

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL YANG
DIMODERASI OLEH *GRATITUDE* PADA MUSYRIF/AH
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-ALY**

SKRIPSI

Dosen Pembimbing: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si



Disusun oleh :

Natasha Audri Rosananda

NIM : 19410025

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

2023

HALAMAN JUDUL

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL

YANG DIMODERASI OLEH *GRATITUDE* PADA MUSYRIF/AH

MA'HAD SUNAN AMPEL AL-ALI

SKRIPSI

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

Oleh

Natasha Audri Rosananda

NIM. 19410025

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL
YANG DIMODERASI OLEH *GRATITUDE* PADA MUSYRIF/AH
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-ALI
SKRIPSI

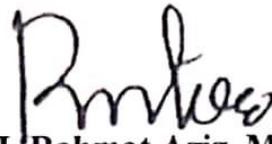
Oleh:

Natasha Audri Rosananda

NIM. 19410025

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

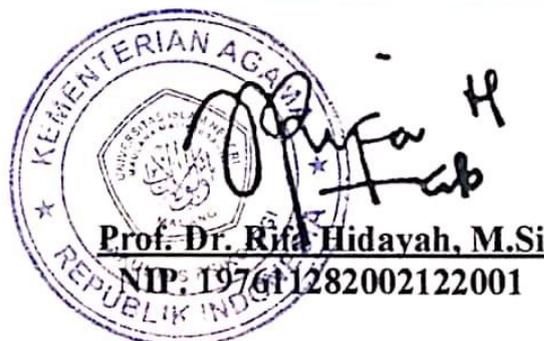


Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL
YANG DIMODERASI OLEH *GRATITUDE* PADA MUSYRIF/AH
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-ALI

SKRIPSI

Oleh:

Natasha Audri Rosananda

NIM. 19410025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Penguji Utama



Dr. H. A. Khudori Saleh, M.Ag
NIP. 196811242000031001

Sekretaris Penguji



Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog
NIP. 199005012019032071

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal,.....2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISNILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Natasha Audri Rosananda

NIM : 19410025

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa pendirian skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap perilaku prososial yang Dimoderasi oleh *Gratitude* pada Musyrif/ah Ma’had Sunan Ampel Al-Ali”, dengan benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya dan kutipan tersebut telah disesuaikan dengan etika pengutipan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, jika terdapat kekeliruan dikemudian hari maka akan dilakukan perbaikan sebagaimana seharusnya, serta jika pernyataan ini tidak benar maka saya sebagai penulis bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 14 Januari 2023

Penulis



Natasha Audri Rosananda
NIM.19410025

HALAMAN MOTTO

“ Yang harus dibabat adalah egoisme dan kebencian. Yang mesti diraut adalah solidaritas dan kepedulian.”

- Najwa Shihab

“ Bersyukurlah, adakalanya yang sedikit lebih berkah daripada yang banyak”

-Ali Bin Abi Thalib

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap perilaku prososial yang Dimoderasi oleh *Gratitude* pada Musyrif/ah Ma’had Sunan Ampel Al-Ali” saya persembahkan untuk keluarga saya tersayang, khususnya untuk kedua orang tua saya dan adik-adik kandung saya yang telah memberikan dukungan secara moral sehingga membuat saya mampu berada di titik ini untuk menyelesaikan studi tingkat Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Keluarga saya yang selalu mendukung dan memberikan semangat agar segera terselesaikannya karya tulis ini yang menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1).

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim, alhamdulillah rabbil 'alamin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap perilaku prososial yang Dimoderasi oleh *Gratitude* pada Musyrif/ah Ma’had Sunan Ampel Al-Ali”. Sholawat dan salam senantiasa peneliti hanturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang kita nantikan syafa’atnya kelak di akhirat.

Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Karya tulis ini tidak akan pernah terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. H. Rahmat Azis, M.Si selaku dosen pembimbing satu. Saya ucapkan terimakasih banyak atas segala bimbingan, tenaga serta waktu yang telah diberikan.
4. Umdatul Khoirot, M.Psi selaku dosen pembimbing dua. Saya ucapkan terimakasih banyak atas saran dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dr. H. A. Khudori Saleh, M.Ag selaku dosen penguji pada sidang skripsi. Saya ucapkan terimakasih atas saran yang diberikan pada skripsi ini.
6. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku dosen wali yang telah mendampingi saya menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Keluarga saya, khususnya ayah Imam Rosidi, ibu Endah Purnami serta adik-adik saya Bilbina Olivia dan Salwa Quensha Fadiya yang telah memberikan dukungan serta doa selama saya menempuh pendidikan di perguruan tinggi.
8. Segenap bapak ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
9. Musyrif/Musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terimakasih telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Selanjutnya, teman-teman S1-Psikologi angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Khususnya, kepada Rifqi Nazahah yang menjadi rekan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
11. Kepada 19410226, saya ucapkan terimakasih atas dukungan yang diberikan selama proses pengerjaan skripsi ini.

12. Kepada teman-teman seperjuangan, Mariatul Huda, Qorina Maya, Shauquilla Aura, Siti Zuliani, Denila Fitriani, Aulia Indah saya ucapkan terimakasih atas dukungan serta bantuannya selama ini.

13. Kepada teman-teman saya di Riau, Mahda Fikia, Widya Ikma, Bimbi Agrita, Niken Indrata, Safitriani, Ruri Wijayanti, Martina Lucas, Inke Rosmalinda, Resta Novita, Mariyanti, Renita Sari terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan yang harus diperbaiki. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 14 Januari 2023

Peneliti

Natasha Audri Rosananda
NIM.19410025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISNILITAS	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
ملخص البحث	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Prosocial.....	10
1. Defenisi Perilaku Prosocial	10
2. Aspek-Aspek Perilaku Prosocial	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prosocial	14
4. Perilaku Prosocial dalam Perspektif Islam	16
B. Self Compassion	18
1. Defenisi Self Compassion	18
2. Dimensi-Dimensi <i>Self Compassion</i>	22

3.	Faktor-Faktor <i>Self Compassion</i>	24
4.	<i>Self Compassion</i> dalam Perspektif Islam	27
C.	Gratitude	30
1.	Defenisi Gratitude.....	30
2.	Aspek-Aspek Gratitude.....	31
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gratitude	35
4.	Gratitude dalam Pandangan Islam	36
D.	Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap Prososial.....	37
E.	Pengaruh <i>Gratitude</i> terhadap Perilaku Prososial	38
F.	Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap Perilaku Prososial yang di Moderatori oleh Gratitude.....	39
G.	Kerangka Berpikir	41
H.	Hipotesis Penelitian	42
BAB III.....		43
METODE PENELITIAN.....		43
A.	Jenis dan Desain Penelitian	43
B.	Identifikasi Variabel	43
C.	Defenisi Operasional	45
D.	Populasi dan Sampel	46
E.	Teknik Pengumpulan Data	48
F.	Analisis Data.....	55
1.	Uji Validitas Alat Ukur	56
2.	Uji Reliabilitas Alat Ukur	56
3.	Uji Analisis Deskriptif	57
4.	Uji Regresi Linier Sederhana	58
5.	Uji Interaksi (<i>Moderated Regression Analysis</i>)	58
BAB IV		60
HASIL DAN PEMBAHASAN		60
A.	Pelaksanaan penelitian	60
1.	Gambaran lokasi	60
2.	Waktu dan Tempat.....	62
3.	Jumlah subjek yang datanya dianalisis	62
4.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	62
B.	Hasil Penelitian	65
1.	Uji Asumsi Klasik.....	65
2.	Analisis Deskriptif	68

3. Uji Hipotesis.....	75
C. Pembahasan Hasil Penelitian	79
1. Tingkat Self Compassion	79
2. Tingkat Perilaku Prososial	83
3. Tingkat <i>Gratitude</i>	86
4. Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap Perilaku Prososial	88
5. Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap Perilaku Prososial yang di Moderasi oleh <i>Gratitude</i>	93
BAB V.....	98
PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
DAFTAR LAMPIRAN.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir	41
--------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Skor Skala Likert.....	49
Tabel 3. 2. Blueprint Skala Self Compassion.....	50
Tabel 3. 3. Blueprint Skala Perilaku Prososial.....	52
Tabel 3. 4. Blueprint Skala Gratitude.....	54
Tabel 4. 1. Uji Normalitas.....	66
Tabel 4. 2. Uji Linearitas.....	67
Tabel 4. 3. Statistik Self Compassion.....	69
Tabel 4. 4. Kategorisasi Self Compassion.....	69
Tabel 4. 5. Frekuensi Kategorisasi Self Compassion.....	70
Tabel 4. 6. Statistik Perilaku Prososial.....	71
Tabel 4. 7. Kategorisasi Perilaku Prososial.....	72
Tabel 4. 8. Frekuensi Kategorisasi Perilaku Prososial.....	72
Tabel 4. 9. Statistik Gratitude.....	73
Tabel 4. 10. Kategorisasi Gratitude.....	74
Tabel 4. 11. Frekuensi Kategorisasi Gratitude.....	75
Tabel 4. 12. Koefisien Korelasi.....	76
Tabel 4. 13. Koefisien Korelasi.....	78

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 1 Kategorisasi Self Compassion	70
Diagram 4.1 2. Kategorisasi Perilaku Prosocial	72
Diagram 4.1 3. Kategorisasi Gratitude	75

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Skala Penelitian Self Compasioan	108
Lampiran 2 Skala Penelitian Gratitude	110
Lampiran 3 Skala Penelitian Prosocial	112
Lampiran 4 Skor Hasil Penelitian Variabel <i>Self Compassion</i>	113
Lampiran 5 Skor Hasil Penelitian Variabel Perilaku Prosocial.....	121
Lampiran 6 Skor Hasil Penelitian Variabel Gratitude	129
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	137
Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi.....	150
Lampiran 9 Kategorisasi Variabel	151
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	152
Lampiran 11 Hasil Uji <i>Moderrated Regression Analysis</i> (Mra)	153

ABSTRAK

Natasha Audri Rosananda, 19410025, Pengaruh *Self Compassion* terhadap Perilaku Prososial yang di Moderasi oleh *Gratitude* pada Musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Seiring dengan perkembangan zaman membuat perubahan di berbagai bidang kehidupan. Hal ini mempengaruhi perilaku serta interaksi sosial manusia dengan memberikan dampak positif dan negatif. Dampak negatif yang terjadi adalah dengan menurunnya perilaku tolong menolong yang diakibatkan oleh arus globalisasi membuat manusia menjadi individualis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelatif. Populasi dalam penelitian ini adalah musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 274 musyrif/musyrifah. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 5% sehingga diperoleh hasil 163 musyrif/musyrifah. Menggunakan alat ukur dari tiga skala yaitu skala *self compassion* 26 aitem, skala perilaku prososial 22 aitem dan skala *gratitude* 15 aitem. Analisis data menggunakan *Moderrated Regression Analysis (MRA)* melalui IBM SPSS *for windows version 26.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimiliki musyrif/musyrifah Ma'had sunan Ampel Al-Ali. Data hasil uji regresi sederhana menunjukkan hasil signifikansi $0,007 < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa variabel *self compassion* berpengaruh terhadap variabel perilaku prososial. Berdasarkan nilai R-square sebesar 0,044 maka pengaruh variabel *self compassion* berpengaruh terhadap variabel perilaku prososial adalah sebesar 4,4%. Selanjutnya, *gratitude* terbukti memoderatori pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial dilihat dari nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai R-square sebesar 0,105 atau 10,5% dengan ini terbukti bahwa *gratitude* memperkuat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial.

Kata Kunci : *Self Compassion, Perilaku Prososial dan Gratitude*

ABSTRACT

Natasha Audri Rosananda, 19410025, The Effect of Self Compassion on Prosocial Behavior Moderated by Gratitude in Musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2023.

Along with the times making changes in various areas of life, this affects human behavior and social interactions and has positive and negative impacts. The negative impact that occurs is the decrease in helping behavior caused by globalization which makes humans become individualists. The purpose of this study was to determine the effect of self-compassion on prosocial behavior moderated by gratitude in musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

This study uses a type of correlative quantitative research. The population in this study was Ma'had Sunan Ampel Al-Ali musyrif/musyrifah at Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang, totaling 274 musyrif/musyrifah. The sampling technique used random sampling and determined the number of samples using the Slovin formula with an error rate of 5% so that the results obtained were 163 musyrif/musyrifah. Using a measuring instrument of three scales, namely the self-compassion scale with 26 items, the prosocial behavior scale with 22 items, and the gratitude scale with 15 items. Data analysis used Moderated Regression Analysis (MRA) through IBM SPSS for windows version 26.0.

The results showed that there was a self-compassion effect on the prosocial behavior of musyrif/musyrifah Ma'had sunan Ampel Al-Ali. The data from the simple regression test showed a significant result of $0.007 < 0.05$, so it could be interpreted that the self-compassion variable affected the prosocial behavior variable. Based on the R-square value of 0.044, the effect of the self-compassion variable on the prosocial behavior variable is 4.4%. Furthermore, gratitude is proven to moderate the effect of self-compassion on prosocial behavior seen from a significance value of $0.000 < 0.05$ and an R-square value of 0.105 or 10.5%, with this it is proven that gratitude strengthens the influence of self-compassion on prosocial behavior.

Keywords: *Self Compassion, Prosocial Behavior and Gratitude*

ملخص البحث

ناتاشا أودري روزاناندا ، ٢٥٠٠١٩٤ ، تأثير التعاطف مع الذات على السلوك الاجتماعي الإيجابي يديره الامتتان في مصيرف/مصيرفة مهد سنن أمبل العلي ، أطروحة ، كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج ، ٢٠٢٣

إلى جانب الأوقات التي تحدث تغييرات في مختلف مجالات الحياة ، يؤثر ذلك على السلوك البشري والتفاعل الاجتماعي وله تأثير إيجابي وسلبى. التأثير السلبي الذي يحدث هو انخفاض السلوك المساعد الناجم عن تيارات العولمة التي تجعل البشر فرديين. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير التعاطف مع الذات على السلوك الاجتماعي الإيجابي الذي يديره الامتتان على المصيرف / المصيرفة مهد سنن أمبل العلي

تستخدم هذه الدراسة نوعاً من البحث الكمي المترابط. كان السكان في هذه الدراسة مصيرف / مصيرفة مهد سنن أمبل العلي في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج والتي بلغت 274 مصيرف. تستخدم تقنية أخذ العينات العشوائية وتحدد عدد العينات باستخدام صيغة سلوفين بمعدل خطأ ٥٪ بحيث يتم الحصول على نتائج ١٦٣ مسير / مصيرفة. استخدام أدوات القياس من ثلاثة مقاييس ، وهي مقياس التعاطف مع الذات المكون من ٢٦ عنصراً ، ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي ل ٢٢ عنصراً ، عبر (MRA) ومقياس الامتتان المكون من ١٥ عنصراً. تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار المعياري IBM SPSS ٢٦,٠. نوافذ لإصدار

أظهرت النتائج وجود تأثير للتعاطف مع الذات على السلوك الاجتماعي الإيجابي الذي يملكه المصيرفة / المصيرفة مهد سنن أمبل العلي. تظهر البيانات المأخوذة من نتائج اختبار الانحدار البسيط نتائج ذات دلالة $0,007 > 0,05$ ، لذلك يمكن تفسير أن متغير التعاطف مع الذات يؤثر على متغيرات السلوك الاجتماعي البالغة $0,044$ ، فإن تأثير متغير التعاطف مع الذات على متغير R-square الإيجابي. استناداً إلى قيمة السلوك الاجتماعي الإيجابي هو $4,4\%$. علاوة على ذلك ، فقد ثبت أن الامتتان يخفف من تأثير التعاطف مع أو $0,105$ R-square الذات على السلوك الاجتماعي الإيجابي من حيث قيم الأهمية $0,005 > 0,05$ وقيم $10,5\%$ مع هذا ثبت أن الامتتان يقوي تأثير التعاطف مع الذات على السلوك الاجتماعي الإيجابي

الكلمات المفتاحية : التعاطف مع الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي والامتتان

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku tolong menolong merupakan perilaku alamiah yang dimiliki manusia dan menjadi sebuah kebutuhan dasar didalam kehidupan inilah alasan manusia disebut sebagai makhluk sosial. Seiring dengan perkembangan zaman membuat perubahan di berbagai bidang kehidupan, hal ini mempengaruhi perilaku serta interaksi sosial manusia dan memberikan dampak positif serta negatif. Dampak negatif yang terjadi adalah dengan menurunnya perilaku tolong menolong yang diakibatkan oleh arus globalisasi membuat manusia menjadi individualis (Renata & Parmitasari, 2016). Menurut Salihin (2020) sebelum masa masuknya era globalisasi masyarakat Indonesia merupakan masyarakat dengan nilai sosial yang tinggi.

Perilaku prososial penduduk indonesia mengalami penurunan fenomena ini berdasarkan data Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) pada tahun 2017 yang dilaksanakan oleh BPS yang di tandai dengan perilaku menurunnya partisipasi membantu orang lain, mendonasikan uang, dan kurang menghabiskan waktu dalam kegiatan sosial. (Shubhan & Aloysius, 2021). Selanjutnya pada tahun 2017, menurut survei yang dilakukan oleh *World Giving Index* (WGI) Indonesia menduduki peringkat pertama dengan hasil sebesar 59% hal tujuan dilakukan survei ini adalah untuk mengukur perilaku prososial masyarakat di dunia.

Fenomena rendahnya perilaku prososial juga terjadi di lingkungan mahasiswa seperti yang terjadi pada mahasiswa Muhammadiyah Surabaya dengan hasil sebanyak 43,3% mahasiswa memiliki perilaku prososial yang rendah di buktikan dengan perilaku enggan memberikan pertolongan pada korban kecelakaan karena takut akan disalahkan, mempertimbangkan untung dan rugi dalam membantu orang lain, serta menunggu inisiatif dari orang lain terlebih dahulu baru akan bertindak untuk menolong (Zai, 2021).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Saekoni (dalam Sabiq dkk, 2012) bahwa warga pondok memiliki sikap dan akhlak yang terpuji dalam lingkungan sosialnya, namun pada kenyataanya di pondok pesantren di Indonesia memiliki permasalahan sosial. Hasil penelitian dari Sabiq dan Djalali (2012) bahwa permasalahan sosial warga pondok di salah satu pondok pesantren di Pamekasan, warga pondok tersebut mulai menjadi individu yang individualis terbukti dengan pudarnya sikap tolong menolong. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanana (2015), yang dilakukan di salah satu pondok pesantren di daerah Parung, Bogor. Warga pondok pada pondok pesantren tersebut kurang memperhatikan rekannya yang sedang sakit. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali, diketahui bahwa sebagai musyrif/musyrifah diuntut untuk ikhlas dan rela menolong atau dimintai bantuan bahkan ketika sedang dalam keadaan sibuk dengan urusan pribadi, dan harus rela mengorbankan urusan pribadi untuk membantu (wawancara dengan A (inisial),

Desember 2022). Dengan demikian dapat diketahui bahwa musyrif/musyrifah masih dalam tahap berusaha untuk lebih peka dan peduli terhadap sekitarnya dalam menjalani perannya sebagai musyrif/musyrifah serta mahasiswa. Menurut salah satu subjek yang di wawancara penyebab dasar sulitnya untuk rela dan ikhlas selalu membantu adalah karena padatnya kegiatan serta kegiatan yang dilaksanakan secara mendadak sehingga membuat urusan pribadi atau urusan perkuliahan menjadi tertunda, oleh karena itu musyrif/musyrifah masih dalam tahap belajar untuk mengesampingkan urusan pribadi (wawancara dengan D (inisial), Desember 2022). Dengan adanya pernyataan diatas, peneliti ingin melihat dengan data yang didapatkan dari kuesioner apakah perilaku prososial musyrif/musyrifah termasuk dalam kategori rendah, sedang atau tinggi.

Dalam kegiatan sehari-hari musyrif dan musyrifah di Ma'had Sunan Ampel al-Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, seorang musyrif/musyrifah diuntut untuk mendampingi mahasiswa dan mahasiswi baru baik secara akademis maupun non akademis. Setiap satu orang musyrif akan mendampingi 12 sampai 18 mahasiswa baru. Sedangkan satu musyrifah akan mendampingi 16 sampai 24 mahasiswi baru (Ibrahim, 2020). Selain menjalani perannya sebagai musyrif/musyrifah, mereka juga menjalani perannya sebagai mahasiswa, yang dimana harus mampu untuk membagi waktu, tenaga serta pikirannya dalam menjalani kedua peran tersebut. Maka dari itu

penting bagi musyrif dan musyrifah memperhatikan interaksi sosialnya terhadap orang lain (Ibrahim, 2020).

