	4	4	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5
33	5	4	4	6	5	5	4	6	4	5	4	4	6	3	5	5	4	5	4	4	4	5	6	4	6
34	7	6	5	5	7	5	4	7	6	6	5	6	5	4	7	7	5	7	6	5	6	5	5	6	7
35	6	6	5	7	7	7	3	7	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	2
36	6	6	7	7	7	7	7	5	5	5	3	5	6	6	6	4	4	6	6	6	7	6	4	6	3
37	6	7	7	7	7	7	6	7	5	5	5	7	7	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	7
38	5	6	4	6	6	7	5	5	5	4	4	6	5	4	5	6	5	5	5	4	6	4	3	4	3
39	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
40	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4	2	3	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	3	4	3
41	7	7	7	7	7	7	4	7	5	7	4	7	7	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5
42	6	5	3	6	3	7	5	6	4	4	4	4	4	4	5	6	6	7	6	6	6	4	4	6	6
43	4	4	6	6	6	5	4	6	5	6	6	4	5	3	6	6	6	3	6	4	5	5	4	4	6
44	7	7	5	6	7	7	5	5	6	6	5	7	7	5	7	7	7	7	6	6	7	6	6	6	7
45	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	4	7	7	7	7	7	4	4	7	7	7	7	7	7
46	5	6	7	6	6	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	7
47		7	7	7	7	5	3	7	5	5	4	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	5	7	7
48	4	5	4	7	7	6	5	6	3	2	4	4	4	3	5	6	5	5	5	4	4	4	3	4	6
49	4		4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5
50	7	5	6	7	7	7	7	6	3	6	7	5	7	7	6	7	7	7	4	5	7	4	4	6	6

51		4	5	6	7	5	6	6	5	6	5	5	5	6	6	6	7	5	6	4	5	5	5	6	7
52	5	5	7	5	7	5	5	6	4	6	3	4	4	6	5	6	6	6	7	6	6	6	5	5	6
53	5	6	7	6	6	6	3	5	5	4	5	6	6	7	6	6	6	6	6	4	5	6	6	7	7
54	6	3	7	6	7	5	7	7	6	7	2	6	7	5	7	7	7	7	6	6	7	7	6	7	7
55	5	6	5	7	7	7	3	5	4	4	6	5	6	3	6	7	3	5	7	3	5	4	4	5	7
56	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5	5	4	5	4
57	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7
58	6	5	4	6	6	6	3	6	6	4	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
59	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7
60	6	7	7	7	7	7	1	7	7	6	5	6	7	6	6	7	7	6	7	7	7	5	4	6	7
61	7	7	4	5	7	5	4	5	6	5	3	7	5	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	6
61	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
63	4	6	6	7	7	6	7	7	4	3	5	4	5	3	5	6	6	6	7	4	5	5	5	5	6
64	7	7	7	6	7	6	7	7	4	7	5	7	7	5	6	7	7	7	6	5	7	5	6	6	7
65	5	6	7	7	7	7	7	7	5	7	2	6	6	6	6	6	7	5	6	5	7	7	6	6	7
66	5	5	5	6	6	6	5	5	3	4	3	5	6	5	5	6	5	4	5	5	6	6	4	5	4
67	7	5	7	7	7	5	5	7	6	5	2	5	5	6	6	7	7	7	5	4	7	6	6	5	6
68	7	7	5	7	7	5	6	7	3	4	5	3	6	3	7	7	7	5	6	3	6	7	7	7	7
69	5	6	7	7	6	5	7	7	7	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	4	7	5	5	6	7
70	3	7	7	4	7	1	2	4	1	4	7	5	4	4	3	1	7	1	5	7	1	1	1	1	1
71	5	3	3	5	5	6	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	5
72	5	5	6	7	7	7	3	4	4	5	3	6	6	4	6	7	6	7	7	5	7	3	4	7	7
73	6	7	7	7	7	7	7	7	4	5	6	6	7	7	7	7	7	6	3	5	7	4	5	6	5
74	5	6	7	7	7	5	5	6	4	5	5	7	6	6	6	7	6	7	5	6	6	6	6	6	7
75	5	6	5	7	7	6	7	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	7
76	6	6	5	7	7	7	5	5	4	6	6	4	6	5	7	7	6	5	6	4	5	4	5	6	6
77	6	6	6	6	5	6	5	6	4	5	6	4	6	6	6	6	6	5	6	5	5	4	5	5	7

78	5	5	4	7	5	7	6	7	4	4	4	5	6	3	5	6	6	5	5	4	5		5	5	6
79	7	2	2	7	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	7	2	3	2	3	3	3	3	3
80	6	6	5	7	7	6	6	6	4	4	3	4	7	5	7	7	7	6	7	5	7	5	5	3	
81	6	4	4	6	7	4	6	6	3	4	2	5	6	4	6	7	7	7	7	5	6	5	3	6	7
82	7	7	7	7	6	4	7	7	5	4	5	3	3	5	7	7	6	2	5	6	7	6	5	6	7
83	5	7	3	7	6	7	7	5	3	4	4	6	4	5	5	5	5	6	6	6	7	5	5	6	6
84	5	4	3	6	3	6	5	5	5	6	3	4	4	4	5	5	6	6	7	5	6	6	5	6	5
85	4	4	6	7	7	5	6	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5
86	6	6	6	6	6	6	5	5	7	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6
87	6	7	3	7	7	7	7	7	5	6	5	4	6	5	6	6	6	5	5	5	6	4	5	6	6
88	5	5	7	7	7	7	7	6	3	2	6	6	7	4	7	7	7	6	6	1	7	7	7	3	7
89	6	7	5	6	5	6	6	7	5	5	4	6	6	5	6	7	7	6	6	5	7	6	5	6	6
90	6	5	5	7	7	4	5	7	5	7	4	5	7	6	6	5	6	5	5	5	6	5	5	6	6
91	5	6	6	7	5	7	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	7	5	5	5	6	4	5	6	6
92	5	5	6	5	5	7	5	4	4	4	2	4	5	5	6	5	6	6	6	5	6	3	4	5	7
93	6	6	5	6	7	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	7	6	6	6	6
94	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7
95	7	7	7	5	7	7	5	7	7	5	3	7	7	5	7	7	7	7	7	5	7	7	5	5	4
96	4	5	6	6	4	6	6	6	2	3	5	2	4	2	6	5	5	4	5	4	5	5	3	5	7
97	7	4	7	7	6	7	6	6	6	4	5	7	6	6	6	6	6	6	7	5	7	7	4	6	7
98	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	
99	5	7	5	7	7	7	7	7	5	6	5	7	6	5	7	7	7	7	7	6	7	7	6	5	7
100	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	4	7	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	7
101	5	7	6	6	7	7	4	6	4	5	4	6	6	5	5	6	5	5	6	5	4	4	4	5	6
102	4	5	7	7	7	7	7	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	7
103	5	6	2	6	7	7	6	7	4	6	2	7	6	7	7	7	6	6	6	5	7	6	4	5	7
104	6	6	7	7	7	7	7	5	4	4	2	5	5	5	5	5	6	4	4	4	6	6	5	5	5

105	6	7	7	7	7	7	6	7	6	7	3	6	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	7	7	7
106	4	4	5	6	6	5	3	4	3	4	4	5	3	3	5	6	5	6	6	3	7	5	3	4	7
107	5	6	3	5	5	4	4	6	3	7	5	4	6	6	7	7	5	4	6	6	7	7	5	7	7
108	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6	6	5	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7
109	5	6	6	6	6	6	2	6	6	4	4	6	6	4	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6
110	6	7	7	6	7	7	7	7	3	6	1	3	5	7	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	7
111	5	7	7	7	7	7	5	7	4	7	7	7	7	6	7	6	6	6	7	6	7	7	6	6	7
112	4	6	6	7	6	7	5	7	7	7	4	7	5	7	5	4	7	4	5	5	5	5	5	7	3



Lampiran 11 : Hasil Penelitian *Self-Compassion Scale*

Sub jek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	Tota l	Kateg orisi
1	5	3	3	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	3	5	3	5	4	1	5	5	5	1	5	97	ST
2	4	5	4	4	4	4	2	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	91	T
3	3	1	1	4	2	4	1	4	1	4	2	4	3	2	4	2	5	1	1	3	2	1	1	3	59	SR
4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	84	S
5	3	2	4	3	3	4	2	5	1	3	2	2	4	4	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	72	R
6	5	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	5	4	3	80	S
7	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	5	2	3	4	4	3	3	4	89	S
8	3	3	3	5	2	4	3	5	3	5	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	5	2	86	S
9	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	80	S
10	3	3	3	4	3	5	2	4	3	5	2	4	5	3	4	2	4	1	3	4	4	3	3	4	81	S
11	4	4	2	5	4	4	2	4	3	5	3	5	5	3	4	3	5	1	1	4	5	1	2	4	83	S
12	3	3	4	4	5	5	1	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	5	3	93	T
13	3	2	4	5	4	5	1	2	2	5	2	3	4	2	5	3	2	5	4	2	4	3	3	4	79	S
14	1	3	4	5	3	4	1	5	5	5	3	5	4	3	4	2	5	4	3	5	3	4	2	5	88	S
15	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	5	75	S
16	4	4	2	3	2	4	2	5	3	5	3	4	3	3	2	2	5	2	2	3	2	5	4	3	77	S
17	3	3	2	2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	5	1	1	5	76	S
18	3	2	3	3	2	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	84	S
19	4	2	5	5	2	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	3	5	3	5	5	4	3	4	5	89	S
20	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	89	S
21	4	3	3	4	4	5	2	4	3	5	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	87	S
22	5	3	1	4	5	5	1	4	1	4	3	4	5	2	4	3	4	1	1	5	3	5	3	3	79	S
23	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	82	S
24	4	4	5	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	5	5	3	91	T
25	3	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	85	S

26	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	4	2	4	3	2	4	4	2	3	3	72	R
27	3	4	3	5	3	3	2	4	3	4	2	4	4	1	4	2	4	3	1	4	3	5	3	4	78	S
28	3	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	2	5	5	4	5	5	104	ST
29	4	4	4	4	4	4	1	5	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	82	S
30	3	5	4	4	3	5	3	4	3	5	1	4	5	3	4	1	4	1	4	4	4	1	2	4	81	S
31	3	1	3	2	5	1	4	3	4	1	3	1	2	2	3	3	5	1	3	4	4	1	3	3	65	SR
32	4	1	5	5	5	5	1	5	3	4	1	5	5	3	4	3	4	1	1	5	4	3	5	4	86	S
33	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	76	S
34	1	2	2	5	2	5	1	4	2	5	2	5	5	1	5	3	5	2	1	5	5	2	2	5	77	S
35	3	4	4	4	3	4	1	4	5	4	1	2	4	1	4	5	4	2	2	5	5	3	1	5	80	S
36	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	85	S
37	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	79	S
38	4	1	3	3	3	3	1	3	3	5	5	5	5	3	5	3	5	1	1	5	3	3	1	3	77	S
39	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	76	S
40	3	1	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	61	SR
41	4	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	5	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	81	S
42	3	4	3	4	3	3	1	5	3	5	3	5	3	3	5	3	5	3	4	5	4	4	3	3	87	S
43	3	3	2	2	3	3	2	4	3	5	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	73	S
44	3	3	5	5	3	3	5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	2	82	S
45	3	2	3	4	4	5	2	5	4	5	3	5	4	3	4	3	5	4	5	5	3	2	2	4	89	S
46	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	91	T
47	4	3	2	2	4	1	4	1	4	3	1	2	4	1	2	1	3	1	3	2	3	2	1	2	56	SR
48	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	3	4	76	S
49	3	2	2	5	2	5	3	4	3	5	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	4	82	S
50	4	3	2	3	3	5	2	3	3	4	2	4	3	4	3	2	5	3	2	2	3	5	3	2	75	S
51	2	5	5	5	3	4	2	5	3	5	5	4	4	3	4	4	5	3	2	5	4	5	5	4	96	ST
52	2	2	3	5	4	5	2	4	3	5	2	4	3	3	4	3	5	2	3	5	3	3	2	3	80	S
53	3	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	97	ST