Perilaku prososial merupakan usaha individu untuk meningkatkan kerukunan serta kesejahteraan dalam kehidupan bermasyarakat (Salihin, 2020). Menurut Heizen & Goodfriend (Dalam Salihin, 2020) menjelaskan bahwa perilaku prososial merupakan sebuah istilah untuk menyebut perilaku membantu orang lain, baik secara individu seperti memberikan bantuan pada orang yang tersesat dan secara kelompok seperti memberikan sumbangan kepada badan amal atau panti asuhan. Menurut Watson (dalam Nuralifah & Rohmatun, 2015) menjelaskan bahwa perilaku prososial merupakan sebuah perilaku yang memberikan dampak positif bagi orang lain hal ini berupa perilaku menolong yang dilatarbelakangi oleh motivasi individu tanpa adanya unsur kepentingan pribadi bagi individu yang menolong (Nuralifah & Rohmatun, 2015).

Perilaku prososial disebabkan oleh berbagai faktor penyebab salah satunya adalah *self compassion*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff dkk (2013) ini menunjukkan peran *self compassion* terhadap perilaku prososial, bahwa *self compassion* secara signifikan berkorelasi terhadap perhatian yang berfokus pada orang lain, jenis kelamin dan pengalaman hidup juga berpengaruh. Dengan demikian *self compassion* berfokus pada orang-orang yang ada di sekitarnya kemudian pengalaman yang dirasakan oleh individu akan memberikan pengaruh baik atau buruknya pengalaman tersebut (Haryogi,2022). Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Beretvas (dalam Haryogi, 2022)

menjelaskan bahwa *self compassion* atau welas diri yang baik akan mempermudah individu untuk berkomunikasi dan melakukan perilaku interpersonal. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang, Y dkk (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan perilaku prososial pada remaja. Dengan demikian, ketika semakin tinggi *self compassion* maka akan cenderung untuk lebih bersikap baik kepada orang lain. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Haryogi (2022) terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan perilaku prososial pada mahasiswa di UIN Suska Riau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* seseorang maka akan tinggi pula tingkat perilaku prososialnya.

Banyak faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan perilaku prososial seseorang. salah satu faktor yang membuat meningkatnya perilaku prososial individu adalah kebersyukuran atau *gratitude* (Salihin, 2020). Untuk melihat sebuah variabel moderasi memperkuat atau memperlemah sebuah pengaruh maka variabel moderasi dapat berpengaruh atau berhubungan dengan variabel dependen. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna & Fahmi (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan perilaku prososial pada Mahasiswa di Padang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Salihin dkk (2020) menunjukkan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) pada Persaudaraan Muda-Mudi Vihara Borobudur Medan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku prososial dengan R Square sebesar 55,1%.

Kebersyukuran atau *gratitude* merupakan suatu keadaan yang membahagiakan dan berhubungan dengan emosi positif, hati yang bersyukur dapat meningkatkan kebaikan seorang individu dan akan menghasilkan kebaikan yang belum ada (Husna et al., 2019). Menurut pandangan McCullough, Tsang & Emmons (dalam Community et al., 2007) *gratitude* adalah suatu emosi senang atau perasaan senang yang muncul ketika individu mendapatkan hal baik, hal baik tersebut didapatkan karena adanya orang lain. Rasa syukur merupakan emosi positif yang dapat dialami oleh setiap individu hal ini membuat seseorang memiliki kecenderungan untuk memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga dan rasa syukur dapat menjadi berbagai macam konsep, sebagai emosi, kebiasaan, sikap, karakter kepribadian dan tindakan *coping* (Pitaloka & Ediati, 2015).

Berdasarkan saran dari penelitian sebelumnya sebagai bentuk dari pengembangan pembahasan penelitian mengenai pengaruh variabel *self compassion* terhadap variabel perilaku prososial, dengan ini peneliti menambahkan variabel *gratitude* (kebersyukuran) untuk melihat peran variabel tersebut dalam memperkuat atau memperlemah pengaruh dari variabel *self compassion* terhadap variabel perilaku prososial. Artinya ketika seseorang dengan *self compassion* yang tinggi akan mempengaruhi perilaku prososialnya dan akan semakin baik jika individu memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi atau sebaliknya.

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, dalam penelitian ini peneliti akan mengerucutkan penelitian ini berfokus pada pengaruh *self*

compassion terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang bertujuan untuk menguji pengaruh *self compassion* atau welas diri yang dimiliki oleh Musyrif/ah terhadap perilaku prososial atau perilaku tolong menolong tanpa adanya kepentingan pribadi yang dimiliki oleh Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali yang akan diperkuat atau diperlemah pengaruhnya dengan adanya kerbersyukuran atau *gratitude* yang dimiliki oleh Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self compassion* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali ?
2. Bagaimana tingkat prososial pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali ?
3. Bagaimana tingkat *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali ?
4. Bagaimana pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali ?
5. Bagaimana pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan tingkat *self compassion* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali
2. Mendeskripsikan tingkat prososial pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali
3. Mendeskripsikan tingkat *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali
4. Mendeskripsikan pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali
5. Menganalisis pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama dengan pembahasan yang lebih kompleks serta dapat di sempurnakan oleh peneliti selanjutnya. Dan menjadi sumbangsih pada kajian teori yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah bagi musyrif dan musyrifah dapat lebih memahami tentang *self compassion* yang akan mempengaruhi perilaku prososial para musyrif dan musyrifah Ma'had Sunan Ampel al-Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

sehingga dapat di implementasikan dalam kegiatan sehari-hari dalam menjalankan perannya sebagai musyrif dan musyrifah agar mampu meningkatkan perilaku prososial kepada orang-orang di sekitarnya dan diri sendiri.

Bagi universitas dan bagi Ma'had Sunan Ampel al-Aly, sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa-mahasiswa di ruang lingkup universitas dan Ma'had. Selanjutnya bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan tambahan informasi untuk mengembangkan ide mengenai tema penelitian yang sama

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prososial

1. Defenisi Perilaku Prososial

Menurut Salihin (2020), perilaku prososial merupakan karakter-karakter pendukung kerukunan serta kesejahteraan dalam bermasyarakat. Perilaku prososial adalah sebuah sebutan dalam membantu orang lain, perilaku baik individu contohnya seperti membantu seseorang yang tersesat atau perilaku baik dalam ruang lingkup kelompok contohnya seperti menyumbang pada badan amal (Heinzen & Goodfriend, 2019). Pendapat lain mengatakan bahwa perilaku prososial merupakan suatu perilaku nyata yang ditunjukkan dalam bentuk bantuan yang dilakukan oleh individu kepada orang lain atau suatu kelompok dengan penerima akan mendapatkan keuntungan dari bantuan tersebut dengan menyampingkan keuntungan pribadi dan berpeluang mendatangkan kerugian bagi individu (Baron dan Byrne dalam salihin dkk, 2020).

Nuralifah (2015) menjelaskan bahwa perilaku prososial dimaknai sebagai kepribadian yang memberikan kemanfaatan kepada orang lain, individu mencoba untuk memahami kebutuhan atau keadaan orang lain, dan sebuah usaha agar dapat memenuhi kebutuhan dari orang lain tersebut. menurut Sears (dalam Nuralifah, 2015) menyatakan bahwa perilaku prososial

merupakan kepribadian manusia yang memiliki dampak sosial yang positif mengarah pada kebahagiaan orang lain, baik secara psikis maupun fisik yang dimana perilaku tersebut berupa perilaku yang bermanfaat untuk orang lain dari pada diri individu. Perilaku prososial bersumber pada dukungan nilai serta norma yang dianut oleh individu, perilaku prososial berlandaskan pada faktor personal dan faktor situasional.

Menurut Wirama dan Wulanyani (2016), perilaku prososial adalah hubungan antarpribadi yang bersifat positif dapat dibentuk dengan membangun hubungan baik dalam berinteraksi sosial, yang dapat dibangun melalui perilaku yang menguntungkan orang lain. Menurut Eisenberg & Mussen (dalam Kurniasih dkk, 2018) mengatakan bahwa perilaku prososial adalah sebuah tindakan yang dilakukan secara ikhlas tanpa pamrih yang bertujuan untuk memberikan bantuan dan memberikan kemanfaatan pada orang lain. Menurut Pitaloka (2015), perilaku prososial dipahami sebagai perilaku yang secara tulus yang memberikan manfaat bagi orang lain untuk membanbun interaksi yang baik antara individu dan antar kelompok.

Menurut Asih & Pratiwi (2010) perilaku prososial adalah sebuah bentuk perilaku dalam interaksi sosial, oleh karena itu perilaku prososial disebut sebagai perilaku yang dengan sengaja dilakukan bertujuan untuk membantu orang lain tanpa adanya

motif tersendiri atau sebuah alasan individu untuk menolong seseorang. Menurut Watson (dalam Asih & Pratiwi, 2010) menjelaskan bahwa perilaku prososial merupakan salah satu perilaku yang memberikan akibat positif bagi orang lain berupa tindakan menolong atau membantu dengan sepenuh hati yang termotivasi dari dalam diri sendiri tanpa tujuan atau maksud tertentu untuk kepentingan pribadi penolong.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial merupakan suatu tindakan yang memotivasi individu untuk berperilaku baik dengan membantu atau menolong orang lain yang membutuhkan bantuan yang dilakukan secara sukarela tanpa tujuan tertentu atau mengharapkan sesuatu untuk diri sendiri.

2. Aspek-Aspek Perilaku Prososial

Aspek-aspek perilaku prososial menurut pandangan Mussen dkk (1989) adalah sebagai berikut :

a. *Sharing* (berbagi)

Sharing atau berbagi sebagai aspek dari perilaku prososial adalah sebuah kesanggupan individu untuk berbagi perasaan dengan orang lain baik dalam suasana senang maupun duka. *Sharing* atau berbagi dilakukan ketika penerima menunjukkan rasa suka sebelum adanya tindakan melalui dukungan verbal dan dukungan fisik.

b. *Cooperating* (bekerja sama)

Cooperating atau bekerjasama sebagai aspek perilaku prososial merupakan kemampuan untuk bekerjasama dengan orang lain untuk tercapainya suatu tujuan. Kerja sama tersebut akan mencakup beberapa hal yang saling memberi keuntungan, saling menolong dan mampu memberikan rasa tenang.

c. *Helping* (menolong)

Helping atau menolong adalah keinginan individu untuk membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Bantuan tersebut meliputi menolong orang lain, memberikan informasi, menawarkan pertolongan kepada orang lain atau melakukan sesuatu untuk mendukung keberlangsungan kegiatan orang lain.

a. *Donating* (memberi atau menyumbang)

Donating atau menyumbang dalam aspek perilaku prososial merupakan keinginan orang lain untuk berderma, dan memberi secara tulus sebagian barang milik individu tersebut bagi yang membutuhkan.

b. *Honestly* (kejujuran)

Honestly atau kejujuran merupakan kesediaan individu untuk tidak berbuat kebohongan atau kecurangan kepada orang lain.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial

Menurut Mahmudah (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prososial ada empat yang terdiri dari situasi sosial, karakteristik orang yang terlibat, faktor-faktor internal tertentu berupa *mood*, empati, dorongan untuk menolong orang lain, latar belakang kepribadian berupa orientasi nilai dan sosialisasi. Menurut Baron (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prososial antara lain, yaitu :

- i. Faktor internal yang terdiri dari guilt dan mood
- ii. Faktor eksternal, yang terdiri dari social norms, number of bystanders, time pressures, dan similarity.
- iii. Faktor karakteristik penolong (*helper disposition*), terdiri dari personality trait, gender, dan religious faith.

Menurut Staub terdapat beberapa faktor yang mendasari seseorang untuk memiliki perilaku prososial, yaitu sebagai berikut :

- i. *Self-Gain*

Merupakan harapan individu untuk mendapatkan atau menghindari kehilangan sesuatu, contohnya seperti ketika individu ingin mendapatkan validitas, pujian atau takut dikucilkan.

- ii. *Personal Values and Norm*

Merupakan nilai-nilai dan norma sosial yang diinternalisasikan oleh individu ketika menjalani

sosialisasi dan sebagian nilai-nilai serta norma tersebut yang berkaitan dengan perilaku prososial berupa sebuah kewajiban untuk menegakkan kebenaran dan keadilan serta adanya norma timbal balik.

iii. *Empathy*

Sebuah keahlian individu untuk ikut merasakan perasaan atau keadaan orang lain. Keahlian untuk berempati ini erat hubungannya dengan sebuah pengambilan peran, oleh karena itu ketika individu ingin memiliki kemampuan berempati terhadap orang lain, individu harus mempunyai keahlian dalam melakukan pengambilan peran.

Pendapat lain mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk memiliki perilaku prososial terhadap orang lain oleh seorang *bystander* (individu yang berada di tempat kejadian), antara lain yaitu :

- i. Memiliki kesadaran akan adanya situasi darurat atau penting, situasi darurat tersebut tidak dapat di prediksi hadirnya, oleh karena itu tidak ada solusi untuk mencegah hal itu terjadi seperti waktunya dan tempat masalah yang tidak diharapkan terjadi.
- ii. Menggambarkan keadaan sebagai sebuah situasi darurat, walaupun seorang *bystander* memperhatikan apa yang akan terjadi di sekelilingnya, tetapi *bystander* memiliki

keterbatasan informasi secara lengkap mengenai apa yang sedang dilakukan oleh seseorang.

- iii. Mengartikan bahwa menolong orang lain merupakan tanggung jawabnya. Pada saat *bystander* memberi perhatian kepada beberapa kejadian diluar dan menjelaskannya sebagai sebuah situasi yang darurat. Perilaku prososial akan dilakukan individu apabila *bystander* tersebut bertanggung jawab untuk menolong. Pada kebanyakan situasi, tanggung jawab memiliki kejelasan posisi.
- iv. Memahami apa yang harus dilakukan, *bystander* yang berada pada keadaan darurat harus mampu menimbang apakah ia paham tentang cara membantu orang lain yang berada di keadaan darurat. Pada umumnya, sebagian keadaan darurat dapat diatasi. Jika seorang *bystander* memiliki pengalaman dan pengetahuan yang dibutuhkan maka akan cenderung bertanggung jawab untuk memberikan bantuan.

4. Perilaku Prososial dalam Perspektif Islam

Pada surat al-Maidah ayat 2 yang memiliki arti sebagai berikut :

الْقَلْبِ وَلَا الْهَدَىٰ وَلَا الْحَرَامَ الشَّهَرِ وَلَا اللَّهُ شَعِيرَ نُجُلُوا لَا ءَامِنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا
حَلَّتُمْ وَإِذَا^٥ وَرَضُونَا رَبِّهِمْ مِنْ فَضْلًا يَبْتَغُونَ الْحَرَامَ النَّيْتِ ءَامِينَ وَلَا

مُتَعَدُّوْا أَنْ الْحَرَامِ الْمَسْجِدِ عَنْ صَدُوْكُمْ أَنْ قَوْمٍ سَنَأُنْ يَجْرِمَتَكُمْ وَلَا فَاصْطَادُوْا
اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ وَاتَّقُوا الْعُدُوْنَ الْإِيْمَ عَلَى تَعَاوُنُوْا وَلَا تَقُوْا الْبِرَّ عَلَى وَتَعَاوُنُوْا
الْعِقَابِ شَدِيْدُ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar Allah dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-nya dan binatang-binatang qalaa'id dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidil haram, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka) 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 berat siksa-Nya.”

Ayat diatas menghimbau kepada umat muslim untuk saling tolong menolong dalam kebaikan, hal ini tidak hanya untuk kebaikan di akhirat tetapi hal ini juga menjadi suatu kebaikan untuk orang lain dan memberikan manfaat kepada orang lain disekitar. Didalam ayat tersebut dijelaskan bahwa tolong menolong dianjurkan karena hal tersebut dapat mempererat tali persaudaraan diantara sesamanya.

Selanjutnya dijelaskan pada surat al-Hadiid ayat 7 yaitu sebagai berikut :

لَهُمْ وَأَنْفَقُوا مِنْكُمْ أَمْنُوا فَالَّذِينَ فِيهِمْ مُسْتَخْلَفِينَ جَعَلَكُمْ مِمَّا وَأَنْفَقُوا وَرَسُولِهِ بِاللَّهِ أَمْنُوا
كَبِيرٌ أَجْرٌ

Artinya : *“Berimanlah kamu kepada Allah dan Rasul-Nya dan nafkahkanlah sebagian dari hartamu yang Allah telah menjadikan kamu menguasainya. Maka orang-orang yang beriman di antara kamu dan menafkahkan (sebagian) dari hartanya memperoleh pahala yang besar.”*

Dalam ayat tersebut dianjurkan kepada umat Islam untuk mendedekahkan sebagian dari harta kepada orang-orang yang membutuhkan. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek dari perilaku prososial yaitu *donating* atau bersedekah, dengan hal ini individu yang berkenan bersedekah telah menunjukkan perilaku prososial. Dan hal ini tidak hanya memberikan kebermanfaatn untuk orang lain yang diberi, tetapi juga kepada yang memberi berupa pahala dalam agama Islam.

B. Self Compassion

1. Defenisi Self Compassion

Compassion atau Welas asih melibatkan kepekaan terhadap pengalaman penderitaan, ditambah dengan kedalaman keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut (Goetz, Keltner, &

Simon-Thomas, 2010). Menurut Neff & Katie (2015) ini berarti bahwa untuk mengalami welas asih, pertama-tama individu harus mengakui adanya rasa sakit. Menurut Neff (dalam Neff & Katie, 2015) menjelaskan bahwa *self-compassion* hanyalah welas asih yang diarahkan ke dalam diri sendiri, berhubungan dengan diri kita sendiri sebagai objek perawatan dan kekhawatiran saat menghadapi pengalaman penderitaan.

Menurut Neff dalam Anggoro (2018), *self-compassion* adalah perasaan cinta, perasaan seseorang untuk diri sendiri, saat individu mengalami kegagalan atau rasa sakit dalam hidup. Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* berbeda dengan *self-pity* yang berarti mengasihani diri sendiri. Pada *self pity* saat individu mengasihani dirinya, individu biasanya akan memisahkan diri dari orang lain. Individu akan lupa bahwa ada orang lain yang memiliki masalah yang serupa dengan dirinya karena terlalu fokus pada diri sendiri. Hal ini sangat berbeda dengan arti dari *self compassion* yang dimana merupakan sudut pandang seorang individu dalam menanggapi suatu permasalahan atau rasa sakit dengan cara yang positif serta memberi perhatian lebih di banding harus mengkritik diri sendiri.

Self compassion melibatkan pemahaman tentang kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna apa adanya, serta kesediaan untuk memperluas pemahaman itu kepada orang lain

ketika individu gagal atau berhasil (Neff, KD & Germer, C. 2017). Dalam Neff & Germer (2017) menjelaskan bahwa welas asih atau *self compassion* adalah hanya sebuah perasaan mengasih yang diarahkan ke dalam diri sendiri. Sama seperti ketika individu bisa merasakan belas kasihan untuk penderitaan orang lain, individu juga dapat memperluas welas asih (*self compassion*) terhadap diri saat individu mengalaminya penderitaan, terlepas dari apakah penderitaan itu diakibatkan oleh keadaan eksternal atau keadaan internal individu itu sendiri berupa sebuah kesalahan, kegagalan dan kekurangan pribadi individu.

Oleh karena itu, menurut Neff & Gremer (2017) *self compassion* melibatkan sentuhan dengan terbuka terhadap penderitaannya sendiri, tidak menghindari atau memutuskan hubungan darinya, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. *Self compassion* atau belas kasihan diri juga melibatkan penawaran pemahaman yang tidak menghakimi terhadap rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan seseorang, sehingga individu memandang hal itu sebagai sebuah pengalaman yang dialami oleh seluruh manusia di dunia ini.