Lampiran 12 : Hasil Penelitian *Interpersonal Support Evaluation List*

Sub jek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	Total	Kate gori sasi
1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	107	T
2	4	4	2	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	1	4	4	101	S
3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	110	ST
4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	94	S
5	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	1	2	2	1	1	3	2	4	74	SR
6	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	85	S
7	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	85	S
8	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	106	T
9	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	95	S
10	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	97	S
11	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	103	S
12	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	95	S
13	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	78	SR
14	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4	108	T
15	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	3	2	4	3	2	3	3	84	S
16	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	95	S
17	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	2	80	R
18	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	95	S
19	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	109	T
20	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	94	S
21	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	83	R
22	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	93	S
23	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	94	S
24	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	107	T

25	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	105	T	
26	4	4	2	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	93	S
27	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	88	S	
28	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	113	ST	
29	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	116	ST	
30	4	4	2	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	4	3	89	S
31	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	1	4	4	105	T
32	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	112	ST
33	3	3	2	4	4	2	4	4	1	1	4	2	1	1	4	4	4	3	4	2	1	3	4	4	2	1	1	3	4	1	81	R
34	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	1	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	4	1	3	1	1	4	82	R
35	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	3	93	S
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	94	S
37	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	99	S
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	82	R
39	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	80	R
40	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	101	S
41	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	87	S
42	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	3	99	S	
43	3	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	94	S
44	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	101	S
45	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	1	98	S
46	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2		3	4	3	3	2	3	3	89	S
47	4	2	3	4	3	3	3	1	3	1	3	1	4	3	4	3	3	3	4	1	3	2	2	4	4	4	3	1	3	1	83	R
48	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	81	R
49	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	4	3	1	2	3	77	SR
50	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	96	S
51	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	99	S
52	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	1	1	3	2	3	4	4	3	2	2	1	3	4	3	1	2	2	4	3	81	R
53	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	98	S

Lampiran 13 : Hasil Penelitian *Resilience Scale*

Sub jek	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	To- tal	Katego- risasi
1	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	164	ST
2	5	5	3	7	7	5	7	6	3	6	6	6	4	7	7	6	6	7	7	7	7	4	6	7	141	S
3	4	6	7	7	6	7	5	5	3	6	7	7	5	7	7	7	7	6	6	7	4	2	6	3	137	S
4	6	6	7	6	7	5	4	5	5	6	5	6	5	6	6	7	6	6	6	7	6	5	6	6	140	S
5	4	4	2	6	3	6	3	4	2	7	3	3	4	2	6	3	4	4	3	4	3	6	3	6	95	SR
6	5	5	6	7	4	3	4	4	3	4	5	5	4	5	6	6	5	7	4	6	5	4	6	2	115	R
7	4	6	6	6	5	4	5	6	6	6	6	6	5	6	7	6	4	5	5	7	2	5	5	6	129	S
8	6	6	6	7	7	7	6	7	6	5	6	7	4	5	7	6	6	6	6	7	5	6	5	7	146	S
9	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	137	S
10	5	5	6	7	7	6	5	5	5	5	5	6	5	7	7	6	4	6	6	7	5	4	6	6	136	S
11	7	7	4	5	7	7	7	6	5	7	7	7	6	7	7	6	7	6	5	7	7	5	7	7	153	T
12	6	6	7	6	5	5	4	6	6	6	6	7	5	7	7	6	5	5	3	6	6	5	6	6	137	S
13	5	4	2	5	2	1	7	1	5	7	3	2	5	2	3	7	4	1	7	3	4	5	6	2	93	SR
14	4	3	3	6	6	7	6	7	3	5	5	6	4	6	6	7	6	5	6	7	6	2	5	6	127	S
15	4	5	6	6	6	5	3	5	4	4	5	6	3	6	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6	123	S
16	7	7	5	6	7	7	7	5	4	4	5	6	7	7	6	6	5	6	6	7	7	4	6	4	141	S
17	6	6	4	5	6	6	5	6	4	5	4	6	6	5	6	6	5	5	4	5	4	5	5	7	126	S
18	6	6	1	5	5	6	6	6	3	7	4	6	6	5	6	6	4	5	4	6	5	4	5	5	122	S
19	5	6	6	6	7	6	5	7	5	6	7	6	5	5	6	7	6	4	5	7	4	6	5	7	139	S
20	5	6	5	6	5	4	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	3	5	6	128	S
21	5	6	5	7	5	6	5	6	4	5	5	5	4	6	6	5	5	6	4	6	5	4	6	7	128	S
22	5	6	6	6	6	7	5	6	4	5	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	134	S
23	4	5	6	7	6	6	5	5	4	4	5	5	5	6	5	6	5	6	4	7	6	5	5	6	128	S
24	6	5	4	7	7	7	7	6	5	5	5	6	6	7	7	7	5	6	6	6	6	4	6	5	141	S
25	3	5	7	7	7	5	4	5	3	3	4	5	4	4	7	5	5	7	6	7	4	4	4	7	122	S
26	6	7	6	7	5	6	4	6	7	5	6	6	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	6	3	140	S

27	5	7	6	7	6	7	4	6	4	5	6	6	5	6	7	6	5	6	5	6	6	6	5	7	139	S
28	3	6	6	7	7	7	2	7	5	7	7	6	4	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	150	T
29	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4	145	S
30	3	4	5	7	6	4	5	3	2	3	3	7	5	7	5	6	5	5	2	6	6	3	5	1	108	SR
31	6	4	7	7	7	7	5	6	3	4	5	7	4	7	7	7	6	7	6	7	6	5	6	7	143	S
32	6	7	7	7	7	7	7	6	3	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	7	156	ST
33	6	6	6	5	6		6	7	6		6	7	7	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	131	S
34	5	6	7	7	7	7	4	7	7	6	7	7	5	7	7	4	6	7	7	7	7	6	7	7	154	T
35	7	7	7	7	7	5	6	6	6	4	7	7	6	6	6	6	6	7	5	7	6	6	5	6	148	T
36	6	6	6	6	5	6	6	5	4	4	4	4	4	5	4	5	6	6	4	5	4	4	5	7	121	S
37	6	6	5	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	7	6	7	6	6	5	6	6	5	5	6	136	S
38	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	103	SR
39	4	6	6	6	5	6	4	4	5	4	5	6	5	5	5	4	5	6	6	6	4	5	5	3	120	S
40	6	6	5	7	3	6	6	6	4	6	4	6	6	7	7	7	4	4	5	7	7	5	6	6	136	S
41	4	6	6	7	5	6	4	4	3	4	6	5	5	6	7	4	6	6	4	5	5	4	5	5	122	S
42	7	7	7	7	7	6	5	7	6	6	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	161	ST
43	6	6	6	6	6	7	6	6	3	4	3	6	7	7	5	3	4	5	6	7	3	4	7	7	130	S
44	4	5	4	7	7	7	3	6	6	5	7	5	5	6	7	7	7	5	5	6	7	6	6	6	139	S
45	5	6	4	6	6	6	7	5	5	4	7	7	5	7	7	6	5	6	4	7	5	4	7	2	133	S
46	6	5	7	6	5	6	4	6	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	4	5	6	5	5	7	127	S
47	6	6	4	7	7	7	7	7	2	6	5	6	5	7	7	6	6	6	6	6	4	5	6	6	140	S
48	5	5	6	5	6	6	5	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	7	141	S
49	4	6	6	7	6	7	7	7	4	5	5	5	5	7	4	7	7	7	4	7	7	5	5	7	141	S
50	6	5	5	7	7	4	6	5	3	5	6	5	6	6	7	4	4	5	5	6	7	4	7	7	132	S
51	5	7	5	7	7	5	6	6	4	6	7	7	7	7	6	6	6	7	5	5	5	6	4	7	143	S
52	6	6	7	6	7	5	7	6	3	4	3	5	6	6	5	6	4	5	4	5	5	3	5	7	126	S
53	5	6	5	5	5	6	5	6	4	4	4	4	5	6	6	6	5	5	5	6	5	4	5	5	122	S

Lampiran 14 : Hasil Uji Validitas

1. Uji Validitas *Self-Compassion Scale*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	85.90	118.252	.219	.386	.817
VAR00002	85.95	111.817	.476	.511	.807
VAR00003	85.36	118.700	.174	.308	.819
VAR00004	85.71	107.305	.558	.513	.802
VAR00005	85.03	116.999	.304	.375	.814
VAR00006	86.14	114.178	.333	.382	.813
VAR00007	85.07	119.040	.205	.331	.818
VAR00008	86.56	115.329	.312	.421	.814
VAR00009	85.29	115.737	.353	.434	.812
VAR00010	85.75	126.730	-.183	.291	.834
VAR00011	85.88	110.230	.518	.578	.804
VAR00012	85.09	116.064	.387	.526	.811
VAR00013	86.34	110.172	.543	.523	.804
VAR00014	85.29	114.984	.395	.434	.811
VAR00015	85.14	115.241	.413	.523	.810
VAR00016	86.12	111.707	.420	.563	.809
VAR00017	85.44	117.149	.342	.350	.813
VAR00018	86.34	116.569	.301	.385	.814
VAR00019	85.13	115.540	.433	.462	.810
VAR00020	86.78	114.661	.335	.336	.813
VAR00021	86.36	114.033	.285	.471	.816
VAR00022	85.29	118.336	.269	.353	.815
VAR00023	85.51	118.252	.242	.399	.816
VAR00024	86.02	108.865	.567	.566	.802
VAR00025	86.21	108.849	.546	.600	.803
VAR00026	85.54	116.737	.273	.419	.815

2. Uji Validitas *Interpersonal Support Evaluation Scale*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91.43	135.454	.462	.	.899
VAR00002	91.45	137.150	.298	.	.902
VAR00003	91.83	134.322	.369	.	.901
VAR00004	91.17	134.250	.452	.	.899
VAR00005	91.33	136.097	.349	.	.901
VAR00006	91.38	130.491	.554	.	.897
VAR00007	91.40	134.783	.417	.	.900
VAR00008	91.45	134.412	.547	.	.898
VAR00009	91.62	129.878	.616	.	.896
VAR00010	91.92	129.084	.552	.	.897
VAR00011	91.31	135.298	.416	.	.900
VAR00012	91.87	133.000	.465	.	.899
VAR00013	91.63	131.279	.537	.	.898
VAR00014	91.64	128.466	.650	.	.895
VAR00015	91.97	136.927	.214	.	.904
VAR00016	91.56	133.095	.511	.	.898
VAR00017	91.41	132.334	.654	.	.897
VAR00018	91.38	132.975	.525	.	.898
VAR00019	91.85	134.725	.329	.	.902
VAR00020	91.45	129.493	.594	.	.897
VAR00021	91.41	133.794	.423	.	.900
VAR00022	92.08	135.966	.318	.	.902
VAR00023	91.77	136.648	.369	.	.901
VAR00024	91.48	132.576	.516	.	.898
VAR00025	91.36	129.907	.520	.	.898
VAR00026	91.33	135.575	.382	.	.901
VAR00027	91.75	129.883	.546	.	.898
VAR00028	91.54	134.918	.370	.	.901
VAR00029	91.27	135.387	.417	.	.900
VAR00030	91.69	130.757	.518	.	.898

3. Uji Validitas *Resilience Scale*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	132.19	282.442	.498	.478	.904
VAR00002	132.00	275.045	.608	.536	.901
VAR00003	132.12	279.707	.393	.459	.906
VAR00004	131.46	282.449	.485	.453	.904
VAR00005	131.49	276.270	.562	.552	.902
VAR00006	131.77	278.000	.516	.441	.903
VAR00007	132.45	277.078	.401	.474	.906
VAR00008	131.74	276.788	.669	.570	.901
VAR00009	133.12	278.200	.445	.483	.905
VAR00010	132.62	271.354	.636	.569	.901
VAR00011	133.97	303.504	-.105	.276	.919
VAR00012	132.43	272.698	.535	.615	.903
VAR00013	132.06	276.528	.589	.457	.902
VAR00014	132.57	276.013	.542	.493	.903
VAR00015	131.88	273.275	.740	.713	.899
VAR00016	131.71	271.431	.733	.779	.899
VAR00017	131.79	281.864	.533	.417	.903
VAR00018	132.31	272.397	.618	.649	.901
VAR00019	132.03	280.333	.484	.533	.904
VAR00020	132.58	281.417	.433	.397	.905
VAR00021	131.67	272.620	.720	.701	.900
VAR00022	132.37	273.588	.534	.528	.903
VAR00023	132.75	276.874	.501	.578	.903
VAR00024	132.18	274.959	.678	.583	.900
VAR00025	131.87	279.576	.367	.375	.907

Lampiran 15 : Hasil Uji Reliabilitas

1. Uji Reliabilitas *Self-Compassion Scale*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.818	.818	26

2. Uji Reliabilitas *Interpersonal Support Evaluation Scale*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.902	.904	30

3. Uji Reliabilitas *Resilience Scale*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.907	.915	25

Lampiran 16 : Hasil Uji Normalitas

1. Uji Normalitas Variabel *Self-Compassion*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self-Compassion
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	81.51
	Std. Deviation	9.217
Most Extreme Differences	Absolute	.108
	Positive	.064
	Negative	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.786
Asymp. Sig. (2-tailed)		.567

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Normalitas Variabel *Social Support*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Social Support
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	94.11
	Std. Deviation	10.465
Most Extreme Differences	Absolute	.099
	Positive	.091
	Negative	-.099
Kolmogorov-Smirnov Z		.722
Asymp. Sig. (2-tailed)		.675

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

3. Uji Normalitas Variabel *Resiliensi Diri*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Resiliensi Diri
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	133.38
	Std. Deviation	14.445
Most Extreme Differences	Absolute	.100
	Positive	.091
	Negative	-.100
Kolmogorov-Smirnov Z		.730
Asymp. Sig. (2-tailed)		.660

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 17 : Hasil Uji Linieritas

1. Linearitas Variabel *Self-Compassion* dengan Resiliensi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Diri * Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	3977.619	25	159.105	.625	.879
		Linearity	341.281	1	341.281	1.341	.257
		Deviation from Linearity	3636.339	24	151.514	.595	.899
	Within Groups		6872.833	27	254.549		
	Total		10850.453	52			

2. Linearitas Variabel *Social Support* dengan Resiliensi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Diri * Social Support	Between Groups	(Combined)	7677.336	29	264.736	1.919	.056
		Linearity	3256.704	1	3256.704	23.606	.000
		Deviation from Linearity	4420.632	28	157.880	1.144	.374
	Within Groups		3173.117	23	137.962		
	Total		10850.453	52			

Lampiran 18 : Hasil Uji Deskriptif dan Uji Regresi

1. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Self-Compassion	53	48	56	104	4320	81.51	1.266	9.217	84.947
Social Support	53	42	74	116	4988	94.11	1.438	10.465	109.525
Resiliensi Diri	53	71	93	164	7069	133.38	1.984	14.445	208.663
Valid N (listwise)	53								

2. Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.548 ^a	.300	.272	12.324

a. Predictors: (Constant), Social Support, Self-Compassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	61.771	18.870		3.273	.002
	Self-Compassion	.008	.195	.005	.041	.968
	Social Support	.754	.172	.546	4.382	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3256.954	2	1628.477	10.723	.000 ^b
	Residual	7593.498	50	151.870		
	Total	10850.453	52			

a. Dependent Variable: Resiliensi Diri

b. Predictors: (Constant), Social Support, Self-Compassion

Lampiran 19 : Hasil Uji Beda

1. Variabel *Self-Compassion*

1.a. Usia

Descriptives

Usia

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
19	9	83.33	9.407	3.136	76.10	90.56	72	104
20	19	83.11	8.837	2.027	78.85	87.36	61	97
21	7	79.00	5.916	2.236	73.53	84.47	73	91
22	14	83.14	7.685	2.054	78.71	87.58	72	97
23	3	64.67	12.503	7.219	33.61	95.73	56	79
24	1	80.00	.	.	.	.	80	80
Total	53	81.51	9.217	1.266	78.97	84.05	56	104

ANOVA

Usia

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1013.075	5	202.615	2.797	.027
Within Groups	3404.170	47	72.429		
Total	4417.245	52			

1.b. Durasi Keaktifan

Descriptives

Self-compassion

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
<1 tahun-1 tahun	12	84.17	8.912	2.573	78.50	89.83	72	104
2 tahun	16	82.25	9.059	2.265	77.42	87.08	61	97
>2 tahun	25	79.76	9.448	1.890	75.86	83.66	56	97
Total	53	81.51	9.217	1.266	78.97	84.05	56	104

ANOVA

Self-compassion

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	170.019	2	85.009	1.001	.375
Within Groups	4247.227	50	84.945		
Total	4417.245	52			

2. Variabel Social Support

2.1. Usia

Descriptives

Usia

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
19	9	95.00	12.450	4.150	85.43	104.57	80	113
20	19	96.11	10.837	2.486	90.88	101.33	78	116
21	7	90.86	5.984	2.262	85.32	96.39	81	99
22	14	92.29	10.901	2.913	85.99	98.58	74	108
23	3	95.33	13.650	7.881	61.42	129.24	83	110
24	1	93.00					93	93
Total	53	94.11	10.465	1.438	91.23	97.00	74	116

ANOVA

Usia

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	209.150	5	41.830	.358	.874
Within Groups	5486.170	47	116.727		
Total	5695.321	52			

2.2. Durasi Keaktifan

Descriptives

Social Support

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
<1 tahun-1 tahun	12	93.50	12.019	3.470	85.86	101.14	78	113
2 tahun	16	95.88	9.507	2.377	90.81	100.94	80	112
>2 tahun	25	93.28	10.565	2.113	88.92	97.64	74	116
Total	53	94.11	10.465	1.438	91.23	97.00	74	116

ANOVA

Social Support

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	71.531	2	35.765	.318	.729
Within Groups	5623.790	50	112.476		
Total	5695.321	52			

3. Variabel Resiliensi Diri

3.1.Usia

Descriptives

Usia								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
19	9	137.56	11.447	3.816	128.76	146.35	121	154
20	19	135.47	16.903	3.878	127.33	143.62	93	164
21	7	130.43	11.058	4.180	120.20	140.66	108	141
22	14	127.50	14.857	3.971	118.92	136.08	95	143
23	3	137.00	3.000	1.732	129.55	144.45	134	140
24	1	148.00					148	148
Total	53	133.38	14.445	1.984	129.40	137.36	93	164

ANOVA

Usia					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1038.279	5	207.656	.995	.431
Within Groups	9812.173	47	208.770		
Total	10850.453	52			

3.2. Durasi Keaktifan

Descriptives

Resiliensi								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
<1 tahun-1 tahun	12	134.92	17.480	5.046	123.81	146.02	93	154
2 tahun	17	134.88	14.845	3.600	127.25	142.51	108	164
>2 tahun	24	132.17	12.761	2.605	126.78	137.56	95	148
Total	53	133.66	14.365	1.973	129.70	137.62	93	164

ANOVA

Resiliensi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	97.872	2	48.936	.230	.795
Within Groups	10632.015	50	212.640		
Total	10729.887	52			

4. Uji T-test Variabel *Self-Compassion*

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Self-compassion	Equal variances assumed	.028	.869	-1.184	51	.242	-3.567	3.013	-9.617	2.483
	Equal variances not assumed			-1.111	16.474	.283	-3.567	3.211	-10.359	3.225

5. Uji T-test Variabel *Social Support*

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Social support	Equal variances assumed	1.104	.298	-1.015	51	.315	-3.486	3.434	-10.380	3.408
	Equal variances not assumed			-.921	15.821	.371	-3.486	3.784	-11.515	4.543

6. Uji T-test Variabel *Resiliensi Diri*

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Resiliensi Diri	Equal variances assumed	.265	.609	1.370	51	.177	6.435	4.699	-2.998	15.868
	Equal variances not assumed			1.444	19.486	.165	6.435	4.458	-2.879	15.749

1. Uji Korelasi *Self-Compassion* dengan Resiliensi Diri

1. Uji Korelasi *Self-Compassion* dengan Resiliensi Diri

		Correlations												
		self-kindness	common humanity	mindfulness	self-judgment	isolation	over-identification	total self-compassion	equanimity	perseverance	self-reliance	meaningfulness	existential aloneness	total resilience
self-kindness	Pearson Correlation	1	.566**	.801**	-.120	.168	.162	.671**	.209	.168	.421**	.104	.339*	.344*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.392	.230	.246	.000	.134	.230	.002	.460	.013	.012
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
common humanity	Pearson Correlation	.566**	1	.565**	-.198	.048	.017	.437**	.028	.019	.084	-.055	-.055	.010
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.156	.731	.901	.001	.842	.892	.549	.697	.697	.945
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
mindfulness	Pearson Correlation	.801**	.565**	1	-.132	.191	.194	.686**	.268	.091	.379**	.183	.362**	.349*

self-judgement	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.347	.170	.164	.000	.053	.517	.005	.190	.008	.010
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlation	-.120	-.198	-.132	1	.438**	.325*	.438**	-.056	-.306*	.176	-.023	-.011	-.147
isolation	Sig. (2-tailed)	.392	.156	.347		.001	.018	.001	.689	.026	.208	.869	.938	.292
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlation	.168	.048	.191	.438**	1	.433**	.693**	-.065	-.091	.105	-.052	.048	.004
over-identification	Sig. (2-tailed)	.230	.731	.170	.001		.001	.000	.643	.518	.453	.709	.732	.977
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlation	.162	.017	.194	.325*	.433**	1	.634**	.224	.083	.029	-.110	.048	.062
total self-compassion	Sig. (2-tailed)	.246	.901	.164	.018	.001		.000	.107	.556	.838	.432	.735	.659
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlation	.671**	.437**	.686**	.438**	.693**	.634**	1	.169	-.021	.234	.020	.222	.177