Menurut Allen dan Leary (dalam Nasution dkk, 2022) *self compassion* adalah sebuah konsep yang dapat menggambarkan keadaan individu saat dihadapkan pada kesulitan atau

penderitaan. Menurut Nasution dkk (2022), individu yang menilai dirinya buruk akan cenderung berpikir negatif dalam emosinya. Hal ini berbanding terbalik dengan individu yang mampu bertahan pada saat tertekan atau stres individu akan berfokus pada pemecahan masalah (*problem solving*) dan akan lebih berhasil dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya. Pendapat lain menyatakan bahwa *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memahami atau mengerti akan ketidakmampuan yang ada pada diri individu serta menganggap hal itu sebagai bagian dari kehidupan seluruh manusia didunia ini (Dewi dkk, 2021). Hal ini selaras dengan pendapat Afif (2019) yang menjelaskan bahwa *self compassion* didefinisikan sebagai keterampilan individu melibatkan diri dalam sebuah proses mengerti atau memahami diri sendiri tanpa mengkritik diri sendiri ketika mengalami kegagalan, penderitaan dan ketidakmampuan dan akan memahami hal-hal tersebut sebagai bagian dari hidup manusia.

Menurut Neff, dkk (dalam Dewi, 2021) bahwa *self compassion* adalah secara bijak memahami diri sendiri dan orang lain, mampu memfasilitasi diri untuk tumbuh, mengeksplorasi diri sendiri dengan pola pikir yang lebih bahagia serta optimis. Berdasarkan penjelasan dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* merupakan keterampilan individu dalam memahami sebuah masalah dalam hidup untuk lebih

meringankan penderitaan yang dialami oleh individu tersebut, serta tidak menghindari maupun memutuskan diri dari penderitaan tersebut, menganggapnya wajar karena hal itu merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum.

2. Dimensi-Dimensi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) memaparkan bahwa self compassion terdiri dari tiga dimensi yang bersifat favorable (sesuai) dengan konstruk self-compassion dan tiga dimensi unfavorable (berlawanan) dengan konstruk tersebut. tiga aspek yang memiliki sifat favorable diatas adalah sebagai berikut :

c. Self-kindness versus self-judgement

Kemampuan atau keterampilan individu dalam memberikan dukungan dan sifat simpatik pada diri sendiri pada saat melihat kekurangan diri serta memperlakukan diri sendiri secara lembut dan hangat dengan tidak menghakimi diri sendiri. Self kindness membuat individu tidak menghakimi, menyakiti dan mengkritik diri secara berlebihan. Memperlakukan diri sendiri secara lembut dan hangat serta memberikan toleransi pada kesalahan dan kegagalan diri sendiri.

Self kindness berkebalikan dengan self judgement, yaitu cara individu dalam menilai diri sendiri dengan menghakimi serta mengkritik diri secara berlebihan saat

individu mengalami kegagalan atau penderitaan. Hal ini terjadi saat individu menolak dukungan, pola pikir, perasaan dan value diri yang menyebabkan individu memberikan respons berlebihan saat terjadi kegagalan, penderitaan dan kesalahan.

d. Mindfulness versus over identification

Keterampilan individu dalam memandang secara jelas, menghadapi dan menerima realita dengan tidak menghakimi hal yang terjadi pada situasi tertentu. Mindfulness merujuk pada cara pandang individu yang objektif dalam memandang permasalahan yang dialami. Agar tidak terlalu berfokus pada pikiran negatif individu memerlukan keterampilan mindfulness.

Mindfulness berbanding terbalik dengan *overidentification*, hal ini dikarenakan *overidentification* merupakan perilaku ketika mengalami kegagalan atau melakukan sebuah kesalahan, individu akan berfokus pada hal-hal yang buruk atau kekurangan diri tidak menerima diri sendiri dan menghakimi diri sendiri.

e. Common humanity versus isolation

Kemampuan individu dalam memandang sebuah masalah dalam hidupnya bahwa hal tersebut normal terjadi pada seluruh manusia dan bukan hanya terjadi pada diri sendiri. Dengan kata lain common humanity

merupakan sebuah pandangan objektif mengenai masalah yang dialami oleh individu, dimana individu memandang permasalahan secara menyeluruh dengan tidak memandang secara subjektif bahwa hanya individu lah yang memiliki kekurangan, kesulitan dan penderitaan. Perjuangan untuk menghadapi masa-masa sulit dan kegagalan merupakan bagian dari hidup setiap manusia. Hal ini berkebalikan dengan dimensi isolation yang merupakan pandangan individu bahwa hanya dirinya sendiri lah yang mengalami dan mengalami kegagalan, kesulitan dan masalah didalam hidup sehingga membuat individu menjauh dari kehidupan sosial nya atau mengisolasi diri dari dunia luar.

3. Faktor-Faktor *Self Compassion*

Dalam Neff (2011) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, sebagai berikut :

a) Jenis kelamin

Menurut Neff (2011) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa wanita lebih banyak memiliki beban pikiran dibandingkan pria hal ini mengakibatkan wanita lebih rentan mengalami depresi dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun perbedaan ini tentunya dapat berbeda hasilnya karena di pengaruhi oleh tempat asal dan budaya dari individu tersebut. menurut

penelitian juga menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan pria karena wanita banyak memikirkan hal-hal dan mengkhawatirkan hal-hal buruk yang terjadi di masa lalu.

b) Budaya

Penduduk di benua Asia lebih menganut budaya kolektivisme yaitu merupakan budaya yang mengedepankan keharmonisan dalam hubungan bermasyarakat, mengutamakan hubungan interpersonal dan menjaga keakraban dengan kelompok dalam bersosialisasi (Zuhriyah, 2021). Oleh karena itu dapat disimpulkan masyarakat dengan budaya kolektivisme tersebut menganut aspek *common humanity* hal ini bertolak belakang dengan masyarakat dengan budaya individualisme yang cenderung fokus pada tujuan dan prioritas diri sendiri.

c) Usia

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Neff (2011) bahwa *self compassion* memiliki hubungan secara signifikan dengan usia seseorang. hal ini selaras dengan teori perkembangan oleh Erickson, yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi berada pada tahap *integrity*. Selain itu dalam

Arnett (2004) menjelaskan bahwa individu pada fase *adolecence* (remaja menuju dewasa) memiliki ketidakstabilan emosi serta fase dalam pencarian identitas yang mengakibatkan individu mudah mengalami kecemasan, mengkritik dan menghakimi diri sendiri oleh karena itu membuat *self compassion* individu rendah (Germer & Neff, 2013).

d) Kepribadian

Kepribadian adalah salah satu faktor *self compassion* individu karena kepribadian berhubungan dengan cara individu merespon stimulus yang bersangkutan pada diri sendiri dan orang lain dalam kehidupan sosial. Missiliana memberikan contoh pada kepribadian *aggreableness, conscientiousness, dan extraversion*. Tipe kepribadian *aggreableness* berfokus pada sifat sosial, melihat pengalaman negatif sebagai hal yang wajar dialami oleh setiap manusia dan membantu individu untuk lebih baik pada diri sendiri. sedangkan pada tipe kepribadian *conscientiousness* menunjukkan perbedaan kedisiplinan individu, mendahulukan pertimbangan dalam bertindak dan kontrol terhadap lingkungan sosial. Adapun tipe kepribadian *extraversion* menyukai tantangan dan hal-hal baru sehingga lebih mudah untuk terbuka dengan dunia luar serta lebih

mudah dalam menerima diri sendiri. (Agnia Rahayu et al., n.d.)

e) Peran orang tua

Individu dengan ibu yang lebih kritis dan berasal dari keluarga yang berkonflik akan cenderung memiliki *self compassion* yang rendah (Neff & McGehee, 2010). Memiliki orang tua yang selalu mengkritik anak ketika masa kecilnya maka dewasanya anak tersebut menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri. Saat menghadapi kegagalan serta kesulitan orang tua yang mengkritik diri sendiri akan menjadi contoh bagi anak untuk melakukan hal yang sama oleh karena itu, individu akan memiliki *self compassion* yang rendah (Muharrara, 2018).

4. *Self Compassion* dalam Perspektif Islam

Hakikat dari *self compassion* terletak pada penerimaan individu terhadap hal-hal yang terjadi dalam hidup baik yang tidak di kehendaki maupun yang dikehendaki untuk terjadi, seperti kegagalan, kekurangan diri serta kesulitan. Salah satu dimensi dari *self compassion*, yakni *self kindness* adalah cara individu dalam menyikapi pengalaman yang kurang menyenangkan dengan menemukan titik terang dalam diri serta berdamai dengan keadaan. Selaras dengan pembahasan ini,

terdapat didalam ayat Al-Qur'an surat Al-Imran ayat 139 yang berbunyi sebagai berikut :

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ الْأَعْلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا

Artinya: "janganlah kamu merasa lemah dan berduka cita padahal kamu adalah orang yang berderajat paling tinggi, jika kamu benar-benar beriman". (QS. Al-Imran: 139)

Konsep dalam *self compassion* salah satunya adalah memahami bahwa pengalaman buruk atau baik merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. Karena hal itu manusia tidak akan selalu sedih dan tidak akan selalu senang, setiap manusia memiliki masanya masing-masing, individu dengan *self compassion* yang baik akan mengerti bahwa kesenangan serta kesedihan akan silih berganti. Hal ini termasuk dalam dimensi *common humanity*, Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ ۖ أَلَا نَفْسًا اللَّهُ مَا عَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا ۖ وَسِعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya" (QS. Al-Baqarah : 286).

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kesulitan dan kemudahan yang diberikan Allah SWT tidak pernah melebihi batas kemampuan dari setiap individu, sesuai dengan ayat diatas disimpulkan bahwa individu dengan *self compassion* yang baik akan mengerti bahwa kesulitan yang diberikan oleh Allah SWT sesuai dengan kemampuan yang dimiliki hal ini sesuai dengan aspek *common humanity*, sehingga tidak berperilaku secara berlebihan hingga mengarah pada menyakiti diri sendiri.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 216 yang berbunyi :

وَاللَّهُ ۖ لَكُمْ شَرٌّ وَهُوَ شَيْئًا تُحِبُّوْنَ أَنْ وَعَسَى ۖ لَكُمْ خَيْرٌ وَهُوَ شَيْئًا تَكْرَهُوْنَ أَنْ وَعَسَى
تَعْلَمُونَ لَا وَأَنْتُمْ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedangkan kamu tidak”

Pada ayat di atas di perjelas bahwa kesulitan bisa jadi merupakan hal baik bagi individu. Hal ini menuntut kita untuk memandang secara luas permasalahan yang kita alami, selaras dengan aspek *self compassion* yaitu *mindfulness* yang merujuk pada cara pandang individu secara objektif dalam memandang permasalahan yang dialami. Agar tidak terlalu berfokus pada pikiran negatif. Dengan memandang masalah secara *mindfulness*

individu dapat melihat kebaikan di balik kesulitan atau masalah tersebut sehingga tidak suudzon terhadap ketetapan Allah SWT.

C. Gratitude

1. Defenisi Gratitude

Menurut *Oxford English Dictionary*, *Gratitude* atau kebersyukuran adalah suatu perasaan berterima kasih atau berupa penghargaan pada sebuah kebaikan sebagai bentuk balas budi (Alimiyah, 2019). Menurut Emmons & McCullough (dalam Fahmi, 2019) *Gratitude* dalam Bahasa Indonesia disebut kebersyukuran, kata *gratitude* diambil dari bahasa Latin yaitu *gratia* yang memiliki arti kelembutan, berterima kasih dan kebaikan hati. Semua kata tersebut berhubungan dengan keindahan dari memberi dan menerima tanpa mengharapkan balasan atau tujuan tertentu.

Kebersyukuran atau *Gratitude* merupakan sebuah emosi positif yang berhubungan dengan keadaan yang menyenangkan, syukur adalah memuji Tuhan atas kebaikan dan anugrah yang dilimpahkan kepada hamba-Nya (Ubaid,2014). Pendapat lain mengatakan bahwa syukur atau *gratitude* adalah sebuah keadaan individu menerima apapun yang didapatkan pada saat dengan perasaan bahagia (Masykur, 2013). Menurut Husna & Fahmi (2019), kebersyukuran atau *gratitude* adalah suatu bentuk terima

kasih atas pemberian Allah SWT, manusia di sekitarnya, dan alam semesta yang membuat individu melakukan hal baik yang sama seperti yang didapatkan. Pendapat lain yaitu Al-Bantanie (dalam Husna, 2019) mengatakan bahwa *gratitude* merupakan pencapaian positif sebuah perasaan manusia yang harus di miliki dan diraih oleh setiap individu muslim, dengan hal ini hidup akan lebih bahagia dan tenang.

Menurut Prabowo (2017), *gratitude* sebagai sebuah keadaan adalah sebuah perasaan yang dirasakan secara personal oleh individu berupa perasaan terima kasih, perasaan kagum dan perasaan menghargai atas apa yang telah di peroleh dalam hidup. Sedangkan sebagai sebuah sikap, *gratitude* adalah sebagai kehendak individu untuk merasakan perasaan bersyukur tersebut dalam hidup, individu yang menginginkan untuk merasakan perasaan syukur akan selalu berterima kasih dalam keadaan tertentu.

Dapat di simpulkan dari beberapa pendapat diatas bahwa *gratitude* merupakan sebuah bentuk rasa terimakasih dan memuji kebaikan Tuhan atas hal-hal yang didapatkan oleh individu didalam hidup baik berupa nikmat maupun ujian atau cobaan.

2. Aspek-Aspek Gratitude

Menurut Munajjid (2006) terdapat beberapa aspek dalam *gratitude* atau kebersyukuran :

a. Mengenal Nikmat

Yang dimaksud dengan mengenal nikmat adalah ketika individu menempatkan nikmat tersebut didalam hatinya, mengistimewakan dan mempercayai nikmat tersebut. Ketika individu telah mampu mengetahui atau mengenal nikmat yang didapatkan, dengan demikian individu tersebut akan berusaha untuk lebih mengenal Tuhannya yang telah memberikan nikmat tersebut, kemudian ketika seorang individu sebagai hamba telah mengenal Tuhan yang memberikan nikmat, maka hamba tersebut akan berusaha dengan baik mencari Tuhan dan bersyukur kepada Tuhan.

b. Menerima Nikmat

Menerima nikmat sebagai salah satu aspek bersyukur adalah ketika individu sebagai hamba mampu menampung nikmat yang telah di dapatkan hal ini dilakukan dengan cara menunjukkan kefakirannya kepada Tuhan yang telah memberi nikmat dan ketika individu mampu memahami bahwa nikmat yang didapatkan bukanlah karena kewenangan inidvidu tersebut, tetapi sesungguhnya semata-mata karena karunia dan kemurahan dari Allah SWT.

c. Memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan

Memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan dibagi menjadi dua macam. Pertama, adalah pujian yang bersifat umum ketika seorang individu memuji Allah SWT yang telah memberikan nikmat bersifat dermawan, baik dan luas pemberian-Nya. Kedua, berupa pujian yang bersifat khusus ketika individu membicarakan nikmat-nikmat yang dikaruniakan oleh Allah SWT.

Pendapat lain menyebutkan beberapa komponen dalam *gratitude* atau kebersyukuran, yaitu menurut Listiyandini dkk (2015) yang merangkum menjadi tiga komponen dari dua pendapat yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003) sebagai berikut :

a. Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*)

Individu memiliki rasa apresiasi kepada Tuhan, orang disekitar dan juga kehidupan. Komponen tersebut dikutip dari komponen menurut pandangan Fitzgerald pada bagian pertama yaitu perasaan yang hangat pada seseorang. Kemudian di perjelas lagi oleh pendapat Watkins yaitu mengapresiasi orang lain atas keterlibatan orang lain pada kesejahteraan diri individu serta memiliki tendensi untuk menghargai kebahagiaan sederhana yang merupakan karakteristik individu yang bersyukur.

b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang di miliki

Individu yang merasa cukup atas kehidupan atau hal-hal yang di dapatkan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Komponen perasaan positif terhadap kehidupan yang di miliki tersebut berasal dari karakteristik individu yang bersyukur menurut pandangan Watkins, yaitu individu tidak merasa kekurangan dalam kehidupannya (*sense of abundance*).

- c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki

Komponen diatas berasal dari komponen bersyukur menurut Fitzgerald yaitu kehendak berbuat baik kepada seseorang atau sesuatu dan keinginan untuk berperilaku berdasarkan penghargaan serta keputusan baik yang di miliki individu. Hal ini berhubungan dengan karakteristik individu yang bersyukur menurut pandangan Watkins yaitu sadar akan pentingnya mengekspresikan rasa syukur.

Dari ketiga komponen bersyukur (*gratitude*) menunjukkan bahwa rasa syukur tidak hanya berhubungan dengan penghargaan atau apresiasi terhadap apa yang didapatkan tetapi juga berhubungan dengan unsur ekspresi dari sebuah penghargaan atau apresiasi serta perasaan yang di miliki oleh individu dan mampu di ciptakan dalam tindakan maupun keputusan atau kehendak baik.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gratitude

Menurut pandangan Mc.Cullough dkk (dalam Sinaga, 2021) faktor yang mempengaruhi *gratitude* yaitu sebagai berikut :

I. *Emotionality or Well-being* (emosionalitas atau kebahagiaan)

Suatu keadaan atau tingkatan ketika individu merespon secara emosional dan menilai kepuasan atas hidupnya. Ketika individu memiliki kepuasan dalam hidupnya maka individu akan memiliki *gratitude* atau kebersyukuran yang tinggi, dengan individu merasa puas atas hidup yang dijalani akan timbul emosi-emosi positif seperti kebahagiaan, keikhlasan dan emosi positif lainnya. Oleh karena itu individu yang mempunyai emosi positif dan kebahagiaan atas hidup yang dijalani akan memiliki tingkat *gratitude* yang baik pula.

II. *Prosociality* (Prososial)

Yaitu suatu kehendak individu untuk dapat diterima oleh lingkungannya. Prososial adalah segala bentuk tindakan atau perilaku individu yang ditujukan untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan balasan apapun baik secara fisik, materi ataupun psikologis. Kesadaran tersebut akan membuat seseorang lebih memiliki kepekaan akan kondisi orang lain. Perilaku prososial akan berpengaruh terhadap

gratitude individu dengan adanya rasa empati dan keinginan untuk menolong orang lain. Maka individu dengan prososial atau jiwa sosial yang tinggi akan memiliki *gratitude* atau kebersyukuran yang tinggi pula atas kehidupannya.

III. *Spirituality or Religiousness* (Spiritualitas atau Religiusitas)

Yaitu berhubungan dengan keimanan, keagamaan yang berkaitan dengan nilai-nilai supranatural. Religiusitas adalah sebuah persepsi individu mengenai nilai-nilai keagamaan yang di yakini. Individu dengan pemahaman nilai-nilai keagamaan yang baik akan memiliki kebersyukuran atau *gratutude* yang tinggi karena individu memahami bahwa kehidupan yang dimilikinya atas pemberian Tuhan Yang Maha Esa dengan segala anugrah dan kebaikan-Nya.

4. **Gratitude dalam Pandangan Islam**

Secara etimologi (bahasa), istilah syukur terambil dari kosa kata bahasa Arab, yaitu al-syukur (الشكور) atau al-syukru (الشكر) artinya berterima kasih atau ucapan, pernyataan terima kasih. Bersyukur yang diperintahkan Alquran memiliki konsep yang dalam, terkait dengan konsep pengelolaan berbagai nikmat yang diberikan Allah SWT (Nawawi, 2014:100)

Surat Al-Baqarah ayat: 152 yang berbunyi sebagai berikut :

تَكْفُرُونَ وَلَا لِيْ وَاشْكُرُوا اَذْكُرْكُمْ فَاذْكُرُوْنِيْ

Artinya : “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepada mu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”

Syukur akan menambah nikmat-nikmat yang belum ada, sehingga semakin bertambah. Dengan syukur pula, seseorang dapat mengikat nikmat-nikmat yang sudah ada dengan ikatan yang kuat, sehingga tidak mudah hilang. Hadist Nabi Muhammad SAW: “Abu Zuhair Yahya bin Atharid Al-Quraisy dari ayahnya berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Tidaklah Allah memberi rezeki kepada seorang hamba kemudian ia bersyukur kecuali rezeki itu akan ditambah” (HR. Ibnu Abu Ad-Dunya), karena Allah berfirman, “Jika kamu bersyukur nisyaca Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka azab-Ku sangat berat” (QS. Ibrahim (14): 7)

D. Pengaruh Self Compassion terhadap Prososial

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil faktor pertama mengenai *self compassion* yang mempengaruhi perilaku prososial. Perilaku prososial muncul disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktornya yaitu *self compassion*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff, K. D & Pommier, E. (2013) mengemukakan

peran *self compassion* terhadap perilaku prososial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* secara signifikan berkorelasi terhadap perhatian yang berfokus pada orang lain, jenis kelamin dan pengalaman hidup juga berpengaruh.

Menurut Crocker & Canevello (2008) individu dengan *self compassion* tinggi dapat mencapai tujuan yang lebih dengan penuh kasih dalam persahabatan individu. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Yang, Y. dkk (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self compassion* dengan perilaku prososial. *Self compassion* terbukti mampu menjadikan individu melakukan perilaku prososial kepada sesama. *Self compassion* melibatkan kesadaran terbuka bahwa orang lain berbagi pengalaman pada diri kita, baik positif maupun negatif. Maka dari itu, semua individu dianggap memiliki hubungan yang erat dan layak untuk mendapatkan *self compassion* (Neff dan Seppala, 2016).

E. Pengaruh *Gratitude* terhadap Perilaku Prososial

Gratitude dapat memberikan dampak positif seperti suasana hati yang baik. Dengan situasi hati yang baik akan lebih cenderung untuk menghasilkan perilaku yang membantu karena membangkitkan pikiran positif dan aktivitas seperti perilaku prososial (Brown, Carol, 2006). Suasana hati yang positif memberikan individu lingkungan yang aman oleh karena itu

pertolongan akan mudah untuk ditawarkan. Begitu juga sebaliknya, individu dengan suasana hati yang buruk membuat individu lebih berfokus pada diri sendiri sehingga cenderung akan sulit menawarkan bantuan kepada orang lain (perilaku prososial). Penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka dkk (2015) pada 79 mahasiswa psikologi universitas Diponegoro. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara rasa syukur dengan kecenderungan berperilaku sosial.

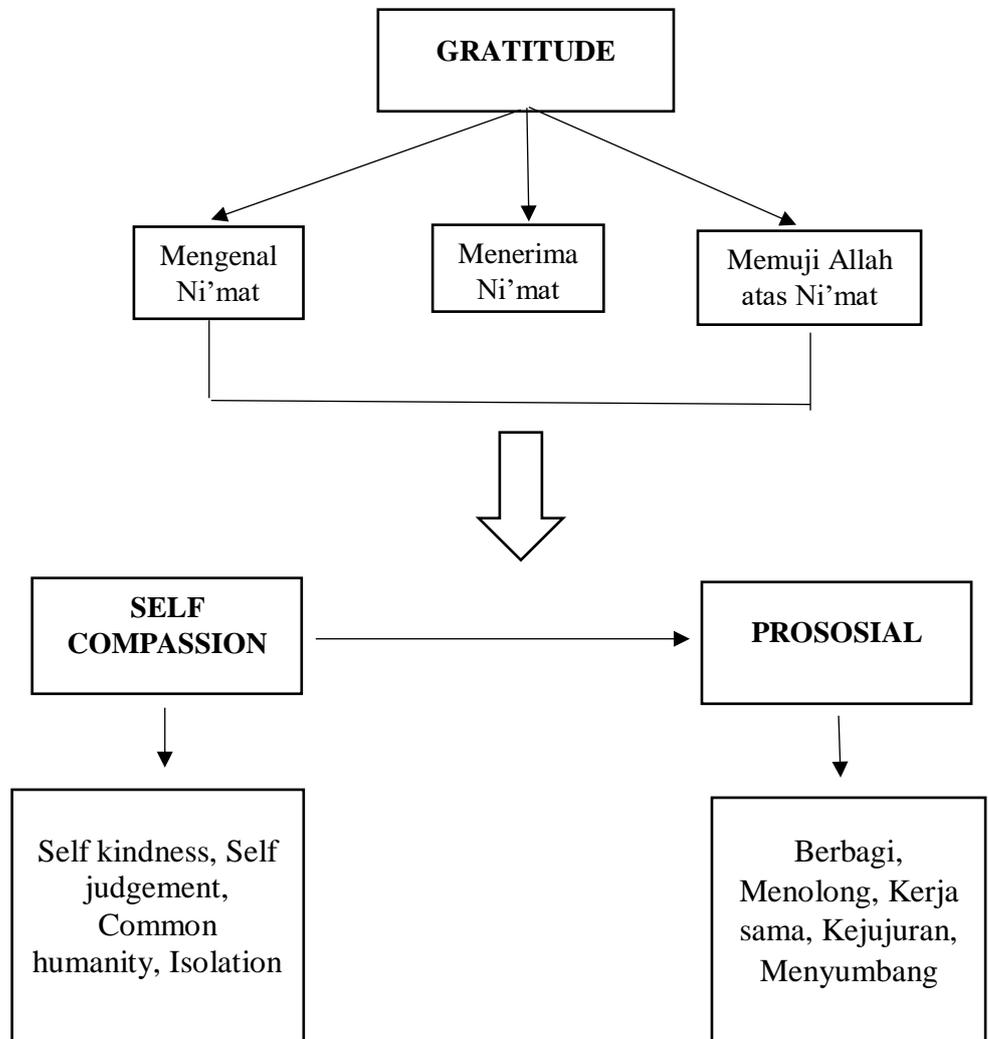
F. Pengaruh Self Compassion terhadap Perilaku Prososial yang di Moderatori oleh Gratitude

Menurut Crocker & Canevello (2008) individu dengan *self compassion* tinggi dapat mencapai tujuan yang lebih dengan penuh kasih dalam persahabatan individu. Dengan hal ini dapat dikatakan bahwa jika individu memiliki *self compassion* individu akan cenderung memiliki perasaan penuh kasih baik pada diri sendiri maupun orang lain. *Gratitude* dapat memberikan dampak positif seperti suasana hati yang baik. Dengan situasi hati yang baik akan lebih cenderung untuk menghasilkan perilaku yang membantu karena membangkitkan pikiran positif dan aktivitas seperti perilaku prososial (Brown, Carol, 2006). Suasana hati yang positif memberikan individu lingkungan yang aman oleh karena itu pertolongan akan mudah untuk ditawarkan. *Gratitude* disini dijelaskan perannya yang memberikan perbedaan hasil dari

pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial sebagai faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh.

G. Kerangka Berpikir

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir



H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebuah dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, karena hal tersebut rumusan masalah berbentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2000:51). Berikut merupakan hipotesis dalam penelitian ini tentang pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali :

Gratitude berperan sebagai variabel moderasi dalam pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

- a. Ha : Adanya pengaruh dari *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.
- b. H0 : Tidak adanya pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian tentang “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Perilaku Prososial yang di Moderasi oleh *Gratitude* pada Musyrif/ah Ma’had Sunan Ampel Al-Ali” menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan tujuan penelitian yang ada pada penelitian ini, oleh karena itu teknik yang digunakan adalah pendekatan korelasional. Menurut Azwar (2017) penelitian korelasional atau korelatif adalah sebuah jenis penelitian yang menganalisa variasi pada suatu variabel yang berkaitan dengan variasi pada satu variabel atau lebih variabel lain, yang dilihat dari koefisien korelasi.

Menurut Arikunto (2006) proses dalam penelitian kuantitatif adalah dimulai dengan pengumpulan data, kemudian data tersebut di interpretasikan setelah di interpretasi peneliti menampilkan hasil dan disertakan penguatan metode penelitian numerik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjawab permasalahan dan hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya.

B. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan representasi yang nilainya beragam, yang angkanya dapat berlawanan antar subjek (Azwar, 2006).

Selanjutnya menurut Kerlinger (dalam Hikam ,2021) menjelaskan bahwa variabel penelitian disebut sebagai konstruk yang akan didalami. Lebih lengkapnya, menurut Sugiyono (2019), variabel penelitian adalah suatu lambang atau bentuk sifat dari individu atau subjek yang mempunyai variasi tertentu ditentukan oleh peneliti untuk diteliti kemudian di ambil kesimpulannya. Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Variabel Independen (X)

Variabel bebas atau *independent variable* merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab timbulnya variabel terikat, variabel bebas bisa disebut dengan variabel stimulus atau variabel prediktor (Sugiyono, 2019). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self compassion*.

2. Variabel Dependen (Y)

Menurut Sugiyono (2019), variabel terikat atau *dependent variable* merupakan variabel output dan konsekuen. Variabel terikat juga merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dengan adanya variabel bebas. Variabel dependen atau variabel terikat pada penelitian ini adalah prososial.

3. Variabel Moderasi (Z)

Variabel moderasi merupakan variabel yang memberikan pengaruh (memperkuat atau memperlemah) pada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2019). Variabel moderator atau moderasi pada penelitian ini adalah *gratitude*.

C. Defenisi Operasional

Defenisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari sebagai berikut :

1. Prosocial

Prosocial merupakan sebuah sikap baik individu terhadap orang lain yang membutuhkan bantuan yang dilakukan secara sukarela tanpa adanya maksud atau tujuan tertentu untuk diri sendiri. Sikap tersebut ditandai dengan tindakan berbagi kepada yang membutuhkan, mampu bekerja sama dengan orang lain, menolong orang lain, menyisihkan sebagian uang untuk di sumbangkan, memiliki kejujuran terhadap tindakan yang dilakukan.

2. *Self Compassion*

Self compassion adalah sikap baik dan bijaksana individu terhadap diri sendiri dalam menghadapi segala hal yang terjadi dalam hidup, seperti kegagalan atau sebuah permasalahan. Hal ini ditandai dengan individu mampu memahami dan menerima kegagalan yang terjadi, menyadari

bahwa seluruh manusia di dunia memiliki permasalahannya masing-masing, dan mampu melihat masalah yang dihadapi secara objektif sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan baik.

3. *Gratitude*

Gratitude atau kebersyukuran merupakan sebuah bentuk rasa terimakasih dan memuji kebaikan Tuhan atas hal-hal yang didapatkan oleh individu didalam hidup baik berupa nikmat maupun ujian atau cobaan. Individu yang memiliki *gratitude* akan memunculkan bentuk perilaku diantaranya yaitu, mampu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah SWT akan nikmat yang telah diberikan

D. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi penelitian adalah suatu bagian yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011) populasi merupakan wilayah umum yang terdapat objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan yang di tentukan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian di ambil kesimpulannya. Sesuai dengan penjelasan diatas populasi yang akan diambil oleh peneliti yaitu musyrif dan musyrifah Ma'had Sunan Ampel

al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah total ada 274 musyrif dan musyrifah.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari sebuah populasi yang akan diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011) sampel merupakan wilayah dari karakteristik dan jumlah dari sebuah populasi, oleh karena itu dalam pengambilan sampel diharuskan untuk menggunakan teknik tertentu yang sudah didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel dapat diambil 1%, 5%, dan 10% dari jumlah total populasi yang sudah memenuhi untuk dilakukan analisis data (Azwar, 2017)

Dalam teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan seluruh individu termasuk dalam populasi secara sendiri-sendiri atau bersama-sama dan diberi kesempatan untuk dijadikan anggota sampel. Menurut Arikunto (2006), ada tiga cara dalam pengambilan sampel dengan *random sampling* yaitu dengan cara randomisasi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah musyrif dan musyrifah di Ma'had Sunan Ampel al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin.

Rumus Slovin adalah sebuah rumus atau formula untuk menghitung jumlah sampel minimal apabila perilaku dari sebuah populasi tidak diketahui secara pasti, dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}n &= 274 : \{1+ (274 \times 0,05^2)\} \\ &= 274 : (1+ 0,685) \\ &= 162,6 \\ &= 163\end{aligned}$$

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini yaitu mengenai pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif dan musyrifah Ma'had Sunan Ampel al-Aly menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam metode pengumpulan data peneliti melakukan wawancara kepada beberapa subjek dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner penelitian merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab.

Tipe pertanyaan dalam kuesioner dibagi menjadi dua , yaitu pertanyaan terbuka dan tertutup (Sugiyono, 2017 : 142). Jenis kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* menyediakan pertanyaan atau pernyataan berupa empat

pilihan jawaban yang dapat menggambarkan keadaan atau kondisi yang dirasakan oleh responden. Pertanyaan-pertanyaan yang bersifat tertutup diukur dengan menggunakan skala dengan interval jawaban 1-4, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Tabel 3. 1. Skor Skala Likert

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Menurut Sugiyono (2019:146) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Kuesioner yang dibagikan dalam penelitian ini yaitu skala *likert*. Penggunaan skala tersebut merupakan salah satu bentuk pemberian pertanyaan tertutup. Dengan hal ini peneliti berharap dapat lebih mengarahkan responden dalam menjawab pernyataan atau pertanyaan yang paling sesuai dengan kondisi yang dialami oleh responden. Pada kuesioner yang diberikan terdapat item *favorable* dan item *unfavorable* yang berfungsi untuk melihat konsistensi jawaban responden. Skala yang diadopsi dalam penelitian ini berupa skala *self compassion*, perilaku prososial dan *gratitude*.

1. Skala *self compassion*

Skala *self compassion* dalam penelitian ini mengadopsi skala yang telah disesuaikan ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Muttaqin dkk (2020). Skala *self compassion* pertama kali dikemukakan oleh Neff (2003), *self compassion scale* ini berjumlah 26 aitem untuk mengukur enam komponen dalam self compassion yaitu *self kindness vs self judgment, common humanity vs isolation, mindfulness vs overidentification*. Pada penelitian ini, peneliti mengadopsi secara keseluruhan skala pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muttaqin dkk (2020). Skala ini bertujuan untuk mengukur sikap individu dalam memahami sebuah masalah dalam hidup untuk lebih meringankan penderitaan yang dialami oleh individu tersebut dengan bentuk mengasihi diri sendiri.

Tabel 3. 2. Blueprint Skala Self Compassion

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self-kindness</i>	1). Memahami kekurangan diri sendiri	5,23,26		3
		2). Peduli pada diri sendiri	12,19		2
2.	<i>Self judgement</i>	1).Menyalahkan diri sendiri atas		1,8,	2

		kegagalan yang terjadi			
		2). Memandang diri secara negatif		11,16	2
		3). Tidak memperdulikan diri sendiri		21	1
3.	<i>Common humanity</i>	1). Melihat bahwa masalah dan kegagalan dialami seluruh manusia	3,7 10,15		4
4.	<i>Isolation</i>	1). Memandang diri sebagai manusia yang paling menderita didunia		4,13, 18,25	4
5.	<i>Mindfulness</i>	1). Memandang masalah secara objektif	9,14 17,22		4
6.	<i>Overidentifi- cation</i>	1). Larut dalam perasaan yang menyakitkan		2,20	2
		2) melebihi situasi yang sedang dialami		6,24	2
Jumlah					26

2. Skala Prososial

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang diungkapkan oleh Mussen dkk (1989) yang kemudian di kembangkan oleh Debrina Rosset (2016).

Pada penelitian ini peneliti mengadopsi skala sepenuhnya berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Debrina Rosset (2016). Skala perilaku prososial dalam penelitian ini berjumlah 22 item dengan 4 alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang disediakan yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan pemberian skor untuk setiap pernyataan yang di jawab oleh responden yaitu 1 hingga 4. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap tolong menolong subjek kepada orang-orang disekitar yang sedang mengalami kesulitan, skala tersebut terdapat lima aspek yaitu berbagi, menolong, kerjasama, bertindak jujur, menyumbang atau berderma.

Tabel 3. 3. Blueprint Skala Perilaku Prososial

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Berbagi (<i>sharing</i>)	1). memberikan saran dan menanggapi orang lain	2,3	4	3
		2) Memahami perasaan orang lain	5	1	2
2.	Menolong (<i>helping</i>)	1). Bersedia memberikan pertolongan kepada orang lain	8	6	2

		2) bersedia meminjamkan barang untuk orang lain	9	7	2
3.	Kerjasama (<i>cooperating</i>)	1). Mengikuti kegiatan sosial atau berkelompok	11,13, 14	12	4
		2). Menerima masukan orang lain		10	1
4.	Bertindak jujur (<i>honesty</i>)	1). Berbuat atau berkata apa adanya (tidak berbohong)	16,17	15	3
5.	Berderma (<i>donatting</i>)	1). Bersedia memberikan sebagian dari harta kepada yang membutuhkan	18,20, 21	19,22	5
Jumlah					22

3. Skala Gratitude

Pada penelitian ini untuk mengungkap kebersyukuran atau *gratitude* peneliti mengadopsi skala secara keseluruhan yang telah di kembangkan oleh Wibisono (2017) dari aspek yang diungkapkan oleh Munajjid (2006). Skala *gratitude* dalam penelitian ini berjumlah 15 item yang menggunakan 4 alternatif jawaban dan jenis item pada skala ini

keseluruhannya merupakan item favorabel. Alternatif jawaban yang disediakan yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan pemberian skor untuk setiap pernyataan yang di jawab oleh responden yaitu 1 hingga 4. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap syukur individu terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Didalam skala tersebut terdapat beberapa aspek yaitu, mengenal nikmat, menerima nikmat dan memuji Allah atas nikmat.

Tabel 3. 4. Blueprint Skala Gratitude

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Mengenal nikmat	Meyakini nikmat yang diberikan dan menghadirkannya dalam hati	1,5,9, 11,13		5
2.	Menerima nikmat	Memperlihatkan kefakirannya kepada yang telah memberikan nikmat	2,4, 7,15		4

3.	Memuji Allah atas nikmat	Memuji sang pemberi nikmat bersifat pemurah, baik, pemberian-Nya luas	3,6,8, 10,12, 14		6
Jumlah					15

F. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan untuk memecahkan rumusan masalah yang disusun oleh peneliti hal ini dapat dilakukan saat data penelitian telah terkumpul. Analisis data membutuhkan ketelitian agar dapat memperoleh hasil penelitian yang akurat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada Pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial pada musyrif dan musyriah Ma'had Sunan Ampel al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang data yang terkumpul dari kuesioner ditabulasi, selanjutnya diolah menggunakan model uji regresi linier sederhana kemudian uji interaksi atau *Moderated Regression Analysis* (MRA). Sebelum kedua uji tersebut dilakukan, peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Uji Validitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2017:125) menjelaskan bahwa uji validitas merupakan suatu derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Tujuan uji validitas ini adalah untuk melihat ketepatan suatu alat ukur. Dalam penelitian ini, untuk melakukan uji validitas peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26. Angket atau kuesioner dinyatakan valid jika nilai signifikansi $>0,3$. Dalam penelitian ini, karena terlalu banyak item yang tidak valid, peneliti menurunkan norma menjadi $>0,25$ sehingga didapatkan hasil pada variabel independen (*self compassion*) berjumlah dua item yang tidak valid yaitu item 3 dan 8. Selanjutnya pada variabel dependen (prososial) terdapat satu item yang tidak valid yaitu item 3. Sedangkan pada variabel moderasi (*gratitude*) keseluruhan item dinyatakan valid dengan nilai signifikansi $>0,25$.

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan subjek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017:130). Tujuan dilakukan uji reliabilitas ini adalah

untuk melihat konsistensi sebuah alat ukur. Dalam penelitian ini, menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 untuk melakukan uji reliabilitas. Angket atau kuesioner dinyatakan reliabel apabila nilai signifikansi $>0,6$. Hasil dari uji reliabilitas pada variabel *self compassion* yang terdiri dari 26 item setelah dilakukan uji reliabilitas terdapat satu item yang harus digugurkan dengan 25 item dinyatakan reliabel, pada variabel prososial yang terdiri dari 22 item setelah dilakukan uji reliabilitas terdapat 5 item yang gugur setelah dilakukan uji reliabilitas putaran kedua, seluruh item berjumlah 17 item dinyatakan reliabel, kemudian pada variabel *gratitude* yang terdiri dari 15 item setelah dilakukan uji reliabilitas dinyatakan seluruh item reliabel dengan nilai signifikansi $>0,6$.

3. Uji Analisis Deskriptif

Menurut Hasan (2004:185) analisis deskriptif merupakan sebuah bentuk analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji secara general sebuah hasil penelitian berdasarkan satu sampel. Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Uji analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengkategorisasikan setiap variabel pada tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

4. Uji Regresi Linier Sederhana

Menurut Sugiyono (2017:260) menjelaskan bahwa analisis regresi linier sederhana adalah uji analisis data untuk mengetahui pengaruh atau hubungan secara linier antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini, persamaan regresi linier sederhana yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* (x) terhadap perilaku prososial (y) sebagai berikut :

$$Y = a + bx$$

Keterangan :

Y : nilai variabel terikat (perilaku prososial)

a : bilangan konstan

b : koefisien regresi

x : nilai variabel bebas (*self compassion*)

5. Uji Interaksi (*Moderated Regression Analysis*)

Analisis regresi menggunakan model *Moderated Regression Analysis* (MRA) disarankan untuk mengetahui apakah variabel moderasi dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. *Moderated Regression Analysis* (MRA) atau uji interaksi adalah sebuah model khusus untuk regresi berganda linier yang didalam

persamaan regresinya mengandung unsur interaksi berupa perkalian dua atau lebih variabel independen (Liana, 2009). Dalam proses analisis data peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM *Statistical Packages for Social Sciences version 26* (SPSS 26) untuk menganalisis data penelitian.