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
equanimity	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001	.000	.000		.225	.882	.092	.889	.110	.204
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson													
	Correlation	.209	.028	.268	-.056	-.065	.224	.169	1	.463**	.517**	.663**	.573**	.796**
perseverance	Sig. (2-tailed)	.134	.842	.053	.689	.643	.107	.225		.000	.000	.000	.000	.000
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson													
	Correlation	.168	.019	.091	-.306*	-.091	.083	-.021	.463**	1	.537**	.315*	.311*	.660**
self-reliance	Sig. (2-tailed)	.230	.892	.517	.026	.518	.556	.882	.000		.000	.022	.023	.000
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson													
	Correlation	.421**	.084	.379**	-.176	.105	.029	.234	.517**	.537**	1	.441**	.609**	.839**
meaningfulness	Sig. (2-tailed)	.002	.549	.005	.208	.453	.838	.092	.000	.000		.001	.000	.000
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson													
	Correlation	.104	-.055	.183	-.023	-.052	-.110	.020	.663**	.315*	.441**	1	.595**	.753**

existential aleness	Sig. (2- tailed)	.460	.697	.190	.869	.709	.432	.889	.000	.022	.001	.000	.000
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson												
	Correlat	.339*	-.055	.362**	-.011	.048	.048	.222	.573**	.311*	.609**	.595**	.818**
	Sig. (2- tailed)	.013	.697	.008	.938	.732	.735	.110	.000	.023	.000	.000	.000
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
total resiliensi	Pearson												
	Correlat	.344*	.010	.349*	-.147	.004	.062	.177	.796**	.660**	.839**	.753**	.818**
	Sig. (2- tailed)	.012	.945	.010	.292	.977	.659	.204	.000	.000	.000	.000	.000
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53

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

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

2. Uji Korelasi *Social Support* dengan Resiliensi Diri

		Correlations										
		appraisal support	belonging support	tangible support	self-esteem support	total social support	equanimity	perseverance	self-reliance	meaningfulness	existential loneliness	total resiliensi diri
appraisal support	Pearson Correlation	1	.686**	.774**	.631**	.921**	.462**	.330*	.317*	.549**	.454**	.531**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.001	.016	.021	.000	.001	.000
	Sum of Squares and Cross-products	662.830	337.302	517.528	271.000	1788.660	247.358	199.151	285.245	333.208	357.906	1422.868
	Covariance	12.747	6.487	9.952	5.212	34.397	4.757	3.830	5.485	6.408	6.883	27.363
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
belonging support	Pearson Correlation	.686**	1	.581**	.634**	.827**	.442**	.249	.366**	.535**	.436**	.516**

tangible support	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.001	.072	.007	.000	.001	.000
	Sum of Squares and Cross-products	337.302	365.019	288.283	202.000	1192.604	175.585	111.509	244.453	241.075	255.057	1027.679
	Covariance	6.487	7.020	5.544	3.885	22.935	3.377	2.144	4.701	4.636	4.905	19.763
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlation	.774**	.581**	.1	.556**	.878**	.338*	.316*	.196	.462**	.213	.372**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.013	.021	.160	.000	.125	.006
	Sum of Squares and Cross-products	517.528	288.283	675.245	241.000	1722.057	182.774	192.642	177.792	283.132	169.849	1006.189
	Covariance	9.952	5.544	12.985	4.635	33.116	3.515	3.705	3.419	5.445	3.266	19.350
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53

self-esteem support	Pearson Correlation	.631**	.634**	.556**	1	.788**	.464**	.323*	.402**	.351**	.374**	.489**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.018	.003	.010	.006	.000
	Sum of Squares and Cross-products	271.000	202.000	241.000	278.000	992.000	161.000	126.000	234.000	138.000	191.000	850.000
	Covariance	5.212	3.885	4.635	5.346	19.077	3.096	2.423	4.500	2.654	3.673	16.346
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
total social support	Pearson Correlation	.921**	.827**	.878**	.788**	1	.488**	.356**	.357**	.559**	.421**	.548**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.009	.009	.000	.002	.000
	Sum of Squares and Cross-products	1788.660	1192.604	1722.057	992.000	5695.321	766.717	629.302	941.491	995.415	973.811	4306.736
	Covariance	34.397	22.935	33.116	19.077	109.525	14.745	12.102	18.106	19.143	18.727	82.822
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53

equanimity	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson											
	Correlati	.462**	.442**	.338*	.464**	.488**	1	.463**	.517**	.663**	.573**	.796**
	on											
	Sig. (2-	.001	.001	.013	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	tailed)											
perseveranc e	Sum of											
	Squares	247.35	175.585	182.77	161.0	766.71	433.132	225.792	376.03	325.340	365.755	1726.05
	and	8		4	00	7			8			7
	Cross-											
	products											
	Covarian	4.757	3.377	3.515	3.096	14.745	8.329	4.342	7.231	6.257	7.034	33.193
perseveranc e	ce											
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson											
	Correlati	.330*	.249	.316*	.323*	.356**	.463**	1	.537**	.315*	.311*	.660**
	on											
	Sig. (2-	.016	.072	.021	.018	.009	.000		.000	.022	.023	.000
perseveranc e	tailed)											
	Sum of											
	Squares	199.15	111.509	192.64	126.0	629.30	225.792	548.755	439.22	174.038	223.528	1611.34
	and	1		2	00	2			6			0
	Cross-											
	products											

self-reliance	Covariance	3.830	2.144	3.705	2.423	12.102	4.342	10.553	8.447	3.347	4.299	30.987
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson											
	Correlation	.317*	.366**	.196	.402**	.357**	.517**	.537**	1	.441**	.609**	.839**
	Sig. (2-tailed)	.021	.007	.160	.003	.009	.000	.000		.001	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	285.245	244.453	177.792	234.000	941.491	376.038	439.226	1220.868	363.811	652.358	3052.302
	Covariance	5.485	4.701	3.419	4.500	18.106	7.231	8.447	23.478	6.996	12.545	58.698
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson											
	Correlation	.549**	.535**	.462**	.351**	.559**	.663**	.315*	.441**	1	.595**	.753**
meaningfulness	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.010	.000	.000	.022	.001		.000	.000

existential aleness	Sum of Squares and Cross- products Covarian ce	333.20 8	241.075	283.13 2	138.0 00	995.41 5	325.340	174.038	363.81 1	556.302	430.226	1849.71 7
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlati on	.454**	.436**	.213	.374**	.421**	.573**	.311*	.609**	.595**	1	.818**
	Sig. (2- tailed)	.001	.001	.125	.006	.002	.000	.023	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross- products Covarian ce	357.90 6	255.057	169.84 9	191.0 00	973.81 1	365.755	223.528	652.35 8	430.226	939.170	2611.03 8
total reslinesi diri	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Pearson Correlati on	.531**	.516**	.372**	.489**	.548**	.796**	.660**	.839**	.753**	.818**	1

Sig. (2-tailed)	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Sum of Squares and Cross-products	1422.868	1027.679	1006.189	850.000	4306.736	1726.057	1611.340	3052.302	1849.717	2611.038	10850.453
Covariance	27.363	19.763	19.350	16.346	82.822	33.193	30.987	58.698	35.571	50.212	208.663
N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53

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

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

Lampiran 21: Blueprint *Self-Compassion Scale*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Aitem
<i>Self-Kindness.</i> (Berkasih sayang pada diri sendiri)	Menyayangi diri sendiri dalam situasi sulit.	4	Saya berusaha tetap mencintai diri sendiri meski kondisi emosi saya sedang kacau.
		10	Saya berusaha menenangkan suasana hati dan pikiran ketika melewati masa-masa sulit.
		17	Saya berusaha memberi pemahaman yang positif pada diri sendiri ketika mengalami kesusahan.
	Menerima kekurangan diri sendiri.	21	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan yang saya miliki.
		24	Saya berusaha memahami dan bersabar dengan sifat-sifat diri yang tidak saya senangi.
<i>Self-Judgment</i> (Berperilaku menghakimi diri sendiri) unfavorable	Bersikap keras pada diri sendiri	7	Saya cenderung keras pada diri sendiri ketika berada di situasi sulit atau menekan.
		19	Ketika menghadapi keadaan yang sulit, saya mengabaikan kesehatan diri sendiri sampai kesulitan tersebut terselesaikan.
	Intoleransi terhadap kekurangan diri sendiri.	1	Saya menolak kelemahan yang saya miliki.
		9	Saya sulit menoleransi dan tak bersabar dengan sifat-sifat diri yang tidak saya senangi.
	Merasa inferior	14	Saya merasa lemah setiap kali melihat sisi negatif diri yang saya miliki.
<i>Common Humanity</i> (Pemahaman tentang luasnya pengalaman manusia)	Menerima keburukan sebagai hal manusiawi	13	Saya berusaha memandang kegagalan sebagai hal yang manusiawi.
	Memiliki pandangan luas tentang pengalaman hidup	6	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa banyak orang di luar sana juga merasakan seperti saya apabila mengalami kegagalan.
<i>Isolation</i> (Perasaan diasingkan) unfavorable	Merasa sendirian dalam ketidakberuntungan	3	Tiap kali berpikir tentang kekurangan diri sendiri justru membuat saya terbangun dari orang lain.
		23	Ketika gagal melakukan sesuatu yang

			saya anggap penting, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan tersebut.
	Berpandangan sempit terhadap kehidupan.	16	Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah.
		11	Ketika merasa terpuruk, saya cenderung merasa banyak orang lain yang lebih bahagia daripada saya.
<i>Mindfulness</i> (Berpola pikir terbuka dan obyektif)	Mampu menata kondisi diri sendiri	8	Saya berusaha menjaga emosi tetap stabil meski terjadi sesuatu yang mengecewakan atau mengganggu.
		15	Ketika gagal dalam sesuatu yang saya anggap penting, saya berusaha menerimanya dengan bijak.
	Terbuka dengan kenyataan hidup	12	Saya berusaha berpikir jernih ketika hal yang menyakitkan atau menekan menimpa saya.
		20	Ketika merasa terpuruk, saya berusaha tetap berpikiran terbuka dan berlapang dada
<i>Over-identified</i> (Berperilaku melebihi-lebihkan) unfavorable	Enggan berpikir terbuka	2	Saya fokus pada hal-hal yang buruk ketika merasa terpuruk.
	Ketidakmampuan menata kondisi diri	5	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting.
		18	Saya mudah terbawa perasaan ketika ada sesuatu yang membuat saya kecewa.
	Merespon kenyataan secara berlebihan.	22	Ketika ada sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung meresponnya secara berlebihan