Persamaan analisis regresi menggunakan model *Moderated Regression Analysis* (MRA) adalah sebagai berikut :

1. $Y = a + B_1X_1$

2. $Y = a + B_1X_1 + B_2X_2 + B_3X_1X_2$

Keterangan :

Y : nilai variabel terikat (perilaku prososial)

a : bilangan konstan

B1-B3 : koefisien regresi

X1 : nilai variabel bebas (*self compassion*)

X2 : nilai variabel moderasi (*gratitude*)

X1X2 : perkalian variabel independen dengan variabel moderasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan penelitian

1. Gambaran lokasi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu universitas yang mewajibkan mahasiswa barunya untuk tinggal di asrama. Asrama tersebut biasa disebut dengan Ma'had Sunan Ampel Al-Aly. Lokasi Ma'had Sunan Ampel Al-Ali berada di dalam kampus yang terdiri dari sembilan unit gedung yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu 4 unit gedung untuk Mabna putri (Bagian selatan) dan 5 unit sisanya untuk Mabna putra (bagian utara). Di setiap unit gedung atau mabna selain terdapat mahasiswa baru, juga terdapat Musyrif/Musyrifah yang tinggal di mabna tersebut sebagai pendamping bagi mahasiswa baru dan di setiap mabna juga ditinggali oleh satu Murabbi/Murabbiah.

Ma'had Sunan Ampel Al-Aly memiliki beberapa tujuan dibentuknya asrama ini, yaitu sebagai berikut :

- i. Terciptanya suasana kondusif bagi pengembangan kepribadian mahasiswa yang memiliki kemantapan akidah, spiritual,

keagungan akhlak atau moral dan keluasan ilmu.

- ii. Terciptanya suasana yang kondusif bagi pengembangan kegiatan keagamaan
- iii. Terciptanya bi'ah lughawiyah yang kondusif bagi pengembangan bahasa Arab dan Inggris.
- iv. Terciptanya lingkungan yang kondusif bagi pengembangan minat dan bakat.

Murabby/ah dan Musyrif/ah merupakan mahasantri yang telah senior yang di tetapkan oleh pengurus ma'had berdasarkan musyawarah dan tes kelayakan. Kedudukannya adalah sebagai pendamping mahasantri dalam mengikuti kegiatan ma'had sehari-hari. Untuk memudahkan dalam pelaksanaannya, musyrif/ah dan murabbi/ah diwajibkan untuk tinggal di beberapa kamar yang telah ditentukan di mabna di setiap lantainya. Tugas-tugasnya antara lain : (1). Memotivasi mahasantri dalam melaksanakan kegiatan ma'had baik secara agama maupun akademik, (2). Membantu dewan pengasuh dalam membina dan membimbing mahasantri, (3). Memberi contoh dan membantu mahasantri untuk aktif berkomunikasi menggunakan bahasa Arab maupun Inggris, (4). Membina organisasi mahasantri ma'had. Selain itu musyrif/ah merupakan mahasiswa yang menjunjung tinggi kejujuran dan prestasi akademik serta mampu berperilaku baik kepada sesama dan bisa

menempatkan diri sebagai kakak asuh atau tutor bagi mahasantri.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama empat bulan di mulai sejak bulan September 2022 hingga Januari 2023. Penelitian ini dilakukan pada Musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Jumlah subjek yang datanya dianalisis

Musyrif dan musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali menjadi populasi dalam penelitian ini dengan jumlah total terdapat 274 musyrif dan musyrifah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Untuk menentukan pengambilan sampel penelitian, peneliti menggunakan perhitungan rumus Slovin. Rumus Slovin biasa digunakan untuk pengambilan jumlah sampel yang harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya tidak memerlukan tabel jumlah sampel. Jadi hasil perhitungan sampel didapatkan 162,6 peneliti membulatkan menjadi 163 musyrif dan musyrifah yang menjadi subjek dan datanya dianalisis oleh peneliti.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur atau tahapan pada penelitian ini yaitu terdiri dari tahap persiapan dengan melengkapi informasi mengenai

fenomena yang terjadi, mencari teori dan penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini kemudian membuat outline penelitian. Tahap selanjutnya, peneliti mulai melaksanakan penelitian dengan turun lapangan untuk mengumpulkan data-data penelitian. Tahap-tahap penelitian terdiri dari sebagai berikut :

i. Tahap Pra-penelitian (persiapan)

Tahap ini merupakan tahap persiapan untuk melakukan sebuah penelitian, seperti persiapan fenomena yang terjadi di lapangan dan penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini kemudian penelitian ini diproses dalam bentuk proposal untuk mengajukan penelitian ini kepada para ahli agar penelitian ini dapat dilakukan sesuai prosedur yang telah ditetapkan dan dalam pengawasan dosen pembimbing.

ii. Tahap pelaksanaan penelitian

Selanjutnya tahap pelaksanaan penelitian ini, peneliti melakukan uji untuk alat ukur yang telah di tentukan sebelumnya dan telah di setujui oleh dosen pembimbing. Peneliti menggunakan tiga alat ukur sekaligus untuk disebarkan dalam bentuk angket penelitian. Peneliti menggunakan alat ukur *self compassion* dengan jumlah item sebanyak 26,

kemudian skala perilaku prososial sebanyak 22 item dan skala *gratitude* sebanyak 15 item. Proses pengambilan data menggunakan angket atau kuesioner penelitian yang dilakukan secara *offline* atau secara manual menggunakan pernyataan yang dituangkan dalam lembar kertas. Kuesioner ini disebarakan kepada 163 musyrif dan musyrifah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

iii. Tahap pasca penelitian

Selanjutnya pada tahap pasca penelitian ini yang menjadi tahap akhir dari penelitian, peneliti melakukan proses pengolahan data yang telah didapatkan dari hasil kuesioner yang diseberkan sebelumnya kepada subjek. Peneliti melakukan rekapitulasi data dengan menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel 2019* dan menganalisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26 untuk mengetahui pengaruh dari variabel yang ada dari penelitian ini.

Kemudian, setelah melakukan proses pengolahan data yang berada dibawah bimbingan dosen pembimbing. Peneliti menginterpretasi hasil dari analisis data yang di uji pada aplikasi SPSS versi 26 tersebut, hasil analisis yang diperoleh di sesuaikan dengan teori yang telah dipilih oleh peneliti. dan

dituangkan dalam bentuk tulisan karya ilmiah yang disebut skripsi.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Sebelum data penelitian dianalisis atau diolah dan dilakukan uji hipotesis maka data tersebut harus di uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat kenormalan data yang didapatkan saat dilapangan. Uji normalitas juga merupakan salah satu syarat analisis data atau uji asumsi klasik yang artinya, sebelum peneliti melakukan analisis statistik untuk uji hipotesis yaitu uji regresi dengan model *moderrated regression analysis* (MRA), maka data tersebut harus melalui uji kenormalan distribusinya menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 26.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov smirnov* yaitu, jika nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal dengan

melihat nilai signifikansi *kolmogorov smirnov* pada tabel output.

Tabel 4. 1. Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Keterangan
<i>Self Compassion</i>			
Perilaku Prososial	163	0,200	Normal
<i>Gratitude</i>			

Berdasarkan hasil uji normalitas berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa nilai signifikansi untuk variabel *self compassion*, perilaku prososial dan *gratitude* sebesar $0,200 > 0,05$ yang dapat diartikan variabel-variabel tersebut berdistribusi normal. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan bahwa jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah pengujian untuk memeriksa apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji linearitas menjadi salah satu prasyarat sebelum melakukan uji regresi linier. Tujuan uji linier adalah untuk mengetahui kelinearan hubungan dua variabel secara signifikan atau tidak signifikan. Suatu uji atau analisis yang dilakukan dalam penelitian harus

berpedoman pada dasar pengambilan keputusan yang jelas.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pertama, dengan membandingkan nilai signifikansinya dengan 0,05. Jika nilai Deviation from Linearity Sig. > 0,05 maka terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai Deviation from Linearity Sig. < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel tersebut. cara yang kedua, yaitu dengan membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Jika nilai F hitung < F tabel, maka terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel. Sebaliknya, jika nilai F hitung > F tabel maka tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel atau lebih.

Tabel 4. 2. Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self Compassion</i> dengan Perilaku Prososial	0,150	Linier
<i>Self compassion, gratitude</i> Dengan perilaku prososial	0,237	Linier

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat tiga hubungan yang peneliti uji linearitasnya yaitu *self compassion* sebagai variabel independen dan perilaku prososial sebagai variabel dependen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,150 yang dapat diartikan bahwa nilai signifikansi $0,150 > 0,05$ seperti pengambilan keputusan yang telah ditentukan diatas maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier secara signifikan.

Selanjutnya, uji linearitas pada hubungan *gratitude* sebagai variabel independen dan perilaku prososial sebagai variabel dependen dengan nilai sig. $0,716 > 0,05$ yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan secara signifikan. Yang terakhir, hubungan antara ketiga variabel yaitu *self compassion* dan *gratitude* sebagai variabel independen dengan perilaku prososial sebagai variabel dependen dengan nilai sig. $0,237 > 0,05$ yang artinya ketiga variabel tersebut memiliki hubungan yang linier secara signifikan.

2. Analisis Deskriptif

a. Analisis Data *Self-compassion*

Analisis deskriptif data *self compassion* sebagai berikut:

i. Mean dan Standar Deviasi

Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 untuk mencari mean dan standar deviasi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 3. Statistik Self Compassion

N	163
Mean	70,78
Standar Deviasi	7,450

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mean dari data variabel *self compassion* diperoleh hasil sebesar 70,78 dan standar deviasi sebesar 7,45.

ii. Kategorisasi

Berikutnya peneliti mengkategorisasikan variabel *self compassion* menjadi beberapa kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Peneliti menggunakan kategorisasi empirik dengan dasar pengambilan keputusan untuk kategorisasi variabel *self compassion* mendasarkan pada rumus berikut ini :

Tabel 4. 4 Kategorisasi Self Compassion

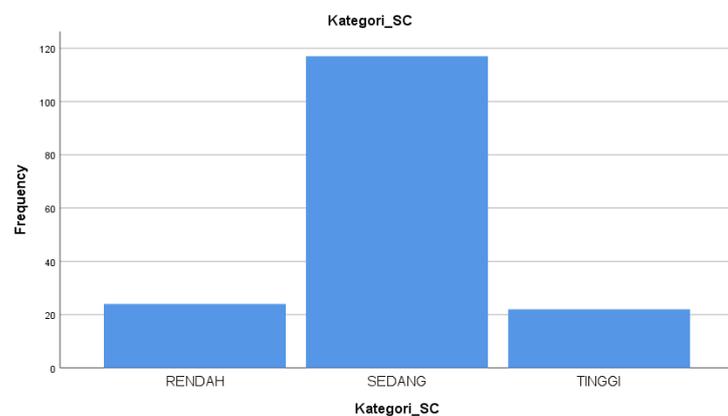
Kategori	Rumus	Hasil
Rendah	$\text{Min} = \text{M} - \text{SD}$	$X < 63,38$
Sedang	$\text{M} - 1\text{SD} < X < \text{M} + 1\text{SD}$	$63,38 < X < 78,18$
Tinggi	$\text{Max} = \text{M} + \text{SD}$	$X < 78,18$

Kemudian selanjutnya peneliti menganalisis total data subjek yang tergolong kategori rendah, sedang dan tinggi. Analisis tersebut peneliti dibantu oleh aplikasi IBM SPSS Versi 26 untuk menggolongkan kategori jumlah data subjek pada variabel *self compassion*. Dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4. 5. Frekuensi Kategorisasi Self Compassion

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	24	14,7%
Sedang	117	71,8%
Tinggi	22	13,5%

Diagram 4.1 1 Kategorisasi Self Compassion



Berdasarkan tabel dan gambar diagram diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian ini yaitu musyrif dan musyrifah tergolong memiliki *self compassion* dengan kategori sedang. Dari hasil uji analisis kategorisasi menunjukkan bahwa musyrif

dan musyrifah yang memiliki *self compassion* dengan kategori rendah sebanyak 24 orang lebih besar dari musyrif dan musyrifah dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 22 orang.

b. Analisis Data Perilaku Prososial

Analisis deskriptif data perilaku prososial sebagai berikut :

i. Mean dan Standar Deviasi

Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 untuk mencari mean dan standar deviasi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 6. Statistik Perilaku Prososial

N	163
Mean	55,69
Standar Deviasi	5,937

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai mean pada data perilaku prososial sebesar 55,69 sedangkan standar deviasi diperoleh hasil sebesar 5,93.

ii. Kategorisasi

Berikutnya peneliti mengkategorisasikan variabel perilaku prososial menjadi beberapa kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Peneliti

menggunakan kategorisasi empirik dengan dasar pengambilan keputusan untuk kategorisasi variabel perilaku prososial berdasarkan pada rumus berikut ini :

Tabel 4. 7. Kategorisasi Perilaku Prososial

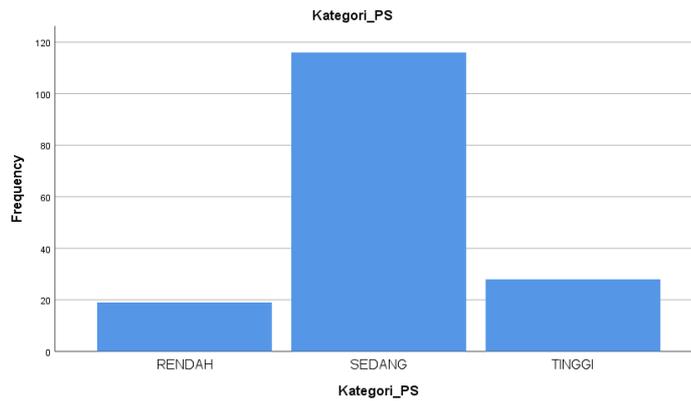
Kategori	Rumus	Hasil
Rendah	$\text{Min} = M - SD$	$X < 49,79$
Sedang	$M - SD < X < M + SD$	$49,79 < X < 61,59$
Tinggi	$\text{Max} = M + SD$	$X < 61,59$

Kemudian selanjutnya peneliti menganalisis total data subjek yang tergolong kategori rendah, sedang dan tinggi. Analisis tersebut peneliti dibantu oleh aplikasi IBM SPSS Versi 26 untuk menggolongkan kategori jumlah data subjek pada variabel perilaku prososial. Dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4. 8. Frekuensi Kategorisasi Perilaku Prososial

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	11,7%
Sedang	116	71,2%
Tinggi	28	17,2%

Diagram 4.1 2. Kategorisasi Perilaku Prososial



Berdasarkan tabel dan gambar diagram diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian ini yaitu musyrif dan musyrifah tergolong memiliki perilaku prososial dengan kategori sedang. Dari hasil uji analisis kategorisasi menunjukkan bahwa musyrif dan musyrifah yang memiliki perilaku prososial dengan kategori rendah sebanyak 19 orang lebih kecil dari musyrif dan musyrifah dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 28 orang.

c. Analisis Data *Gratitude*

Analisis deskriptif data *gratitude* sebagai berikut :

i. Mean dan Standar Deviasi

Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 untuk mencari mean dan standar deviasi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 9. Statistik Gratitude

N	163
---	-----

Mean	57,35
Standar Deviasi	4,170

Berdasarkan tabel diatas dapat di simpulkan bahwa nilai mean pada data variabel *gratitude* adalah sebesar 57,35 dan nilai standar deviasi sebesar 4,17.

ii. Kategorisasi

Berikutnya peneliti mengkategorisasikan variabel *gratitude* menjadi beberapa kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Peneliti menggunakan kategorisasi empirik dengan dasar pengambilan keputusan untuk kategorisasi variabel *gratitude* mendasarkan pada rumus berikut ini :

Tabel 4. 10. Kategorisasi Gratitude

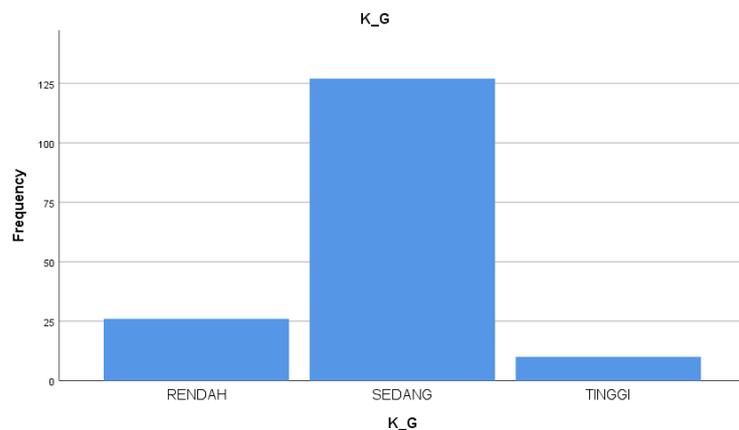
Kategori	Rumus	Hasil
Rendah	$\text{Min} = M - SD$	$X < 53,25$
Sedang	$M - SD < X < M + SD$	$53,25 < X < 61,45$
Tinggi	$\text{Max} = M + SD$	$X < 61,45$

Kemudian selanjutnya peneliti menganalisis total data subjek yang tergolong kategori rendah, sedang dan tinggi. Analisis tersebut peneliti dibantu oleh aplikasi IBM SPSS Versi 26 untuk menggolongkan kategori jumlah data subjek pada variabel *gratitude*. Dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4. 11. Frekuensi Kategorisasi Gratitude

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	26	16%
Sedang	127	77,9%
Tinggi	10	6,1%

Diagram 4.1 3. Kategorisasi Gratitude



Berdasarkan tabel dan gambar diagram diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian ini yaitu musyrif dan musyrifah tergolong memiliki *gratitude* dengan kategori sedang. Dari hasil uji analisis kategorisasi menunjukkan bahwa musyrif dan musyrifah yang memiliki perilaku prososial dengan kategori rendah sebanyak 26 orang lebih tinggi dari musyrif dan musyrifah dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 10 orang.

3. Uji Hipotesis

- i. Analisis Regresi Linear Sederhana Variabel X terhadap Y dan Variabel M terhadap Y

Menurut Yuliara (2016) regresi linier sederhana merupakan metode statistik analisis pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Tujuan dari metode ini adalah untuk memprediksi nilai Y terhadap nilai X yang diberikan. Untuk menguji analisis ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26. Berikut adalah hasil uji regresi linier sederhana menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 :

Tabel 4. 12. Koefisien Korelasi

Variabel	R Square	Sig.
<i>Self Compassion</i> terhadap Perilaku Prososial	0,044	0,007

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari tabel diatas menunjukkan hasil yang menginterpretasikan pengaruh antara variabel *self compassion* terhadap variabel prososial. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$. Dengan demikian, dapat di interpretasikan bahwa variabel independen yaitu *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen yaitu prososial. Selanjutnya, pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai R Square antara variabel *self compassion* terhadap variabel prososial adalah sebesar 0,044. Dengan demikian dapat

diartikan bahwa pengaruh *self compassion* terhadap prososial sebesar 4,4%

ii. Analisis *Moderrated Regression Analysis* (MRA)

Dalam penelitian ini untuk menguji variabel moderasi, peneliti menggunakan analisis regresi dengan *Moderrated Regression Analysis* (MRA). *Moderrated Regression Analysis* (MRA) merupakan metode analisis khusus untuk regresi berganda linier (Liana, 2009). Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui interaksi antara variabel (perkalian antara dua variabel independen) yang dimana interaksi atau perkalian dua variabel independen tersebut menggambarkan pengaruh variabel moderasi terhadap hubungan variabel x dengan variabel y berupa memperkuat atau memperlemah hubungan kedua variabel tersebut.