Lampiran 22: Blueprint *Interpersonal Support Evaluation Scale*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Aitem
<i>Appraisal Support</i> (dukungan nasihat/informasi)	Dukungan pemberian saran atau nasihat.	16	Ada pihak yang bisa saya mintai nasihat bagaimana mengelola masalah terkait tanggungjawab yang saya emban.
		27 (UF)	Jika masalah di dalam tim memuncak, saya kesulitan menemukan seseorang yang bisa saya mintai saran
	Dukungan solusi pemecahan masalah.	1	Ada beberapa orang di sekitar saya yang saya percayai membantu memecahkan masalah.
		10 (UF)	Saya sangat sulit mendapatkan sosok yang bisa membantu menyelesaikan masalah secara objektif.
	Dukungan rasa percaya/keyakinan	18	Saya tahu kepada siapa saya harus datang ketika saya membutuhkan saran tentang masalah pribadi.
		29	Saya punya sekurang-kurangnya satu orang yang saya percaya dalam memberikan nasehat.
		6 (UF)	Tidak ada seorangpun yang membuat saya nyaman bercerita tentang masalah pribadi.
		14 (UF)	Saya merasa tak ada seorangpun yang bisa diajak berbagi kekhawatiran dan ketakutan yang saya miliki.
<i>Belonging Support</i> (dukungan kebersamaan)	Pemberian perhatian.	5	Masih ada beberapa pihak yang mau saya ajak bercerita ketika saya merasa kesepian.
		25(UF)	Tidak ada seorangpun yang mengucapkan selamat di hari ulang tahun saya.

	Keterlibatan dalam suasana kebersamaan.	7	Saya sering berjumpa atau bercerita dengan kawan, kerabat, atau orang terdekat lainnya.
		11	Orang-orang dengan karakter yang berbeda-beda membuat saya menikmati kebersamaan.
		22	Saya dapat dengan mudah mengajak teman-teman untuk latihan bersama.
		9 (UF)	Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan.
		20 (UF)	Saya sering tidak diajak bergabung mengikuti <i>event</i> atau sekadar kumpul bersama.
Tangible Support (dukungan fisik/materi)	Dukungan berupa barang atau kepedulian.	19	Jika kondisi keuangan saya sedang buruk, selalu ada pihak yang bersedia membantu.
		21 (UF)	Saya merasa sulit mendapat fasilitas yang layak untuk kebutuhan saya di dalam tim paduan suara.
		26 (UF)	Saya kesulitan mendapat pinjaman materi latihan ketika saya berhalangan hadir.
	Dukungan berupa tindakan atau jasa.	2	Ada beberapa pihak yang bersedia membantu membenahi sikap saya dalam berperilaku.
		15	Jika saya berhalangan, saya dapat dengan mudah menemukan seseorang yang bersedia membantu mengerjakan tugas/tanggungjawab saya.
		24	Ada seseorang yang bisa saya hubungi ketika saya dalam keadaan darurat.
		13 (UF)	Saya kesulitan menemukan seseorang yang bersedia mengajari ketika saya susah memahami materi latihan.
		30 (UF)	Saya kesulitan menemukan seseorang yang bersedia membantu ketika saya

			berpindah tempat tinggal.
<i>Self-Esteem Support</i> (dukungan harga diri)	Pengungkapan penghargaan/apresiasi	4	Keluarga dan sahabat-sahabat dekat bangga bila saya berhasil dengan pencapaian saya dalam kompetisi
		28	Pihak kampus mengapresiasi dengan baik pencapaian saya dan tim dalam kompetisi.
		3 (UF)	Tidak banyak pihak yang bangga dengan pencapaian saya dalam suatu <i>event</i> atau kompetisi.
	Dukungan dorongan dan motivasi	17	Ada beberapa pihak yang bersedia memberi motivasi ketika saya merasa lemah
	Rasa keyakinan diri	8	Teman-teman senang dan menikmati kehadiran saya di waktu latihan.
		23	Saya dapat melakukan tanggungjawab sebaik yang dilakukan orang lain.
		12 (UF)	Saya berpikir banyak teman yang beranggapan saya kurang mampu membantunya memecahkan masalah.

Lampiran 23: Blueprint *Resilience Scale*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Aitem
<i>Self-reliance</i> (kemandirian/memiliki otonomi)	Memahami kapasitas kemampuan diri	2	Saya biasanya mengelola pekerjaan atau tugas dengan satu maupun banyak cara.
		9	Saya merasa mampu mengendalikan banyak hal dalam satu waktu.
		11	Suatu waktu saya mampu menyelesaikan banyak tanggungjawab dalam satu hari
		17	Di situasi yang genting, saya bisa menjadi sosok yang dapat diandalkan.
	Mampu belajar dari pengalaman	12	Saya mampu melewati saat-saat sulit sebab saya pernah mengalami hal-hal sulit sebelumnya.
		22	Ketika berada di situasi yang sulit, saya biasanya mampu menemukan sendiri jalan keluarnya.
<i>Perseverance</i> (kegigihan)	Berpendirian teguh	1	Jika saya membuat rencana, saya akan benar-benar melaksanakannya.
		10	Saya orang yang gigih.
	Punya kedisiplinan diri.	13	Saya orang yang disiplin
	Bersemangat dalam beraktivitas	19	Saya melakukan banyak pekerjaan, baik yang saya sukai maupun yang tidak saya sukai.
		23	Saya punya cukup banyak energi untuk mengerjakan apa yang sudah menjadi tanggungjawab saya

<i>Equanimity</i> (Pemahaman tentang luasnya pengalaman hidup)	Tenang dalam bertindak	7	Saya biasanya mengerjakan pekerjaan secara satu per satu.
	Mampu menemukan sisi positif dalam hidup	15	Saya biasanya dapat menemukan sesuatu yang membuat saya tertawa.
	Keluwesan cara berpikir	18	Saya biasanya melihat situasi dari berbagai sudut pandang.
		21	Saya tidak membiarkan pikiran saya terpaku pada hal-hal yang tidak bisa saya lakukan.
<i>Purpose/Meaningfulness</i> (Memiliki tujuan hidup)	Memiliki minat/ketertarikan terhadap sesuatu	4	Bagi saya mempertahankan minat terhadap sesuatu itu penting.
		14	Saya mempertahankan minat terhadap segala sesuatu.
	Kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan/makna.	20	Hidup saya bermakna
	Mengapresiasi keberhasilan diri sendiri	6	Saya merasa bangga karena telah mencapai beberapa hal dalam hidup.
<i>Authenticity/Existential Aloneness</i> (Otentik/memahami keunikan diri)	Kemandirian dalam bertindak	5	Jika keadaan memaksa, saya mampu melakukan segala sesuatu sendiri.
		3	Saya lebih dapat mengandalkan diri sendiri daripada mengandalkan orang lain
	Yakin dengan usaha diri sendiri.	16	Keyakinan terhadap diri sendiri membuat saya mampu menghadapi segala rintangan hidup.
	Menerima apa adanya diri sendiri.	24	Bagi saya, tidak masalah bila ada orang lain yang tak menyukai saya.
		8	Saya bersahabat dengan diri saya sendiri.

Lampiran 24 :

PENTINGNYA PERAN *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* DALAM MEMPENGARUHI DINAMIKA RESILIENSI DIRI ANGGOTA PADUAN SUARA

Lintang Hapsari Muharrara
H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
lintanghm.lh@gmail.com 089 644 531 291

Abstrak. Paduan suara di tingkat universitas merupakan sebuah kelompok yang berisikan sekumpulan mahasiswa yang memiliki minat yang sama di bidang seni suara. Kelompok tersebut menjadi wadah bagi para anggotanya untuk mengeksplorasi bakat yang dimiliki sekaligus melatih kemampuan bersosialisasi dan mengemban peran sosial. Selama proses pelaksanaannya, masing-masing individu tentunya tidak lepas dari tuntutan teknis maupun non-teknis kepaduansuaraan, di mana untuk menjalankan keduanya dibutuhkan resiliensi diri. Dinamika resiliensi diri dalam kasus ini ditinjau dari dua faktor, yakni *self-compassion* sebagai faktor internal dan *social support* sebagai faktor eksternal. Penelitian ini ditinjau dengan pendekatan kuantitatif menggunakan tiga macam skala, yakni *Self-Compassion Scale* untuk mengukur *self-compassion*, *Interpersonal Support Evaluation List* untuk mengukur *social support*, dan *Resilience Scale* untuk mengukur resiliensi diri. Data penelitian diolah dengan analisa deskripsi, analisa regresi linier berganda, dan analisa uji beda. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kategorisasi subjek pada ketiga variabel penelitian berada pada tingkat sedang. Variabel *self-compassion* dan *social support* berpengaruh signifikan secara simultan sebesar 30% terhadap resiliensi diri. Sementara secara terpisah, *self-compassion* berpengaruh sebesar 0,25% dan *social support* berpengaruh sebesar 29,81% terhadap resiliensi diri.

Kata kunci: anggota paduan suara mahasiswa, resiliensi diri, *self-compassion*, *social support*

Pendahuluan

Paduan suara mahasiswa merupakan sebuah kelompok musik yang di dalamnya berisikan beberapa orang sebagai penyanyi dan beberapa pemain musik atau pengiring, di mana penyanyi maupun pengiring musiknya beranggotakan para mahasiswa/i perguruan tinggi (wikipedia.org, diakses pada 2 Mei 2018). Karakteristik dari kelompok seni ini ialah memiliki penyanyi dengan jumlah yang

terbilang banyak, yakni sekitar 12 sampai 28 orang yang terkategori sebagai paduan suara kecil dan jumlah lebih dari 28 orang untuk kategori paduan suara besar, di mana para penyanyi tersebut menyajikan komposisi musik, biasanya dengan menampilkan lagu yang dibawakan oleh beberapa jenis suara.

Kelompok paduan suara umumnya memiliki kegiatan yang berbasis penampilan panggung. Kelompok paduan suara juga dibentuk di kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang diberi nama PSM Gema Gita Bahana. Kelompok tersebut masuk dalam unit kegiatan mahasiswa, sejajar dengan senat mahasiswa dan dewan eksekutif mahasiswa dan ketiganya merupakan bagian dari Organisasi Mahasiswa Intra Kampus (OMIK), yakni wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa untuk menunjang pencapaian visi universitas, meliputi kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional (kemahasiswaan.uin-malang.ac.id, diakses pada 30 Juni 2018).

Sebagaimana agenda kegiatan yang diselenggarakan kelompok paduan suara mahasiswa di perguruan tinggi lain, anggota paduan suara mahasiswa di UIN juga memiliki berbagai aktivitas rutin, diantaranya latihan rutin bersama setiap pekan, mengadakan konser tahunan, mengikuti *event* pertunjukan serta kompetisi paduan suara, dan menjadi penampil di acara tertentu. Yang menjadi khas dan membedakan para anggota paduan suara mahasiswa di UIN Malang dengan mereka di kampus lain ialah mereka para mahasiswa/i UIN Malang dibentuk oleh kurikulum kampus yang identik dengan pendidikan pesantren, diantaranya program wajib satu tahun asrama untuk mahasiswa baru, di mana selama waktu tersebut mahasiswa akan dibina dengan pengembangan ilmu keagamaan dan kebahasaan yang bertujuan untuk meningkatkan dan melestarikan tradisi spiritual agama (Djalaluddin, dkk., 2012). Mahasiswa/i mengikuti berbagai pendalaman kegiatan keislaman yang diprogramkan di luar jam akademik, terhitung sejak mereka bangun pagi hingga sebelum istirahat. Hal ini dapat dikatakan bahwa, sejak tahun pertama para mahasiswa/i UIN telah dibiasakan untuk adaptif dengan padatnya kegiatan, kesibukan, serta manajemen diri dan waktu.

Keputusan untuk ikut aktif dalam kegiatan non-akademik, dalam hal ini menjadi bagian dari kelompok paduan suara, sudah seharusnya dijalankan dengan konsekuen oleh mahasiswa/i. Terkait hal tersebut, peneliti menjumpai dalam kesehariannya ternyata terdapat beberapa anggota Gema Gita Bahana yang tampak kurang tangguh dengan tekanan tugas dan target yang diberikan di dalam tim, kurang bersungguh-sungguh mengejar ketertinggalan, kurang bersungguh-sungguh memperbaiki performa, kurang tahan banting dalam menerima masukan dari pelatih maupun sesama anggota karena takut salah, kurang optimis dalam mencoba hal-hal baru yang diajarkan, beberapa ada yang memilih mangkir karena merasa tidak tahan dengan dinamika di dalam kelompok paduan suara, sering mengandalkan keberadaan anggota yang dianggapnya sebagai teman dekat atau anggota yang dianggap sebagai panutan, dan sering merasa kualitas diri dan *skill*-nya jauh lebih buruk dibanding anggota lain.

Tidak bisa dipungkiri bahwa menyeimbangkan diri menuntaskan berbagai kewajiban memang menjadi tantangan tersendiri dan tidak semua individu dapat melakukannya dengan mudah. Terkait hal ini, peneliti melakukan wawancara terbuka untuk mengetahui apa saja kesulitan yang dirasakan anggota yang mempengaruhi performanya di kelompok paduan suara, baik dalam hal teknis maupun organisasi. Dari hasil penggalian data awal peneliti terhadap 23 anggota Gema Gita Bahana didapatkan beberapa informasi terkait bahwa sebanyak 69,56% responden memiliki kesulitan dalam membagi waktu, 8,7% mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan karakter teman-teman di tim, 8,7% kesulitan dalam manajemen prioritas, dan masing-masing 4,34% mendapati kesulitan terkait izin dari orang tua, konflik antar anggota, dan keberadaan fasilitas yang mendukung aktivitas kepaduan suara. Adanya berbagai tuntutan tugas yang harus dipenuhi tersebut bukan tidak mungkin tanpa disadari dapat menjadi stimulus menekan yang menimbulkan konflik-konflik (Maramis, 1999). Tekanan dan konflik yang dialami bukan tak mungkin perlahan-lahan akan menjadi stressor dalam kehidupan seseorang (Emanuelson & Rosenlicht, 1986).

Pada nyatanya, stressor memang ikut andil menstimulasi kemampuan dan motivasi individu untuk menjadi pribadi yang tangguh atau justru sebaliknya (Kumpfer, 1999). Dari data awal yang peneliti peroleh, bentuk respon yang biasanya dilakukan responden saat mengalami situasi yang sulit dan menekanpun bermacam-macam. Sembilan dari 23 responden menampilkan respon yang kurang sesuai (menarik diri sementara waktu, menjauh dari rutinitas, larut dalam kondisi stressful hingga mengalami sakit fisik, merasa serba salah dan menjadi malas, bersikap masa bodoh, meninggalkan jam kuliah, dan mengalihkan dengan bermain media sosial), sementara 14 responden lainnya menampilkan respon yang lebih positif, seperti mengatur waktu istirahat, berusaha meyakinkan diri dan optimis, mendahulukan tugas yang lebih penting, proaktif mencari solusi baik mandiri ataupun meminta bantuan orang lain, lebih menggiatkan diri ikut serta latihan di dalam tim, serta berusaha tetap seprofesional mungkin meski sedang merasa stress.

Apa yang terjadi dengan fenomena tersebut berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk membuat dirinya sendiri bangun atau bangkit dari segala macam kesulitan yang dianggap merintangi. Kemampuan seperti ini disebut dengan *self-resilience* (resiliensi diri), yaitu suatu kemampuan untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri atau mengubah diri dari keterpurukan dan kesengsaraan hidup (Grotberg (1995:10). Resilien dapat pula dipahami sebagai daya lenting seseorang dalam mencapai kondisi yang diharapkan dari kondisi sebelumnya yang dianggap buruk. Individu yang resilien dianggap bahwa ia punya kemampuan adaptasi terhadap kondisi yang sulit (Siebert, 2005). Selaras dengan pernyataan Siebert, resiliensi menurut Wagnild dan Young (1993) merupakan suatu kekuatan yang dihasilkan dari dalam diri individu yang bersangkutan, sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi sulit yang dialami, dengan kata lain resiliensi ini sifatnya internal, jadi yang mampu menumbuhkan dan melemahkannya ditentukan oleh individu itu sendiri. Siebert (2005) juga mengatakan bahwa resiliensi dinilai sebagai kondisi yang dapat diusahakan dan sifatnya tidak hereditier. Terkait kualitasnya, ternyata meningkatnya resiliensi dapat disebabkan adanya interaksi

antara banyak hal, meliputi hubungan interpersonal dan dukungan sosial, melebihi peran karakteristik individu yang bersangkutan (Rutter, 1987).

Sebagai seorang *choirister* (anggota paduan suara), penting bagi masing-masing individu untuk pandai-pandai mengontrol emosi dan menata cara berpikir yang positif agar nantinya bisa menampilkan performa yang maksimal. Kemampuan ini tak terkecuali seharusnya juga dimiliki oleh anggota Gema Gita Bahana, dimana dalam kesehariaannya peneliti masih sering menjumpai kebiasaan beberapa anggota yang cenderung bersikap inferior terhadap tugas dan masalah di dalam tim, seperti misalnya menghakimi atau menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang terjadi, merasa menjadi orang yang paling tidak kompeten dibanding lainnya, mudah uring-uringan hanya karena masalah kelompok yang sepele, serta terbiasa menyikapi sesuatu hanya dari satu sudut pandang. Kebiasaan semacam itu tentunya kurang baik bila tidak diperbaiki, sebab akan berimbas pula pada mental dan semangat anggota, baik dalam kaitannya dengan perkara teknis maupun interpersonal.

Olah kemampuan dalam melakukan penerimaan serta menanamkan pemahaman yang baik kepada diri sendiri akan suatu kesulitan hidup merupakan bagian dari fungsi adaptasi psikologis seseorang yang berhubungan dengan konsep *self-compassion* (Neff, dkk., 2007 dalam Ramadhani & Nurbyanandaru, 2014). *Compassion* atau *self-compassion* (dalam Kharina & Juliana 2012:10) didefinisikan oleh Kristen Neff sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Individu yang dapat menyikapi fenomena secara sehat dari perspektif psikologi ialah ia yang tidak memberi tanggapan hiperbolik, dalam artian ia memandang bahwa fenomena tertentu mungkin saja dialami oleh setiap orang dan itu adalah hal yang wajar. Seseorang yang memiliki kualitas *self-compassion* baik mampu menerima kelemahan dan kelebihanannya, menerima kesalahan atau kegagalan sebagai hal yang juga

dialami orang lain, dan sadar akan kesalingterhubungan satu hal dengan hal lain (Hidayati, 2015: 157). Dengan *self-compassion*, individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Collins, dalam Neff : 2010).

Kerja sebuah tim tentunya tidak lepas dari target pencapaian bersama. Misi untuk meraih pencapaian yang sebaik-baiknya, menurut Crow & Crow (1973, dalam Yulianto & Nashori : 2006), dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni faktor aktivitas, organisme, dan lingkungan. Konteks lingkungan di sini mencakup pula faktor dukungan sosial. melibatkan unsur emosi, informasi, dan benda fisik yang diperoleh dari interaksi bersama berbagai macam orang di lingkungan individu (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990). Perihal faktor lingkungan, tampak di keseharian para anggota Gema Gita Bahana sering melibatkan keberadaan satu sama lain anggota dengan sering berkumpul untuk bertukar pikiran dan keluh kesah perihal aktivitas di dalam tim paduan suara. Selain bertemu langsung, interaksi para anggota juga terbilang intens melalui komunikasi grup aplikasi pesan.

Terlepas dari aktivitas di dalam internal Gema Gita Bahana, peneliti mengamati ternyata lingkungan di sekitar kampus UIN Malang tampak kurang begitu *supportive* dengan kegiatan kepaduansuaraa, sebab sering peneliti temui, baik dari pihak birokrat maupun sivitas akademik yang lain, masih memandang seni paduan suara dengan stigma yang dianggap kurang sesuai dengan budaya kampus yang syarat dengan nilai-nilai keislaman. Hal ini kemudian berdampak pula pada minimnya atensi serta apresiasi dari lingkungan di dalam kampus sendiri terhadap kelangsungan serta prestasi yang ditorehkan anggota Gema Gita Bahana, padahal di samping itu para anggota tersebut tidak semata-mata berkreasi untuk dirinya masing-masing tetapi sekaligus dalam rangka usaha menjunjung nama baik almamater. Adanya penerimaan serta dukungan dari lingkungan berpengaruh adanya terhadap berlangsungnya kegiatan Gema Gita Bahana maupun bentuka mental anggota di dalamnya. Menurut Cohen & Wills (1985), seseorang yang merasa

memiliki atau menerima dukungan sosial yang tinggi lebih mampu mengatasi dampak psikologis yang merugikan dari peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stress.

Studi berkenaan peran dukungan sosial dalam menopang stress di tingkat individu telah banyak dihimpun sebelumnya. Mattanah, dkk. (2010, dalam Narayanan dan Cheang, 2016) menyatakan adanya dukungan sosial secara umum memberikan kekuatan pada individu untuk mengatasi berbagai kesukaran dan bangkit dari kesukaran tersebut. Zaleskii, dkk. (1998), dalam sumber yang sama, menyatakan dukungan teman sebaya dapat mempermudah isu penyesuaian pada mahasiswa. Temuan dari studi lain, yakni dari penelitian Pidgeon dkk. (2014) diketahui bahwa unsur dukungan sosial, keterhubungan kampus, dan tekanan psikologis menyumbang porsi yang signifikan (36%) dalam menentukan tinggi-rendahnya resiliensi pada 214 mahasiswa dari Hongkong, Australia, dan USA. Di tahun yang sama, Westfall (2014) juga menemukan dari hasil analisisnya bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi.