Untuk melakukan analisis pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang di moderasi oleh *gratitude* pada musyrif/ah, peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26. berikut ini adalah hasil dari uji regresi antara pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) kemudian menguji peran variabel moderasi terhadap pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel (Y) yaitu :

Tabel 4. 13. Koefisien Korelasi

Variabel	R Square	Sig.
<i>Self Compassion</i> , <i>Gratitude</i> terhadap Perilaku Prososial	0,105	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari tabel diatas menunjukkan hasil yang menginterpretasikan peran variabel moderator pada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat peran variabel moderator (*gratitude*) pada pengaruh variabel independen (*self compassion*) terhadap variabel dependen (prososal) secara signifikan karena nilai sig. $0,000 < 0,05$. Selanjutnya, dilihat dari tabel R Square yang menggambarkan kekuatan peran variabel moderasi (*gratitude*) pada pengaruh variabel independen (*self compassion*) terhadap variabel dependen (prososal) dengan nilai sebesar 0,105 yang dapat diartikan bahwa peran variabel moderasi (*gratitude*) memperkuat pengaruh variabel independen (*self compassion*) terhadap variabel dependen (prososal) sebesar 10,5%.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Self Compassion

Self compassion adalah suatu bentuk perilaku secara bijak memahami diri sendiri dan orang lain, mampu memfasilitasi diri untuk tumbuh, mengeksplorasi diri sendiri dengan pola pikir yang lebih bahagia serta optimis (Neff, 2003). Sejalan dengan hal tersebut penelitian ini menjelaskan pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali. Hasil yang diharapkan adalah untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini salah satunya adalah bagaimana tingkat *self compassion* musyrif/musyrifah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dijabarkan pada hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa para subjek yaitu Musyrif dan Musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi kedalam tiga kategori dalam hal *self compassion* yaitu bahwa sebanyak 24 Musyrif/ah dengan jumlah presentase sebesar 14,7% dari jumlah total 163 subjek memiliki *self compassion* dengan kategori rendah, sebanyak 117 Musyrif/ah dengan presentasi sebesar 71,8% memiliki *self compassion* dengan kategori sedang,

dan sebanyak 22 Musyrif/ah dengan presentase sebesar 13,5% memiliki *self compassion* dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Musyrif/ah memiliki *self compassion* kategori sedang dan sebagian lainnya kategori rendah lebih besar jumlahnya dibandingkan dengan yang kategori tinggi.

Dengan hal tersebut, dapat dilihat bahwa Musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali memiliki perilaku welas diri atau *self compassion* yang cukup baik. Individu dengan *self compassion* yang baik akan mampu menerima kekurangan diri dan mengasihi diri sendiri. terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi baik atau tidaknya *self compassion* seseorang yaitu diantaranya 1) usia, menurut penelitian yang dilakukan oleh Neff (dalam Zuhriyah, 2021) bahwa *self compassion* memiliki hubungan secara signifikan dengan usia seseorang. hal ini selaras dengan teori perkembangan oleh Erickson, yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi berada pada tahap *integrity*. Selain itu dalam Arnett (2004) menjelaskan bahwa individu pada fase *adolecence* (remaja menuju dewasa) memiliki ketidakstabilan emosi serta fase dalam pencarian identitas yang mengakibatkan individu mudah mengalami kecemasan, mengkritik dan menghakimi diri sendiri. sedangkan musyrif/musyrifah memiliki rentang usia 20-22

tahun yang dapat dikatakan memasuki usia dewasa awal hal ini menjadi salah satu faktor penyebab baiknya *self compassion* para musyrif dan musyrifah. 2) budaya, dapat diketahui bahwa musyrif/musyrifah tinggal dalam sebuah asrama yang membuat musyrif/musyrifah lebih sering berinteraksi antar satu dengan yang lainnya hal ini juga menjadi penyebab musyrif/musyrifah memiliki *self compassion* yang baik. Sejalan dengan pandangan Zuhriyah (2021) Penduduk di benua Asia lebih menganut budaya kolektivisme yaitu merupakan budaya yang mengedepankan keharmonisan dalam hubungan bermasyarakat, mengutamakan hubungan interpersonal dan menjaga keakraban dengan kelompok dalam bersosialisasi.

Konsep dalam *self compassion* salah satunya adalah memahami bahwa pengalaman buruk atau baik merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. Karena hal itu manusia tidak akan selalu sedih dan tidak akan selalu senang, setiap manusia memiliki masanya masing-masing, Hal ini termasuk dalam dimensi *common humanity*, Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْجُبْنِ وَالْكِبَرِ وَالْجَبْرِ وَالْمُنْهَنِ وَالْاِحْتِرَاقِ وَالْخَبَرِ وَالْجَلْدِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ
اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْجُبْنِ وَالْكِبَرِ وَالْجَبْرِ وَالْمُنْهَنِ وَالْاِحْتِرَاقِ وَالْخَبَرِ وَالْجَلْدِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ
اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْجُبْنِ وَالْكِبَرِ وَالْجَبْرِ وَالْمُنْهَنِ وَالْاِحْتِرَاقِ وَالْخَبَرِ وَالْجَلْدِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ وَالْجُرْحِ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (QS. Al-Baqarah : 286).

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kesulitan dan kemudahan yang diberikan Allah SWT tidak pernah melebihi batas kemampuan dari setiap individu. Salah satu musyrifah yang peneliti wawancarai berkata bahwa ” *istilahnya kalau ada masalah ada fase denial baru bisa acceptance , tapi balik lagi sama prinsip kalau akuu biasanya ingat” Kayak Allah gak akan kasih beban diatas kemampuan umatnya gituu”* (wawancara dengan D (inisial), Desember 2022) hal ini menunjukkan bahwa subjek memahami bahwa bahwa kesulitan yang diberikan oleh Allah SWT sesuai dengan kemampuan yang dimiliki hal ini sesuai dengan aspek *common humanity*, sehingga tidak berperilaku secara berlebihan hingga mengarah pada menyakiti diri sendiri.

Sedangkan terdapat 24 Musyrif/ah dengan jumlah presentase sebesar 14,7% dari jumlah total 163 subjek memiliki *self compassion* dengan kategori rendah. Faktor penyebab rendahnya *self compassion* di tunjukkan dengan perilaku 1) *self-judgement* yaitu ketika individu menilai diri

sendiri secara buruk dan mengkritik diri secara berlebihan saat terjadi kegagalan. 2) *overidentification* saat individu terlalu fokus pada pikiran negatif saat terjadi sebuah masalah atau saat mengalami kegagalan. 3) *isolation* saat individu memandang bahwa hanya dirinya sendiri lah yang mengalami kesulitan dan kegagalan. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya *self compassion* diantaranya 1) jenis kelamin, Menurut Neff, 2011 (dalam Muharrara, 2018) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa wanita lebih banyak memiliki beban pikiran dibandingkan pria hal ini mengakibatkan wanita lebih rentan mengalami depresi dua kali lipat dibandingkan pria. Oleh karena itu wanita cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan pria karena wanita banyak memikirkan hal-hal dan mengkhawatirkan hal-hal buruk yang terjadi di masa lalu. 2) peran orang tua, Individu dengan ibu yang lebih kritis dan berasal dari keluarga yang berkonflik akan cenderung memiliki *self compassion* yang rendah (Neff & McGehee, 2010). Memiliki orang tua yang selalu mengkritik anak ketika masa kecilnya maka dewasanya anak tersebut menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri.

2. Tingkat Perilaku Prososial

Nancy Eisenberg dan Paul Henry Mussen (dalam Kurniasih dkk, 2018) mengatakan bahwa perilaku prososial

adalah sebuah tindakan yang dilakukan secara ikhlas tanpa pamrih yang bertujuan untuk memberikan bantuan dan memberikan kemanfaatan pada orang lain. Penelitian ini mengacu pada perilaku tolong menolong musyrif/musyrifah kepada orang lain disekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lampirkan diatas bahwa rata-rata perilaku prososial musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali adalah sebanyak 116 musyrif/musyrifah dengan presentase 71,2% memiliki perilaku prososial dengan kategori sedang dari jumlah total 163 musyrif/musyrifah, diurutan kedua yaitu sebanyak 19 musyrif/ musyrifah dengan presentase sebesar 11,7% dari 163 subjek memiliki perilaku prososial yang tergolong dalam kategori rendah. Dan sebanyak 10 musyrif/musyrifah dengan presentase 6,1% berkategori tinggi.

Perilaku prososial dengan kategori sedang artinya musyrif/musyrifah memiliki perilaku tolong menolong atau memberikan bantuan kepada orang lain yang cukup baik. Menurut Pitaloka dkk (2015), perilaku prososial dipahami sebagai perilaku yang secara tulus yang memberikan manfaat bagi orang lain untuk membangun interaksi yang baik antara individu dan antar kelompok. Diketahui bahwa menjadi seorang musyrif/musyrifah adalah sebuah kebaikan dikarenakan musyrif/musyrifah tidak dipaksa untuk memilih

menjalani perannya sebagai seorang musyrif/musyrifah tetapi karena pilihannya sendiri dengan tanggung jawab yang ada yaitu menjadi pendamping mahasiswa baru dan sekaligus menjadi seorang mahasiswa disaat yang sama.

Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek secara sukarela memilih menjadi seorang musyrif/musyrifah sekaligus menjadi seorang mahasiswa. Sears (dalam Nuralifah, 2015) menyatakan bahwa perilaku prososial merupakan kepribadian manusia yang memiliki dampak sosial yang positif mengarah pada kebahagiaan orang lain, baik secara psikis maupun fisik yang dimana perilaku tersebut berupa perilaku yang bermanfaat untuk orang lain dari pada diri individu. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa Musyrif/ah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali sudah cukup baik dalam berbaik hati kepada sesama tetapi tidak dalam semua aspek perilaku prososial dimiliki atau dilakukan oleh Musyrif/ah. Diakarenakan terdapat 19 musyrif/ musyrifah dengan presentase sebesar 11,7% dari 163 subjek memiliki perilaku prososial yang tergolong dalam kategori rendah dan lebih besar nilainya dibandingkan kategori tinggi yaitu sebanyak 10 musyrif/musyrifah dengan presentase 6,1% berkategori tinggi walaupun tidak terlalu jauh perbedaannya.

3. Tingkat *Gratitude*

Menurut Emmons & McCullough (dalam Fahmi, 2019) *Gratitude* dalam Bahasa Indonesia disebut kebersyukuran, kata *gratitude* diambil dari bahasa Latin yaitu *gratia* yang memiliki arti kelembutan, berterima kasih dan kebaikan hati. Semua kata tersebut berhubungan dengan keindahan dari memberi dan menerima tanpa mengharapkan balasan atau tujuan tertentu. Kebersyukuran atau *Gratitude* merupakan sebuah emosi positif yang berhubungan dengan keadaan yang menyenangkan, syukur adalah memuji Tuhan atas kebaikan dan anugrah yang dilimpahkan kepada hamba-Nya (Ubaid,2014). Penelitian ini melihat dan mengukur rasa syukur atau kebersyukuran dari seorang musyrif/musyrifah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Seperti perilaku yang menunjukkan menerima nikmat, memuji Allah swt atas nikmat yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilampirkan diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 26 Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali dengan presentase 16% dari 163 subjek memiliki kebersyukuran atau *gratitude* yang tergolong rendah. Selanjutnya, sebanyak 127 Musyrif/ah dengan presentase 77,9% memiliki kebersyukuran atau *gratitude* dengan kategori sedang dan sebanyak 10 Musyrif/ah dengan

presentase 6,1% memiliki *gratitude* dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali memiliki kebersyukuran dengan kategori rendah dan sebagian besar lainnya berkategori rendah karena Musyrif/ah dengan kategori tinggi hanya berjumlah 10 orang.

Tingkat kebersyukuran atau *gratitude* pada musyrif/musyrifah dalam kategori sedang artinya rasa syukur yang dimiliki oleh musyrif/musyrifah sudah cukup baik dengan porsi rasa syukur yang cukup walaupun tidak tinggi. Faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya rasa syukur individu menurut pandangan Mc.Cullough dkk (dalam Sinaga, 2021) diantaranya yaitu 1) *Emotionality or Well-being* (emosionalitas atau kebahagiaan), Suatu keadaan atau tingkatan ketika individu merespon secara emosional dan menilai kepuasan atas hidupnya. 2) *Prosociality* (Prososial) yaitu suatu kehendak individu untuk dapat diterima oleh lingkungannya. Prososial adalah segala bentuk tindakan atau perilaku individu yang ditujukan untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan balasan apapun baik secara fisik, materi ataupun psikologis, 3) *Spirituality or Religiousness* (Spiritualitas atau Religiusitas) yaitu berhubungan dengan keimanan, keagamaan yang berkaitan dengan nilai-nilai supranatural. Religiusitas adalah sebuah

persepsi individu mengenai nilai-nilai keagamaan yang diyakini hal ini dapat dilihat bahwa musyrif/musyrifah berada di lingkungan yang agamis dan lebih banyak belajar tentang agama dibandingkan mahasiswa umum lainnya.

Sebanyak 26 Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali dengan presentase 16% dari 163 subjek memiliki kebersyukuran atau *gratitude* yang tergolong rendah. Yang disebabkan oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa Musyrif/ah sudah cukup dalam hal bersyukur meskipun tidak secara keseluruhan aspek dijalankan atau dimiliki oleh subjek.

4. Pengaruh *Self Compassion* terhadap Perilaku Prososial

Dalam penelitian ini membahas mengenai pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang didapatkan hasil berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dilakukan uji regresi linier sederhana

dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 mendapatkan hasil bahwa variabel independen (*self compassion*) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen (perilaku prososial). Presentase pengaruh dari variabel independen yaitu *self compassion* terhadap variabel dependen yaitu perilaku prososial adalah sebesar 4,4% dan 95,6% lainnya di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji pada penelitian ini.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013) mengungkapkan bahwa *self compassion* memiliki peran pada perilaku prososial. Variabel *self compassion* dinyatakan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel perilaku prososial artinya ketika seseorang memiliki welas diri atau *self compassion* yang baik maka akan mempengaruhi perilaku prososial nya hal ini sesuai dengan pandangan Crocker & Canevello (dalam) individu dengan *self compassion* yang tinggi akan memberikan dukungan kepada orang lain karena individu tersebut sangat peduli pada kesejahteraan orang-orang disekitarnya. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa ketika individu memiliki welas diri yang baik akan lebih mudah bagi individu untuk berbaik hati kepada orang lain.

Hal ini dapat dilihat dari hasil uji regresi sederhana pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$ yang

artinya terdapat pengaruh secara signifikan dari variabel *self compassion* terhadap variabel perilaku prososial musyrif dan musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali. Dengan memiliki *self compassion* individu akan secara terbuka hatinya bahwa orang lain akan berbagi pengalaman dengan dirinya, secara positif maupun negatif, dengan demikian dinyatakan bahwa manusia saling terikat satu sama lain sehingga layak untuk mendapatkan kebaikan atau kewelasan untuk dirinya sendiri (Neff, 2016). Dapat diartikan bahwa dengan adanya *self compassion* mampu memberi dorongan untuk berinteraksi secara interpersonal dan peduli pada orang lain. Hal ini terjadi dikarenakan musyrif dan musyrifah berperan sebagai mahasiswa dan juga sebagai pendamping bagi mahasiswa baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali.

Aspek yang paling dominan memberikan pengaruh adalah *self kindness* atau berbaik hati kepada diri sendiri, *self kindness* mengacu pada perilaku peduli, berbuat baik dan menerima kekurangan diri sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan atau kegagalan dengan tidak menghakimi atau menyalahkan diri secara berlebihan. Oleh karena itu individu yang berbaik hati atau penuh kasih pada diri sendiri akan lebih mampu memberikan bantuan atau berbaik hati kepada orang lain. Hal ini sesuai dengan pandangan menurut Crocker & Canevello (2008) individu dengan *self*

compassion tinggi dapat mencapai tujuan yang lebih dengan penuh kasih dalam persahabatan individu, artinya individu dengan *self compassion* yang baik akan memiliki rasa kasih yang lebih kepada diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian dinyatakan bahwa *self compassion* atau perilaku welas diri yang cukup baik dimiliki oleh musyrif/musyrifah memberikan pengaruh terhadap perilaku sosialnya atau perilaku tolong menolong secara sukarela yang ada pada musyrif/musyrifah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan perhitungan menggunakan program IBM SPSS 26.0 *for windows*, besarnya kontribusi *self compassion* terhadap perilaku tolong menolong secara sukarela atau perilaku prososial pada musyrif/musyrifah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu dengan melihat nilai R-square atau nilai koefisien determinasi. Diperoleh hasil R-square sebesar 0,044 dengan persentase 4,4%. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 4,4% terhadap perilaku prososial musyrif/musyrifah di Ma.had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sedangkan 95,6% merupakan pengaruh dari faktor atau variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Terdapat banyak faktor diluar dari penelitian ini yang menjadi faktor penyebab dari perilaku prososial diantaranya yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Baron (2006) faktor internal yang mempengaruhi perilaku prososial yaitu *guilt* dan *mood* sedangkan faktor eksternal yaitu terdiri dari *social norms*, *number of bystanders*, *timepressures*, dan *similarity*. selain itu terdapat pendapat lain menurut Staub terdapat beberapa faktor yang mendasari seseorang untuk memiliki perilaku prososial, yaitu 1) *Self-Gain*, Merupakan harapan individu untuk mendapatkan atau menghindari kehilangan sesuatu, 2) *Personal Values and Norm*, merupakan nilai-nilai dan norma sosial yang diinternalisasikan oleh individu ketika menjalani sosialisasi dan sebagian nilai-nilai serta norma tersebut yang berkaitan dengan perilaku prososial, 3) *Empathy*, sebuah keahlian individu untuk ikut merasakan perasaan atau keadaan orang lain. Keahlian untuk berempati ini erat hubungannya dengan sebuah pengambilan peran, oleh karena itu ketika individu ingin memiliki kemampuan berempati terhadap orang lain. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Haryogi (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan perilaku prososial hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* individu maka akan

semakin tinggi pula perilaku prososialnya begitu juga sebaliknya.

5. Pengaruh *Self Compassion* terhadap Perilaku Prososial yang di Moderasi oleh *Gratitude*

Dalam penelitian ini turut membahas pengaruh *gratitude* sebagai variabel yang memoderasi pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial pada musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Untuk menguji pengaruh variabel independen (*self compassion*) terhadap variabel dependen (perilaku prososial) yang dimoderasi oleh variabel *gratitude* dilakukan uji regresi yaitu *Moderrated Regression Analysis* (MRA) akan memperkuat pengaruh atau memperlemah pengaruh pada penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas menggunakan bantuan program IBM SPSS 26.0 *for windows* diperoleh hasil dilihat dari nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel moderasi atau *gratitude* mampu memoderasi secara signifikan pengaruh antara *self compassion* terhadap perilaku prososial musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Artinya *gratitude* memperkuat pengaruh dari *self*

compassion atau welas diri yang dimiliki oleh musyrif/musyrifah terhadap perilaku prososialnya. Dengan hal ini, *gratitude* bersama *self compassion* dapat meningkatkan perilaku prososial musyrif/musyrifah.

Koefisien determinasi pada *gratitude* memiliki nilai lebih tinggi 0,061 atau 6,1% dari pada nilai koefisien determinasi pada variabel independen (*self compassion*). Pada variabel *gratitude* nilai R-square sebesar 0,105 dengan presentase 10,5%, sedangkan pada variabel *self compassion* (independen) nilai R-square sebesar 0,044 dengan presentase 4,4%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* memoderatori sekaligus memperkuat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Persamaan regresi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $Y = 35,260 + 0,029X + 0,221Z + 0,002XZ$, menunjukkan hasil signifikan koefisien *self compassion* $B_2 \neq 0$ dan *gratitude* $B_3 \neq 0$ keduanya sama-sama signifikan maka dapat disimpulkan variabel *gratitude* adalah variabel quasi moderator yang berarti variabel tersebut dapat digunakan menjadi variabel independen sekaligus berinteraksi

Gratitude sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial dapat dijelaskan sebagai berikut. *Self compassion*

merupakan kemampuan berwelas asih pada diri sendiri berupa menerima kekurangan dan tidak menjustifikasi diri secara berlebihan saat terjadi kegagalan hal ini merupakan bentuk dari perilaku positif pada diri sendiri, sehingga hal ini dapat memunculkan perilaku baik kepada orang lain yaitu perilaku prososial. *Gratitude* dapat memberikan dampak positif seperti suasana hati yang baik. Dengan situasi hati yang baik akan lebih cenderung untuk menghasilkan perilaku yang membantu karena membangkitkan pikiran positif dan aktivitas seperti perilaku prososial (Brown, Carol, 2006). Suasana hati yang positif memberikan individu lingkungan yang aman oleh karena itu pertolongan akan mudah untuk ditawarkan, *self compassion* dan *gratitude* sama-sama dapat memberikan dampak positif terhadap suasana hati karena hal inilah sesuai dengan pendapat diatas bahwa kedua hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku prososial seseorang.

Gratitude berasal dari suatu peristiwa yang menyenangkan atau menyakitkan (Sansone, 2010). Individu mampu bertahan, memahami dan menyadari suatu makna kesulitan yang dihadapi sebagai hal yang positif sehingga membuat individu tetap bersyukur ini disebut dengan *self compassion* (Neff, 2003). Musyrif dan Musyrifah yang telah berbaik hati kepada diri sendiri, menerima diri sendiri dan

tidak mengecam kekurangan diri sendiri secara berlebihan atau dengan kata lain telah mampu memiliki *self compassion* yang baik akan mudah untuk berbaik hati kepada orang lain hal ini juga di dukung dengan latar belakang Musyrif dan Musyrifah yang memiliki pengetahuan agama yang lebih dalam dibandingkan orang pada umumnya. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Yang, Y. dkk (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self compassion* dengan perilaku prososial. *Self compassion* terbukti mampu menjadikan mahasiswa melakukan perilaku prososial kepada sesama.

Peningkatan *gratitude* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan rasa optimis, karena individu yang memiliki rasa optimis akan berkepribadian baik dan mampu menilai segala sesuatu secara positif atau baik, memiliki dukungan dari keluarga ketika mengalami permasalahan akan membuat seseorang merasa bersyukur karena diberi perhatian, selanjutnya adalah seseorang dengan religiusitas yang baik akan memahami nilai-nilai agama yang diyakininya dan akan membuat seseorang bisa bersyukur (Mc.Cullough, 2002). Hal ini sesuai dengan subjek dalam penelitian ini yang merupakan musyrif/musyrifah yang tinggal di lingkungan dengan nilai-nilai agama yang baik dan lebih belajar agama dibandingkan mahasiswa yang lain

dikarenakan kewajibannya sebagai pengurus asrama untuk memperdalam ilmu agama. Dan cara-cara diatas dapat terlaksana tentunya ketika individu dapat mengatur dan mengendalikan pikiran serta perilakunya ke arah yang lebih positif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan di atas mengenai pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh *gratitude* pada musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini mendukung hipotesis yang telah diajukan yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali termasuk dalam kategori baik. Data penelitian menunjukkan 117 musyrif/musyrifah dari total 163 musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan persentase sebesar 71,8% memiliki *self compassion* atau welas diri yang baik.
2. Tingkat perilaku prososial yang dimiliki oleh musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 116 musyrif/musyrifah atau 71,2% dari total 163 musyrif/musyrifah memiliki perilaku prososial sedang

cenderung rendah karena kategori rendah lebih besar dibandingkan kategori tinggi.

3. Tingkat *gratitude* pada musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 127 musyrif/musyrifah dengan persentase 77,9% dari total sampel sebanyak 163 musyrif/musyrifah data tersebut menunjukkan *gratitude* musyrif/musyrifah tergolong baik karena dibandingkan dengan variabel lain, variabel *gratitude* lebih tinggi nilainya.
4. Terdapat pengaruh secara signifikan antara *self compassion* terhadap perilaku prososial musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali. Dengan hasil yang signifikan sebesar 4,4% sedangkan 95,6% lainnya di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.
5. *Gratitude* memoderasi pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali. *Gratitude* memperkuat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku prososial sebesar 10,5% sedangkan 89,5% lainnya di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Dengan ini, disimpulkan bahwa pengaruh *self compassion* terhadap prososial hanya sebesar 4,4% menjadi 10,5% dengan

adanya *gratitude* atau kerbersyukuran sebagai moderator, pengaruhnya meningkat sebesar 6,1%. Artinya *self compassion* akan menjadi lebih efektif memberikan pengaruhnya atau sebagai prediktor bagi tinggi rendahnya prososial seseorang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Musyrif/musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali

Bagi musyrif/musyrifah di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali diharapkan mampu mempertahankan *self compassion* atau welas diri yang dimiliki dengan senantiasa menerima kekurangan diri dan tidak menjustifikasi diri secara berlebihan ketika terjadi kegagalan. Dan diharapkan mampu mempertahankan kerbersyukuran atau *gratitude* yang dimiliki dengan menerima segala nikmat atau ujian, memuji Allah SWT yang telah memberi nikmat dan menghargai setiap hal yang diterima dalam kehidupan. Dengan *self compassion* atau welas diri dan *gratitude* atau kerbersyukuran yang baik peneliti berharap dapat direfleksikan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan perilaku prososial yang

dimiliki, yaitu dengan meningkatkan kepedulian atau rasa tolong menolong kepada sesama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Besar harapan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan mengeksplorasi variabel-variabel lain yang sekiranya relevan atau berhubungan dengan variabel pada penelitian ini, dengan mencari variabel moderasi lainnya atau variabel independen lainnya yang dapat berpengaruh atau berhubungan dengan variabel perilaku prososial agar penelitian yang serupa dengan penelitian ini lebih luas dan lebih banyak pembahasannya.

3. Bagi Pembaca

Bagi pembaca besar harapan peneliti agar penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru bagi pembaca dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dalam memahami *self compassion*, perilaku prososial dan *gratitude* sehingga penelitian ini dapat sampai kepada masyarakat luas untuk diambil manfaatnya serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti sangat terbuka terhadap saran maupun kritikan yang membangun dari pembaca untuk menjadi bahan introspeksi peneliti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnia Rahayu, T., Ediati, A., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (n.d.). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. In *Jurnal Empati* (Vol. 10, Issue 5).
- Alimiyah, R. (2019). *Hubungan antara Self Compassion dengan Gratitude pada Mahasiswa Pondok Pesantren* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Al-Munajjid, M. (2006). silsilah Amalan Hati: ikhlas, tawakal, optimis, takut, bersyukur, ridla, intropeksi diri, tafakur, makabbah tagwa, wara. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Asih, G. Y., & Pratiwi, M. M. S. (2012). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 33-42.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Community, N. B., Kurniasih, P. A., & Halimah, L. (2007). *Hubungan antara Gratitude dengan Perilaku Prososial pada Anggota Komunitas Ketimbang Ngemis Bandung*. 2003, 531–538.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Darmawan Muttaqin, T. A. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Dinda Marisa, N. A. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*.
- Fong, M. & Loi, N.M. (2015). The Mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Hanana, N. F. (2015). *Pengaruh self-esteem dan kecerdasan emositerhadap perilaku prososial pada warga Pondok Pesantren Daarul Rahman*

- Jakarta (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2015).
- Hasan, Iqbal, (2004). *Analisa Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Haryogi, D. (2022). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Empati Dengan Perilaku Prosocial Anak Tunggal Pada Mahasiswa Di Uin Suska Riau* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Hikam, R. (2021). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. *SKRIPSI*.
- Helmiyyah, S., Erlyani, N., & Mayangsari, M. D. (2020). Hubungan Rasa Syukur Dengan Altruisme Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 140-148.
- Husna, W., Fahmi, R., & Kurniawan, R. (2019). Hubungan kebersyukuran dengan perilaku prososial pada mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 179-188.
- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*. *ejournal UMM*.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18.
- Kurniasih, P. A., & Halimah, L. (2019). Hubungan antara Gratitude dengan Perilaku Prosocial pada Anggota Komunitas Ketimbang Ngemis Bandung.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.

- McGehee, P., Germer, C., & Neff, K. (2017). Core values in mindful self-compassion. In *Practitioner's guide to ethics and mindfulness-based interventions* (pp. 279-293). Springer, Cham.
- Nasution, S. M., Mustopo, W. I., Lestari, A., & Widiastuti, W. P. (2022). Gambaran Self-Compassion Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dalam Menjalani Kebijakan MBKM. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Neff, K. D. (2003a). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Towards Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Psychology Press*, 2(5), 223–250
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–12.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Novita Ulya Dewi, A. M. (2021). Self Compassion sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Bercerai. *Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang*.
- Nuralifah, I. P., & Rohmatun. (2015). Perilaku Prososial Pada Siswa SMP Islam Plus Assalamah Ungaran Semarang Ditinjau Dari Empati Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Jurnal Proyeksi*, 10(1), 7–19.
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 43–50. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14890>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Renata, S., & Parmitasari, L. N. (2016). Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Ditinjau dar Jenis Kelamin Dan tipe kepribadian. *Psikodimensia*, 24–39.

- Sabiq, Z. (2012). Kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan perilaku prososial warga pondok pesantren nasyrul ulum pamekasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Salihin, S. (2020). *Perilaku Prososial Ditinjau dari Rasa Syukur pada Persaudaraan Muda-Mudi Vihara Borobudur (PMVB) Medan*. 16(1), 159–173. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Septiana, N. Z. (2019). Perilaku Prososial Siswa SMP di Era Revolusi Industri 4.0 (Kolaborasi Guru Dan Konselor). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(1), 1-15
- Shubhan, H., & Aloysius, S. (2021). *Variabel-variabel yang Memengaruhi Perilaku Prososial Indonesia Tahun 2017*. 2017.
- Sofiachudairi, I. S. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Manajemen Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Sri Mulyani Nasution, W. I. (2022). Gambaran Self-Compassion Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dalam Menjalani Kebijakan MBKM. *Jurnal Psikologi 1*.
- Renata, S., & Parmitasari, L. N. (2016). Perilaku prososial pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin dan tipe kepribadian. *PSIKODIMENSIA*, 15(1), 24-39.
- Tasya Agnia Rahayu, A. E. (2021). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*.
- Ubaid, U.A. (2014). *Sabar dan Syukur: Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan di Akhirat*, Cetakan kedua. Jakarta: Amzah
- Wibisono, M. (2017). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Skripsi*, 1–15.

- Yane Febriana, R. U. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, Dan Suicidal Ideation Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*.
- Zai, A. S. (2021). Fenomena Perilaku Prososial Pada Aktivistik Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM). *ARCHETYPE: Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan*, 1(2), 21–31.
- Zai, A. S. (2022). Fenomena Perilaku Prososial Pada Aktivistik Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM). *ARCHETYPE*, 4(2)

DAFTAR LAMPIRAN

ANGKET PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Natasha Audri Rosananda dari mahasiswa Fakultas Psikologi 2019 ingin meminta bantuan saudara untuk mengisi angket penelitian ini. Tujuan dari survey ini adalah untuk memperoleh data penelitian dalam penulisan skripsi Fakultas Psikologi. Saya ucapkan terimakasih atas kesediaan anda mengisi survei ini. Semoga senantiasa diberi kemudahan dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aminn

Hormat Saya,
Natasha Audri R

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan tentang kegiatan dan pengalaman anda, khususnya ketika berada di Ma'had. Anda diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan jawaban yang mewakili keadaan anda. Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai, dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom di lembar jawaban yang tersedia di bawah ini.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju, jika pernyataan sangat sesuai dengan kondisi anda

S : Setuju, jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda

TS : Tidak Setuju, jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda

STS : Sangat Tidak Setuju, jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan kondisi anda

Terdapat beberapa hal yang perlu anda perhatikan sebelum anda mengerjakan angket penelitian ini.

1. Semua jawaban dianggap benar dan tidak ada jawaban yang dianggap salah, oleh karena itu jawablah sesuai dengan kondisi anda.
2. Peneliti akan menjamin kerahasiaan data anda sebagai responden, sehingga anda tidak perlu khawatir untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada.
3. Kami mohon dengan hormat, untuk dapat menjawab seluruh pernyataan yang ada, dengan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Mohon anda untuk memeriksa kembali lembar jawaban saat akan dikumpulkan

Identitas Diri

Nama/Samaran :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

No.HP/WA :

Pernah Mondok : Ya/Tidak (coret yang tidak perlu)

Lampiran 1 Skala penelitian Self Compasioan

NO	BAGIAN I	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bersikap menghakimi kelemahan atas ketidakmampuan saya				
2	Ketika merasa terpuruk, saya cenderung menyalahkan diri sendiri				
3	Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang				
4	Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya				
5	Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional				
6	Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan				
7	Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya				
8	Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri				
9	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya				
10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama.				
11	Saya tidak mentoleransi kepribadian yang tidak saya sukai pada diri saya				
12	Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri				
13	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya				

14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang				
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia				
16	Saya merasa terpuruk ketika saya melihat bagian dari diri saya yang tidak saya sukai				
17	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat kegagalan dengan perspektif yang tepat				
18	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya				
19	Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan				
20	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan				
21	Saya bisa tidak peduli terhadap diri saya ketika mengalami penderitaan				
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan				
23	Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya				
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya.				
25	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya				
26	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai				

Lampiran 2 Skala penelitian Gratitude

NO	BAGIAN II	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Keislaman saya adalah anugrah terbesar dalam hidup saya				
2	Saya meyakini dengan sepenuh hati bahwa udara yang saya hirup adalah karunia yang diberikan oleh Allah SWT				
3	Saya meyakini dengan sepenuh hati bahwa setiap pakaian baru yang saya dapatkan adalah hadiah dari Allah SWT				
4	Kesehatan yang saya peroleh adalah nikmat yang saya dapatkan dari Allah SWT				
5	Harta yang saya miliki saat ini adalah titipan yang diamanahkan Allah SWT kepada saya				
6	Saya merasa karunia yang diberikan Allah S.W.T kepada saya sangat banyak				
7	Saya merasa bahwa semua hal yang saya inginkan, berhasil saya dapatkan karena kemurahan dari Allah SWT				
8	Hal yang pertama kali saya lakukan ketika mendapatkan hal-hal baik adalah mengingat Allah S.W.T dan memuji-Nya				
9	Saya meyakini bahwa yang berhak menerima pujian atas semua hal baik yang terjadi di dunia ini hanyalah Allah SWT				
10	Pada setiap kesempatan yang ada saya selalu berterimakasih kepada Allah S.W.T atas segala hal baik yang telah saya dapatkan dalam hidup ini				
11	Saya selalu mengucapkan Alhamdulillah setelah makan dan minum				
12	Saya selalu memuji Allah S.W.T setiap kali saya bangun tidur karena masih diberikan kesempatan untuk hidup				
13	Saya menyumbangkan sebagian harta saya sebagai bentuk rasa terimakasih saya atas segala nikmat yang telah Allah S.W.T berikan kepada saya				
14	Saya selalu mengucapkan Alhamdulillah setiap kali saya berhasil mendapatkan apa yang saya inginkan				

15	Saya selalu mengerjakan sholat lima waktu sebagai bentuk rasa terimakasih saya atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah S.W.T kepada saya				
----	---	--	--	--	--

Lampiran 3 Skala penelitian Prososial

NO	BAGIAN III	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak peduli jika ada teman yang sedang bersedih				
2.	Saya memberikan masukan kepada teman yang sedang menceritakan masalah yang dihadapi				
3.	Saya merasa senang apabila bisa mendengarkan keluh kesah teman yang sedang menghadapi masalah				
4.	Saya bosan mendengarkan orang lain berkeluh kesah terhadap masalah yang dihadapi				
5.	Saya menghibur teman yang mendapat musibah				
6.	Ketika teman saya bertanya tentang pelajaran yang tidak dimengerti, saya pura pura tidak mengetahuinya				
7.	Saya tidak mau meminjamkan barang saya kepada orang yang tidak saya sukai				
8.	Saya mengantarkan teman saya ke rumah sakit jika teman saya sakit				
9.	Saya meminjamkan barang saya kepada teman yang kehilangan barangnya				
10.	Saya tidak suka berdiskusi ketika ada tugas kelompok				
11.	Saya mengerjakan tugas piket saya di asrama bersama teman-teman saya				
12.	Ketika ada gotong royong di asrama (Mabna) saya malas membantu				
13.	Ketika ada tugas kelompok saya ikut mengerjakan				
14.	Saya suka menjadi panitia di asrama (Mabna) ketika ada acara				
15.	Ketika saya menemukan uang yang bukan milik saya, saya akan menggunakan uang tersebut untuk membeli sesuatu				
16.	Saya berkata jujur ketika merusakkan barang milik teman				
17.	Saya mengembalikan uang kembalian yang berlebih kepada kasir ketika saya membeli sesuatu di kantin atau koperasi Mabna				
18.	Saya suka menginfaqkan uang saya				
19.	Saya tidak suka mengeluarkan uang untuk fakir miskin				
20.	Ketika teman saya mendapat musibah, saya akan memberikan sebagian dari uang yang saya miliki				
21.	Ketika teman saya kekurangan uang, saya meminjamkan uang yang saya miliki				
22.	Saya lebih suka menyisihkan uang saya untuk di tabung dari pada untuk di masukkan ke kotak infaq				

Lampiran 4 Skor Hasil Penelitian Variabel *Self Compassion*

No.	Nama	JK	Usia	No Aitem																								Total			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	
1	YD	1	19	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	73	
2	YN	1	20	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	73	
3	Ahmad	1	20	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	76	
4	Bagas	1	19	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	2	1	3	4	80	
5	Hito	1	20	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	4	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	2	3	75	
6	Arib	1	19	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	76
7	Yusral	1	21	4	4	4	3	2	1	3	1	3	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	77	
8	Akbar	1	19	3	3	4	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	70	
9	Fadil	1	19	2	2	3	2	2	1	1	2	4	2	3	4	4	3	2	2	4	1	2	2	2	4	4	2	1	3	65	
10	Qonita	2	22	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	71	
11	Cewek	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	76	
12	ismi	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	73	
13	Me	2	21	4	3	2	2	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	3	1	4	3	3	1	3	3	73	
14	Capucino	2	20	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	65	
15	Tia	2	20	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	74	
16	DS	2	19	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	80	
17	Cantik	2	20	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	70	
18	Z	2	21	2	2	3	1	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	1	3	2	4	1	1	63	
19	Iftitah	2	20	3	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	78	

20	Amalia	2	20	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	79
21	Khoini	2	20	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	76	
22	Iklifa	2	19	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
23	Badriyah	2	19	2	2	3	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	3	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	70
24	Mardilah	2	21	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	70
25	Silvia	2	21	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	73
26	Nur	2	20	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	70
27	Nuriyatur	2	20	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	1	1	4	67
28	Anilna	2	21	3	1	4	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	71
29	Alfi	2	19	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	73
30	Dian	2	20	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	70
31	Aqila	2	19	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	4	74
32	Jihan	2	20	4	2	3	1	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3	3	1	3	75
33	Alfi	1	21	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	79
34	Wira	1	20	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	2	2	4	90
35	Arif	1	20	3	2	4	1	4	1	4	1	4	4	1	2	1	4	4	1	4	1	3	3	3	3	4	3	2	3	71
36	Fahmi	1	19	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	98
37	Josep	1	19	2	2	4	2	3	2	4	1	3	4	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	1	3	3	2	2	3	63
38	Farhan	1	19	2	1	4	1	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	70
39	Susan	1	19	4	2	3	4	4	3	2	4	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
40	Bobo	1	21	3	3	3	2	4	1	3	2	3	3	1	3	1	4	2	2	4	1	2	2	2	3	3	3	2	4	67
41	Uha	1	22	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	73
42	Agus	1	19	2	2	4	2	4	1	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	82

43	HM	1	20	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	84
44	Afril	1	21	2	1	4	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	1	3	2	2	65	
45	Fabio	1	19	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	80	
46	Siti	2	19	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	80	
47	Iif	2	20	2	1	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	67	
48	Grahitna	2	20	3	2	3	2	4	1	3	1	3	4	2	4	1	3	4	2	4	1	2	1	1	4	3	3	2	2	66	
49	Alaysha	2	16	3	2	2	2	3	1	4	1	4	4	1	2	2	3	3	2	3	1	4	2	3	3	3	2	1	3	66	
50	Mey	2	23	1	1	2	2	4	1	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	64	
51	Yulian	2	20	2	4	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	4	4	2	3	2	4	2	72	
52	Anisa	2	18	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	60	
53	Naufal	1	21	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	69	
54	B	1	21	3	4	1	4	2	4	4	1	4	4	2	4	2	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	75	
55	A	1	18	1	1	3	3	4	1	3	4	4	4	3	3	1	3	3	1	2	1	3	3	2	4	3	2	2	2	67	
56	SK	1	19	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	74	
57	Vina	2	19	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	2	1	3	4	2	1	3	69	
58	Maya	2	18	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	1	4	4	1	4	2	4	1	3	4	3	3	1	4	68	
59	Roshidah	2	19	2	2	4	2	4	2	4	2	4	3	1	3	1	3	2	3	3	1	3	1	2	3	3	1	2	4	66	
60	Hanum	2	19	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	4	4	3	2	4	71	
61	AL	1	19	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	79	
62	EL	1	19	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	78	
63	Alif	1	19	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	66	
64	Imron	1	21	4	3	3	1	2	2	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	79
65	Dzul	1	19	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	1	3	62	