Pemaparan temuan di lapangan, data awal, dan beberapa ulasan teori di atas membangun suatu tujuan penelitian, yakni untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *social support* atau dukungan sosial terhadap resiliensi diri anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang. Selain itu, di dalam penelitian ini juga bermaksud untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri dan pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi diri subjek penelitian. Berdasarkan seluruh uraian tersebut, maka dirumuskanlah tiga hipotesis penelitian, yakni terdapat pengaruh *self-compassion* dan *social support* atau dukungan sosial terhadap resiliensi diri; terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri; dan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi diri anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

Metode

Penelitian untuk kasus ini berfokus pada satu variabel terikat, yakni resiliensi diri, dan dua variabel bebas, yakni *self-compassion* dan *social support*. Subjek penelitian yang terlibat di dalam penelitian adalah anggota aktif paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang yang berjumlah 53 mahasiswa, dengan rincian 12 orang subjek laki-laki dan 41 orang subjek perempuan. Pengambilan subjek menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

Instrumen pengumpulan data menggunakan tiga macam skala pengukuran. Skala yang pertama adalah *Self-Compassion Scale* ($\alpha = 0,818$), berjumlah 24 aitem, yang diadaptasi dari skala milik Kristen D. Neff (2003) untuk mengukur *self-compassion*. Skala kedua adalah *Interpersonal Support Evaluation List* ($\alpha = 0,902$), berjumlah 30 aitem, diadaptasi dari skala yang disusun oleh Cohen, S. & Hoberman, H. (1983) yang digunakan untuk mengukur variabel *social support* atau dukungan sosial. Skala terakhir diadaptasi dari skala milik Wagnild & Young (1993), yaitu *Resilience Scale* ($\alpha = 0,907$) dengan jumlah 24 aitem.

Selanjutnya, hasil penelitian dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel* dan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.00 for Windows. Data kemudian dianalisis dengan empat teknik analisis, yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategorisasi subjek pada masing-masing variabel penelitian, analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh kedua variabel bebas terhadap variabel terikat, analisis uji beda untuk membandingkan subjek berdasarkan beberapa karakteristik, dan analisis uji korelasi untuk mencari aspek dominan setiap variabel serta mencari hubungan antar aspek pada variabel bebas dengan variabel terikatnya.

Hasil

Pada bab ini akan dipaparkan hasil uji analisis data penelitian yang disajikan dalam tabel dan disertai dengan penjelasan ringkas mengenai informasi terkait yang tersedia di masing-masing tabel.

Tabel 1 : Hasil Uji Deskripsi

Variabel Penelitian	Skor Empirik	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Kategorisasi
Resiliensi Diri	133,38	164	93	Sedang
<i>Self-Compassion</i>	81,51	104	56	Sedang
<i>Social Support</i>	94,11	116	74	Sedang

Tabel 1 menjelaskan mengenai kategorisasi subjek di masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan tabel 1 dapat dimaknai bahwa mayoritas subjek memiliki resiliensi diri yang berada pada kategorisasi sedang, dan begitu pula pada variabel *self-compassion* dan *social support*.

Tabel 2 : Hasil Uji Hipotesis Mayor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	Nilai F	Signifikansi	Nilai R square
Resiliensi Diri	<i>Self-Compassion</i> <i>Social Support</i>	10,723	0,000	0,3000

Tabel 2 mengandung informasi bahwa *self-compassion* dan *social support* secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi diri ($F=10,723$, $p<0,05$). Besarnya prosentase pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri adalah sebesar 30%, sementara 70% sisanya pengaruh datang dari variabel lain di luar variabel penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan *self-compassion* dan *social support* berpengaruh terhadap resiliensi diri dapat diterima.

Tabel 3 : Hasil Uji Hipotesis Minor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	Nilai Beta	Prosentase Pengaruh
---------------------------	-------------------	------------	---------------------

Resiliensi Diri	<i>Self-Compassion</i>	0,008	0,25 %
	<i>Social Support</i>	0,754	29,81%

Tabel 3 memberikan informasi perihal besaran kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel *social support* menyumbang peran lebih besar terhadap resiliensi diri (29,81%) dibandingkan sumbangsih peranan variabel *self-compassion* terhadap resiliensi diri (0,25%). Berdasarkan hasil tersebut, maka kedua hipotesis minor penelitian dapat diterima.

Diskusi

Pemaparan informasi pada bab hasil mengantarkan pada sebuah garis besar bahwa secara keseluruhan tingkat resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana berada pada tingkat sedang, di mana hal ini tercermin pada prosentase subjek yang mayoritas berada pada kategori sedang (77,36%). Senada dengan hal tersebut, tingkat *self-compassion* dan dukungan sosial pada subjek mayoritas juga berada pada kategori sedang dengan perolehan prosentase secara berurutan 73,58% dan 56,6%. Atas dasar data-data tersebut maka dapat dikatakan secara umum keberadaan *self-compassion*, dukungan sosial, dan resiliensi diri pada masing-masing subjek adalah cukup baik, mengacu pada mayoritas kategorisasi yang terepresentasikan sebelumnya yakni pada kategori sedang.

Resiliensi secara sederhana dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk melenting, menegaskan bahwa di dalam kemampuannya untuk melenting tersebut mencakup pula keluwesan penyesuaian diri saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal (Block, dalam Klohnen, 1996). Reivich & Shatte (1999 : 26) mengatakan bahwa resiliensi mencerminkan kapasitas dalam merespon kesulitan atau trauma secara sehat dan produktif. Wagnild & Young (1993) memberikan gambaran perihal karakteristik individu yang resilien, yakni sosok yang memiliki cara respon yang sehat atau tidak berlebih-lebihan terhadap apapun, gigih berjuang, yakin dalam mengandalkan diri sendiri, terbuka dalam memetik hikmah dari setiap

pengalaman hidup, dan menghargai keunikan jalan hidup dan cara hidup masing-masing manusia.

Karol L. Kumpfer (1999) menjelaskan bahwa dalam satu kerangka kerja terjadinya proses resiliensi terdapat faktor yang mempengaruhi cara tangkap dan respon individu terhadap stimuli (stressor maupun tantangan) yang disebut dengan *risk factor* (faktor resiko) atau disebut pula sebagai faktor yang berpotensi sebagai pengguncang resiliensi dan *protective factor* (faktor protektif) atau disebut pula sebagai faktor penyangga yang menguatkan resiliensi diri. Dinamika resiliensi diri subjek dalam penelitian ini dilihat melalui adanya pengaruh yang mengenai, yakni *self-compassion* yang mewakili unsur internal dan dukungan sosial yang mewakili unsure eksternal.

Secara terpisah, dalam penelitian ini variabel *self-compassion* hanya berpengaruh sebesar 0,25% terhadap resiliensi diri sementara dukungan sosial berpengaruh lebih besar, yakni 29,81%. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial lebih berdampak dalam pembentukan dan pengembangan sekaligus yang paling dominan mempengaruhi dinamika resiliensi subjek terkait dengan kelola respon terhadap masalah-masalah yang dipaparkan subjek dalam asesmen awal, diantaranya meliputi masalah manajemen waktu dan prioritas, adaptasi lingkungan, teknis kepaduansuaraan, konflik internal di dalam tim, serta pemenuhan fasilitas yang menunjang.

Berdasarkan acuan pada data statistik, nampak bahwa para subjek akan lebih tahan di tengah-tengah kondisi menekan dan lebih terpacu untuk berupaya berusaha lebih keras apabila mereka memperoleh dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar, baik berupa nasihat, dukungan solusi, motivasi yang bisa membangkitkan *self-esteem*, dukungan materi, ataupun sekedar kehadiran orang lain yang bersedia untuk mendengarkan keluh kesahnya dan dilibatkan dalam kebersamaan. Perihal tersebut, Rutter (1987) mengatakan bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial memiliki posibilitas yang lebih besar dalam meningkatkan resiliensi melebihi peran karakteristik individu yang bersangkutan.

Perkembangan dari kemampuan dan karakteristik individual yang secara umum berhubungan dengan resiliensi, yang mencakup kemampuan regulasi emosi, *self-soothing*, pemecahan masalah di tengah kondisi stress, pembentukan kelekatan yang aman, pemeliharaan hubungan persahabatan dan intimasi, dan efikasi diri nyatanya didukung oleh kondisi sosial dan lingkungan sekitar (Southwick, dkk., 2016). Wujud dukungan sosial merupakan bagian dari interaksi sosial yang mengandung afek positif bagi si pemberi dan si penerima, terlebih dalam kondisi *stressful* (Henderson, 1977).

Di samping peran dukungan sosial sebagai unsur eksternal, *self-compassion* dipertimbangkan peneliti sebagai unsur internal yang memengaruhi resiliensi. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, variabel ini ternyata tidak cukup berpengaruh signifikan, di mana hanya berperan sebesar 0,25% dalam memengaruhi resiliensi. *Self-compassion* berbicara tentang kesediaan diri untuk merangkul aspek-aspek personal apa adanya (Neff & Pommier, 2012) dengan harapan setelah melakukan keterbukaan penerimaan diri tersebut individu tidak akan lagi khawatir akan penolakan dan penilaian dari orang lain (Blatt & Zuroff, 1992 dalam Warren, et.al., 2016). Konsep ini secara representatif di lapangan ditampakkan dengan kemampuan subjek dalam menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa perlu membandingkan dengan apa yang dimiliki individu lain.

Self-compassion mengantarkan individu dalam memaknai peristiwa dengan sudut pandang yang seimbang sehingga, tidak terkungkung pada satu titik yang membuat seseorang menjadi lemah untuk berpikir secara objektif (Neff & Pommier, 2012). Beberapa penerapan konkret konsep ini jika dikaitkan dengan fenomena yang dialami subjek misalnya saja mereka mampu berkaca dan mengurai sebab akibat yang mengakibatkan mereka belum bisa mencapai target yang ditetapkan bersama. Konsep *self-compassion* juga menerangkan bahwa pada sekali waktu, wajar adanya bila seseorang pernah gagal, bersalah, mengalami musibah, dan sebagainya serta perlunya seseorang memahami bahwa ia tidak sendirian dalam ketidakberuntungan, sebab orang lainpun tentunya pernah mengalami hal tersebut

(Neff & Pommier, 2012). Subjek memahami bahwa apa yang mereka alami, yakni dengan segala tanggungjawabnya sebagai mahasiswa sekaligus anggota paduan suara tentunya juga dialami oleh mahasiswa lain yang juga tergabung dalam kepaduansuaraan di kampusnya, bahwa mereka tentunya tidak bisa lepas dari tantangan mengatur waktu, menjaga kohesivitas antar anggota tim, menjaga performa fisik dan memenuhi tuntutan untuk terus belajar segala macam teknik kepaduansuaraan sekaligus tetap disiplin mengikuti latihan.

Studi terbaru mengelaborasi makna resiliensi sebagai kemampuan individu pulih dari pengalaman-pengalaman sulit dengan cara memberdayakan sumber-sumber, baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan (Pooley & Cohen, 2010; Wagnild, 2009 dalam Narayanan & Cheang, 2016). Begitu juga dengan apa yang terjadi di dalam penelitian ini bahwa variasi kapasitas masing-masing subjek ditengarai oleh bagaimana ia memanfaatkan sumber eksternal, yang dalam hal ini yakni dukungan sosial, dan sumber internal, yang dalam hal ini adalah *self-compassion*. Mengacu pada hasil penelitian, maka secara eksplisit jelas dapat dikatakan bahwa yang paling dibutuhkan oleh subjek secara signifikan dalam mengelola resiliensinya adalah dukungan sosial.

Bila melihat pada rutinitas dan kebutuhan secara tim sendiri, memang tidak bisa dipungkiri bahwa hampir tidak mungkin bila tidak terjadi kesalingtergantungan antar individunya, atau dengan kata lain kecil sekali kemungkinan apabila masing-masing individu di dalam tim itu terlepas sendiri-sendiri dalam menjalankan perannya. Hal ini berlaku baik dalam hal teknis (berkaitan dengan praktik kepaduansuaraan) maupun non-teknis (berkaitan dengan hubungan interpersonal dan peran keorganisasian), sebab dalam hal non-teknis pun nantinya akan member dampak dan guna terhadap hal-hal yang bersifat teknis.

Frekuensi serta kuantitas dukungan sosial di sekitar subjek turut andil dalam membentuk pola pikir, sikap, dan penyesuaian subjek terhadap kesulitan yang dihadapi, mengingat di dalam tim paduan suara, khususnya di dalam tim Gema Gita Bahana, rutinitas kegiatan kepaduansuaraan dilakukan hampir setiap

hari yang berarti bahwa repetisi tatap muka dan interaksi yang terjadi terbilang sering. Selain itu, kesediaan dan ketersediaan pihak-pihak yang relevan dengan kegiatan kepaduansuaraan, misalkan senior, alumni, pelatih, pembina, maupun kawan-kawan dari tim paduan suara di luar kampus dapat dengan mudahnya dijumpai dan menjadi kawan berbagi serta bertukar pikiran.

Fakta ini sejalan dengan salah satu temuan penelitian bahwa persepsi tentang kuatnya jaringan dukungan sosial mendorong individu lebih cakap mengatasi kesulitan yang dialami (Lee, Suchday, & Wylie-Rosett, 2012 dalam Narayanan & Cheang, 2016). Di luar faktor kehadiran beberapa pihak tersebut, adanya keharusan bagi setiap anggota paduan suara untuk melatih membentuk *bonding* dengan anggota lain supaya terbentuk *chemistry* yang menguntungkan untuk kepentingan performa panggung maupun organisasi kiranya kemudian juga berpengaruh pada kecenderungan para anggota untuk saling mendukung dan menjadi terbiasa mengandalkan dukungan sosial.

Perihal agen dukungan sosial, Narayanan dan Cheang (2016) mengatakan bahwa pada usia dewasa muda dukungan sosial dari lingkungan teman lebih berdampak terhadap resiliensi dibanding dukungan dari keluarga. Temuan tersebut sejalan adanya dengan penelitian ini bahwa selain karena memang berdasarkan penggalan data awal mayoritas subjek lebih sering memperoleh dukungan sosial dari kawan sebayanya, pada masa dewasa awal ini individu memang lebih sering berinteraksi dengan individu lain yang sebaya dan senasib sepenanggungan untuk belajar menjadi individu yang independen, mandiri, dan memiliki sekuritas pribadi tanpa campur tangan dan proteksi berlebihan dari pihak keluarga.

Simpulan

Berdasarkan analisis dan interpretasi data penelitian, maka kesimpulan yang dapat diambil ialah diperoleh bahwa tingkat *self-compassion*, *social support*, dan resiliensi diri mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Adanya pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri pada subjek penelitian ditemukan positif namun

tidak signifikan. Hal ini didukung dengan besaran perolehan sumbangsih pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi diri, yakni sebesar 0,25%. Sementara itu, pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri pada subjek penelitian ditemukan positif dan signifikan pada. Hal ini didukung dengan besaran perolehan sumbangsih pengaruh *social support* terhadap resiliensi diri, yakni sebesar 29,81%. Terakhir, temuan mengenai adanya pengaruh *self-compassion* dan *social support* secara simultan terhadap resiliensi diri pada subjek penelitian ditemukan positif dan signifikan, didukung dengan besaran perolehan sumbangsih pengaruh kedua variabel bebas tersebut terhadap resiliensi diri sebesar 30,06%.

Berangkat dari kesimpulan di atas, untuk selanjutnya subjek penelitian diharapkan untuk lebih membiasakan diri mendayakan kekuatan internalnya dalam hal melakukan penyesuaian terhadap masalah hidup sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas kepaduan suara, sehingga kelak tidak terlalu sering bergantung dengan adanya presensi pihak lain. Subjek penelitian juga diharapkan menggunakan sumber daya internal dan eksternal seefektif dan seefisien mungkin untuk meningkatkan resiliensinya serta melatih dengan lebih baik lagi kemampuan berpikir positifnya sekaligus kegigihan dan keuletan diri sendiri.

Hasil penelitian ini seyogyanya juga perlu diperhatikan oleh pelatih tim. Upaya yang dapat diinisiasi oleh pelatih tim paduan suara diantaranya adalah dengan mengadakan sebuah forum bersama (latihan alam, makrab, atau sejenisnya) dengan program acara sedemikian rupa yang menyisipkan tujuan untuk evaluasi dan meningkatkan kualitas resiliensi, *self-compassion*, dan pengelolaan dukungan sosial. Upaya lain yang bisa dilakukan ialah pelatih bersama dengan seluruh anggota Gema Gita Bahana melaksanakan program studi banding ke paduan suara di luar kampus dalam rangka mempelajari budaya tim yang dapat mengembangkan resiliensi diri anggota serta mengadaptasi kebiasaan maupun peraturan tim tersebut guna menjadi bahan evaluasi bersama.

Sehubungan dengan tim paduan suara di dalam penelitian ini merupakan bagian dari UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang bersifat otonom, maka saran

yang perlu peneliti sampaikan terkait peran akademisi maupun birokrat di universitas yakni memberikan dukungan serta apresiasi terhadap berbagai penyelenggaraan kegiatan dan pencapaian prestasi para anggota tim paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana, di samping juga sebaiknya membuka wawasan tentang dunia kepaduan suara dimana seni ini juga memiliki fleksibilitas yang mana dapat melebur dengan berbagai kultur, baik kultur daerah, kultur Islam, ataupun kultur modern yang kental dengan budaya Barat.

Terkait dengan pelaksanaan penelitian selanjutnya dengan topik ataupun subjek penelitian yang serupa, ada baiknya untuk peneliti selanjutnya mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak sehingga lebih dapat merepresentasikan populasi. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian di tim paduan suara yang usia timnya jauh lebih tua dari usia tim paduan suara di penelitian ini, sehingga nanti dapat dijadikan pembandingan tingkat resiliensi antara tim yang berusia lebih lama dengan tim yang usianya lebih muda. Sementara itu, untuk mendapatkan hasil analisa yang lebih mendalam untuk topik dan subjek penelitian yang serupa, peneliti selanjutnya disarankan untuk menyusunnya melalui penelitian kualitatif atau penelitian kuantitatif dengan teknik analisis faktor.

Daftar Pustaka

- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Cohen, S., & Hoberman, H.M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffer of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Djalaluddin, A., Basid, A., Habib, Z., Rahman, A.F. (Ed). (2012). *Tarbiyah Ulul Albab: Melacak Tradisi Membentuk Pribadi*. Malang: UIN Maliki Press.
- Emanuelsoen, K.L. & Rosenlicht, J.McQ. (1986). *Handbook of Critical Care Nursing*. Bethany, CT: Fleschner Publishing Company.

- Grotberg, E.H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. Netherlands: Bernard Van Leer Foundation.
- Henderson, Scott. (1977). The Social Network, Support, and Neurosis: The Function of Attachment in Adult Life. *The British Journal of Psychiatry*, 131: 91-185.
- Hidayati,F., & Maharani R. (2013). Self-compassion (Welas Asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 48-64.
- Kharina & Saragih, J.I. (2012). Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) Untuk Mengembangkan Self-Compassion. *Jurnal PREDICARA Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 1(1), 1-8.
- Klohn, E.C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(5).
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In. Glantz & Johnson (Eds) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York : Plenum Publishers.
- Maramis, W.F. (1999). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Narayanan, S.S. & Cheang, A.W.O. (2016). The Influence of Perceived Social Support and Self-Efficacy on Resilience among First Year Malaysian Student. *Artikel Ilmiah Kajian Malaysia*, 34(2), 1-23.
- Neff, K.D. (2010). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K.D. & Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- OMIK. Tersedia pada www.kemahasiswaan.uin-malang.ac.id/omik/ (diakses pada 30 Juni 2018).
- Paduan Suara. Tersedia pada https://www.wikipedia.org/wiki/paduan_suara (diakses pada 2 Mei 2018).

- Pidgeon, Rowe, Stapleton, Maqyar, & Lo. (2014). Examining Characteristics of Resilience Among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11), 14-22.
- Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3).
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Rutter, M., Rolf, et.al. (Ed) (1990). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanism*. New York: Cambridge University Press.
- Sarason, I., Sarason, B., & Pierce, G. (1990). Social Support and Interactional Processes: A Triadic Hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationship*, 7(4), 495-506.
- Siebert, AI. (2005). *The Resiliency Advantage*. California, US: Berrett-Koehler Publisher.
- Southwick, S.M., et.al. (2016). Why Are Some Individuals More Resilient than Others: The Role of Social Support. *World Psychiatry*, 15(1), 77-79.
- Wagnild & Young. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 1-14.
- Warren, R., Smeets, E., Neff, K. (2016). Being Compassionate to Oneself is Associated with Emotional Resilience and Psychological Well-Being. *Current Psychiatry*, 15(12), 19-32.
- Westfall, K.K. (2014). *Exploration of The Relationship Between Resilience, Social Support, and Formal Help-Seeking, and Evaluation of Guelph's 1 in 5 Mental Health Awareness Initiative* (Tesis Master of Science University of Guelph).
- Yulianto, F. & Nashori, H.F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55-62.

Lampiran 25 : Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
 Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : 780/FPsi.1/PP.009/06/2018
 Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI 4 Juni 2018

Kepada Yth : **Ketua Umum UKM PSM Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**
 Di
Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM	: Lintang Hapsari Muharrara (14410098)
Tempat Penelitian	: UKM PSM Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul	: Analisa Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Dan <i>Social Support</i> Terhadap Resiliensi Diri Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahasa Uin Malang
Dosen Pembimbing	: 1. H. Aris Yuana Yusuf, Lc., MA 2. Dr. Endah Kurniawati P., M.Psi

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan,
 Bidang Akademik
Al-Ridho

Tembusan :

1. Dekan
2. Para Wakil Dekan
3. Arsip