66	Arroichan	1	19	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	1	3	62
67	Rahmad	1	21	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	77
68	Iqbal	1	20	1	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	66
69	Gaza	1	19	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
70	I	1	21	2	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	71
71	Andini	1	20	1	1	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	63
72	Fachrian	1	20	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	76
73	Ari	1	21	2	3	4	1	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	82
74	Topan	1	20	2	4	2	2	3	1	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	85
75	Rabe	1	20	2	2	3	3	2	1	3	2	4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	71
76	Aufal	1	19	3	2	3	2	4	1	4	2	3	4	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	4	3	2	2	3	66
77	Maulana	1	20	1	1	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	1	4	4	3	4	1	2	2	2	4	3	2	2	2	71
78	Fanz	1	20	2	2	4	1	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	74
79	Fahmi	1	19	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	78
80	Rahmat	1	19	3	2	2	3	4	2	2	2	4	4	1	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	74
81	Bahrul	1	22	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	66
82	Alfira	2	20	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	87
83	NM	2	20	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	87
84	Faz	2	21	2	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	60
85	Nt	2	20	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	66
86	NK	2	20	2	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	2	3	64
87	Salsa	2	19	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	4	81
88	Dee	2	19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76

112	AM	2	21	2	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	1	3	4	4	3	3	4	84	
113	Bunga	2	19	2	2	3	2	3	1	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	68		
114	Pineapple	2	19	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	1	2	4	4	3	3	4	85	
115	Zaiful	1	19	1	1	4	1	4	2	4	2	4	3	1	3	2	2	3	1	3	3	3	4	2	4	3	1	2	4	68	
116	Varikha	2	19	2	2	4	2	4	2	4	2	4	3	1	3	1	3	4	1	4	2	4	2	1	3	4	2	1	4	70	
117	Rahma	2	19	2	1	4	1	4	1	4	2	4	4	2	4	1	4	3	1	3	1	3	1	2	4	3	1	2	4	67	
118	Grandis	2	19	1	1	4	1	3	1	3	1	3	4	2	4	1	4	3	1	3	1	3	3	1	3	4	2	1	3	62	
119	Faidatul	2	20	3	2	3	2	3	2	4	1	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	73	
120	Ummah	2	20	3	2	3	2	3	2	4	1	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	73	
121	Radita	2	18	1	1	4	2	4	2	4	2	4	3	1	4	1	4	4	2	4	2	4	1	1	4	4	2	1	4	71	
122	Rania	2	21	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	2	4	3	1	3	1	3	1	2	4	3	1	2	4	67	
123	Naufal	1	21	2	2	4	2	4	2	3	2	4	4	1	4	1	4	4	1	3	1	4	1	1	3	3	2	2	3	68	
124	SM	2	20	1	1	3	1	3	1	3	2	4	4	1	4	1	4	4	1	4	2	3	3	1	3	2	2	1	4	64	
125	Natasha	2	20	2	2	3	2	3	2	4	2	4	3	1	3	1	4	4	2	4	2	4	2	1	3	4	1	2	4	70	
126	Wahyuni	2	22	1	2	4	2	4	2	4	1	4	4	2	4	1	3	4	2	4	2	4	1	1	4	3	1	2	4	71	
127	AC	2	19	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	68	
128	Permana	1	21	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	80
129	Rowi	1	20	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
130	Claude	1	20	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
131	Ilham	1	20	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	85
132	Abdul	1	21	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	90	
133	Amir	1	21	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	1	3	1	2	3	3	1	2	3	67	
134	Aila	2	19	2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	1	4	2	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	1	1	4	75	

135	Amar	2	19	3	2	4	2	4	2	4	1	4	4	2	4	2	4	4	1	4	3	4	1	2	4	3	3	2	4	78	
136	Sindi	2	19	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
137	Ici	2	20	2	1	4	2	4	2	4	1	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	74	
138	DF	2	20	2	2	3	1	3	2	2	1	3	3	1	2	1	3	4	1	2	1	2	2	2	2	3	1	3	4	57	
139	Syaf	2	19	4	3	4	1	4	1	4	1	4	4	2	4	1	3	3	2	4	1	4	2	1	3	4	3	2	4	74	
140	Pejuang	2	21	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	93	
141	Renjun	2	19	2	3	2	1	4	1	3	1	4	2	4	4	1	4	3	2	4	3	3	1	4	3	4	4	2	4	74	
142	Rifai	1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	81
143	Savier	1	16	3	2	2	1	1	1	2	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	4	2	2	2	1	3	56	
144	Ibnu	1	20	3	2	4	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	72	
145	Akmal	1	21	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	71	
146	Zakariya	1	19	2	2	4	2	4	1	4	2	4	3	3	4	2	3	2	4	3	2	4	1	2	4	4	3	2	3	75	
147	Ahmad	1	20	1	2	3	2	4	1	4	2	3	3	2	3	1	4	3	1	4	2	4	2	1	4	3	1	1	4	66	
148	Zaiful	1	21	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	4	2	2	3	67	
149	Leo	1	21	2	1	4	2	4	1	4	1	4	4	1	4	2	4	4	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	72	
150	Stevan	1	22	2	2	4	3	4	2	4	2	4	4	1	4	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	78	
151	Rubin	1	21	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	77	
152	Ibnu A	1	21	3	3	4	3	4	2	4	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	86	
153	Syidad	1	19	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	85	
154	Arrafi	1	20	3	2	2	4	4	4	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	77	
155	Ahmad M	1	21	3	3	2	3	4	2	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4	81	
156	Qodir	1	20	2	2	3	2	4	3	4	2	4	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	1	1	4	2	3	1	3	69	
157	Idan	1	22	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	69	

158	BJ	1	19	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	68	
159	Nawalul	1	21	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	4	2	3	2	67	
160	BT	1	20	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	4	2	3	2	67	
161	Aris	2	20	2	2	3	3	3	2	4	2	4	4	2	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	75	
162	MN	2	19	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	66
163	NA	2	19	2	1	3	1	2	2	4	2	4	3	3	3	1	4	3	2	4	3	4	2	2	3	2	1	2	4	68	

Lampiran 5 Skor Hasil Penelitian Variabel Perilaku Prososial

No.	Nama	JK	Usia	No. Aitem																						Total	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1	Yade		1	19	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	2	74
2	Yans		1	20	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	2	74
3	Ahmad		1	20	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	70
4	Bagas		1	19	3	3	3	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	58
5	Hito		1	20	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	74
6	Arib		1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	63
7	Yusral		1	21	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	73
8	Akbar		1	19	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	70
9	Fadil		1	19	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	2	75
10	Qonita		2	22	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67
11	Cewek		2	20	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	66
12	ismi		2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	68
13	Me		2	21	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	75
14	Capucino		2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	69
15	Tia		2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	65
16	DS		2	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	68
17	Cantik		2	20	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	80
18	Z		2	21	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	84
19	Iftitah		2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67

20	Amalia		2	20	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	53
21	Khoini		2	20	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	75
22	Iklifa		2	19	4	3	1	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	73
23	Badriyah		2	19	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	74
24	Mardilah		2	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
25	Silvia		2	21	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	4	4	3	1	67
26	Nur		2	20	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	82
27	Nuriyatur		2	20	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	4	2	1	64
28	Anilna		2	21	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	60
29	Alfi		2	19	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
30	Dian		2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	62
31	Aqila		2	19	4	1	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	75
32	Jihan		2	20	3	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	3	74
33	Alfi		1	21	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	77
34	Wira		1	20	3	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	80
35	Arif		1	20	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1	75
36	Fahmi		1	19	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	81
37	Josep		1	19	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	71
38	Farhan		1	19	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	69
39	Susan		1	19	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	64
40	Bobi		1	21	3	4	2	3	4	4	4	2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	4	1	3	4	2	65
41	Uha		1	22	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	79
42	Agus		1	19	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	86

43	HM		1	20	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	1	1	4	1	3	1	2	2	2	54	
44	Afril		1	21	3	2	1	4	2	4	1	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	62	
45	Fabio		1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	70	
46	Siti		2	19	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	76	
47	Iif		2	20	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	71	
48	Grahitna		2	20	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	67	
49	Alaysha		2	16	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	75	
50	Mey		2	23	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	74	
51	Yulian		2	20	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	76
52	Anisa		2	18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	66
53	Naufal		1	21	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	58	
54	B		1	21	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	1	4	4	4	4	2	3	73	
55	A		1	18	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	59	
56	SK		1	19	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	64
57	Vina		2	19	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	1	2	4	2	3	3	4	4	4	4	2	75	
58	Maya		2	18	4	3	3	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	3	3	3	2	1	3	1	60	
59	Roshidah		2	19	3	4	3	3	3	1	3	4	4	3	4	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	1	69	
60	Hanum		2	19	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	73	
61	AL		1	19	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	65	
62	EL		1	19	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	64	
63	Alif		1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	66	
64	Imron		1	21	4	1	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	1	4	4	2	2	4	4	2	65	
65	Dzul		1	19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65	

66	Arroichan	1	19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
67	Rahmad	1	21	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	73
68	Iqbal	1	20	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	2	3	3	59
69	Gaza	1	19	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65	
70	I	1	21	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	72
71	Andini	1	20	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	61
72	Fachrian	1	20	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	1	63
73	Ari	1	21	3	3	2	2	3	4	2	4	4	1	4	3	4	4	1	4	4	3	4	3	1	67
74	Topan	1	20	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	79
75	Rabe	1	20	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	72
76	Aufal	1	19	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	72
77	Maulana	1	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	68
78	Fanz	1	20	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	3	4	4	1	4	4	4	4	3	77
79	Fahmi	1	19	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	75
80	Rahmat	1	19	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	86
81	Bahrul	1	22	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	82
82	Alfira	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	69
83	NM	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	69
84	Faz	2	21	4	3	2	2	2	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	59
85	Nt	2	20	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	67
86	NK	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	67
87	Salsa	2	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	69
88	Dee	2	19	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	67

89	Firaz		2	19	4	4	4	2	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	78
90	Nq		2	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	66
91	Ara		2	21	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	83
92	Fatimah		2	20	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	84
93	Tinky		2	18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
94	Zahra		2	21	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	74
95	Laira		2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	63
96	Arina		2	19	3	3	3	2	4	3	1	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	68
97	Miftahul		2	20	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	69
98	Rachma		2	22	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	65
99	Nurul		2	19	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	71
100	Chintya		2	19	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	72
101	Alfith		2	20	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	66
102	Basyaiban		2	19	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	70
103	Zulfah		2	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	67
104	Bela		2	19	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	85
105	NIF		2	20	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	75
106	RR		2	19	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	70
107	Dewi		2	17	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	79
108	Derude		2	20	1	4	4	1	1	4	2	4	1	1	1	1	4	1	2	3	3	3	2	3	52
109	Salma		2	19	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	80
110	KRD		2	18	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	71
111	FRT		2	18	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	4	2	69

112	AM		2	21	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	79
113	Bunga		2	19	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	69
114	Pineapple		2	19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	79
115	Zaiful		1	19	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	3	1	75
116	Varikha		2	19	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	77
117	Rahma		2	19	4	3	3	4	1	4	4	3	3	4	4	1	4	4	2	3	3	3	4	3	3	1	69
118	Grandis		2	19	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	3	4	4	3	4	4	1	76
119	Faidatul		2	20	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	70
120	Ummah		2	20	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	70
121	Radita		2	18	2	4	3	1	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	1	67
122	Rania		2	21	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	1	3	4	1	4	3	4	4	4	4	2	71
123	Naufal		1	21	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	73
124	SM		2	20	3	2	2	4	1	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	63
125	Natasha		2	20	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	73
126	Wahyuni		2	22	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	3	4	1	4	4	3	4	4	3	1	68
127	AC		2	19	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	73
128	Permana		1	21	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	68
129	Rowi		1	20	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	66
130	Claude		1	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	68
131	Ilham		1	20	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	75
132	Abdul		1	21	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	73
133	Amir		1	21	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	59
134	Aila		2	19	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	1	78

135	Amar		2	19	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	84
136	Sindi		2	19	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	75
137	Ici		2	20	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	73
138	DF		2	20	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	77
139	Syaf		2	19	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	80
140	Pejuang		2	21	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	83
141	Renjun		2	19	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	76	
142	Rifai		1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	69
143	Savier		1	16	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	63
144	Ibnu		1	20	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	76
145	Akmal		1	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	62
146	Zakariya		1	19	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	67
147	Ahmad		1	20	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	75
148	Zaiful		1	21	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
149	Leo		1	21	3	3	3	3	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	72
150	Stevan		1	22	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	3	4	3	71
151	Rubin		1	21	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	70
152	Ibnu A		1	21	1	3	2	1	3	1	3	4	2	1	2	1	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	57
153	Syidad		1	19	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	74
154	Arrafi		1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
155	Ahmad M		1	21	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	78
156	Qodir		1	20	4	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	77
157	Idan		1	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	67

158	BJ		1	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	66
159	Nawalul		1	21	2	4	4	2	3	2	1	4	4	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	60
160	BT		1	20	2	4	4	2	3	2	1	4	4	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	60
161	Aris		2	20	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	75
162	MN		2	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	69
163	NA		2	19	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	61

Lampiran 6 Skor Hasil Penelitian Variabel Gratitude

No.	Nama	JK	Usia	No. Aitem															Total
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Yade	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
2	Yans	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
3	Ahmad	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
4	Bagas	1	19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	61
5	Hito	1	20	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	57
6	Arib	1	19	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	52
7	Yusral	1	21	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	1	4	4	55
8	Akbar	1	19	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	58
9	Fadil	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	59
10	Qonita	2	22	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	55
11	Cewek	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
12	ismi	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
13	Me	2	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	57
14	Capucino	2	20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	56
15	Tia	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
16	DS	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	56
17	Cantik	2	20	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	55
18	Z	2	21	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
19	Iftitah	2	20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60

20	Amalia	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
21	Khoini	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
22	Iklifa	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
23	Badriyah	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
24	Mardilah	2	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
25	Silvia	2	21	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	59
26	Nur	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
27	Nuriyatur	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
28	Anilna	2	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
29	Alfi	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
30	Dian	2	20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
31	Aqila	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
32	Jihan	2	20	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	55
33	Alfi	1	21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	57
34	Wira	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
35	Arif	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	60
36	Fahmi	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	60
37	Josep	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
38	Farhan	1	19	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	58
39	Susan	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	58
40	Bobi	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
41	Uha	1	22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	61
42	Agus	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62

43	HM	1	20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	59
44	Afril	1	21	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	47
45	Fabio	1	19	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	56
46	Siti	2	19	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	50
47	Iif	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	59
48	Grahitna	2	20	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	55
49	Alaysha	2	16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
50	Mey	2	23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	59
51	Yulian	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
52	Anisa	2	18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	57
53	Naufal	1	21	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	54
54	B	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
55	A	1	18	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	53
56	SK	1	19	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	47
57	Vina	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
58	Maya	2	18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
59	Roshidah	2	19	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	59
60	Hanum	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
61	AL	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
62	EL	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
63	Alif	1	19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	55
64	Imron	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
65	Dzul	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61

66	Arroichan	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	54
67	Rahmad	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
68	Iqbal	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
69	Gaza	1	19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	54
70	I	1	21	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	56
71	Andini	1	20	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	46
72	Fachrian	1	20	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	59
73	Ari	1	21	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	55
74	Topan	1	20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
75	Rabe	1	20	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	55
76	Aufal	1	19	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	55
77	Maulana	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	59
78	Fanz	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	60
79	Fahmi	1	19	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	52
80	Rahmat	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
81	Bahrul	1	22	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	54
82	Alfira	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	55
83	NM	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	55
84	Faz	2	21	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	52
85	Nt	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
86	NK	2	20	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	51
87	Salsa	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	59
88	Dee	2	19	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	54

89	Firaz	2	19	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	58
90	Nq	2	21	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
91	Ara	2	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	60
92	Fatimah	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	60
93	Tinky	2	18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	58
94	Zahra	2	21	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	54
95	Laira	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
96	Arina	2	19	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	53
97	Miftahul	2	20	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	56
98	Rachma	2	22	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	56
99	Nurul	2	19	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	57
100	Chintya	2	19	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	52
101	Alfith	2	20	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	51
102	Basyaiban	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
103	Zulfah	2	19	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	56
104	Bela	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
105	NIF	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	57
106	RR	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
107	Dewi	2	17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	58
108	Derude	2	20	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	59
109	Salma	2	19	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	55
110	KRD	2	18	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	55
111	FRT	2	18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	56

112	AM	2	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	59
113	Bunga	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
114	Pineapple	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	57	
115	Zaiful	1	19	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	53
116	Varikha	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
117	Rahma	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	60
118	Grandis	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	58
119	Faidatul	2	20	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	56
120	Ummah	2	20	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	56
121	Radita	2	18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
122	Rania	2	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
123	Naufal	1	21	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	58
124	SM	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	58
125	Natasha	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
126	Wahyuni	2	22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
127	AC	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	61
128	Permana	1	21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	59
129	Rowi	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
130	Claude	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	59
131	Ilham	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
132	Abdul	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
133	Amir	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
134	Aila	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62

135	Amar	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	60
136	Sindi	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	59
137	Ici	2	20	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	54
138	DF	2	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
139	Syaf	2	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
140	Pejuang	2	21	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	55
141	Renjun	2	19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	58
142	Rifai	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	60
143	Savier	1	16	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	53
144	Ibnu	1	20	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	53
145	Akmal	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	60
146	Zakariya	1	19	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	52
147	Ahmad	1	20	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
148	Zaiful	1	21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	58
149	Leo	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
150	Stevan	1	22	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	56
151	Rubin	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	60
152	Ibnu A	1	21	4	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	3	4	2	4	48
153	Syidad	1	19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	56
154	Arrafi	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
155	Ahmad M	1	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	59
156	Qodir	1	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	60
157	Idan	1	22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62

158	BJ	1	19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
159	Nawalul	1	21	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	53
160	BT	1	20	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	54
161	Aris	2	20	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	58
162	MN	2	19	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
163	NA	2	19	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	54

LAMPIRAN 7 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

SKALA *SELF COMPASSION*

1. Uji Reliabilitas

i. Uji Reliabilitas Putaran Pertama

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	163	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	163	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.666	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SK1	12.48	3.202	.443	.604
SK2	12.59	3.268	.402	.623
SK3	12.74	3.155	.431	.609
SK4	12.56	3.446	.386	.629
SK5	12.57	3.358	.437	.608

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.704	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CH1	9.51	2.486	.372	.714
CH2	9.41	2.170	.548	.603
CH3	9.41	2.281	.547	.606
CH4	9.55	2.435	.505	.634

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.664	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SJ1	9.80	5.480	.289	.666
SJ2	10.12	5.170	.363	.635
SJ3	9.77	4.794	.449	.597
SJ4	9.95	4.763	.485	.580
SJ5	9.75	4.486	.500	.570

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.717	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I1	7.00	3.704	.490	.664
I2	7.09	3.449	.549	.628
I3	7.04	3.764	.474	.674
I4	7.02	3.648	.506	.655

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.653	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M1	9.43	1.827	.376	.629
M2	9.57	1.839	.497	.545
M3	9.53	1.757	.477	.554
M4	9.56	1.926	.394	.611

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.636	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
O1	7.02	3.105	.442	.548
O2	7.17	3.250	.422	.564
O3	7.20	3.492	.329	.625
O4	6.67	2.877	.474	.522

ii. Uji Reliabilitas Putaran Kedua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.666	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SJ2	7.58	3.752	.355	.656
SJ3	7.23	3.312	.489	.570
SJ4	7.40	3.428	.471	.583
SJ5	7.20	3.212	.475	.579

2. Uji Validitas

Correlations

		SK1	SK2	SK3	SK4	SK5	TOTAL_SK
SK1	Pearson Correlation	1	.330**	.273**	.300**	.296**	.679**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163	162
SK2	Pearson Correlation	.330**	1	.269**	.254**	.246**	.649**
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.001	.002	.000
	N	163	163	163	163	163	162
SK3	Pearson Correlation	.273**	.269**	1	.253**	.382**	.684**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.001	.000	.000
	N	163	163	163	163	163	162
SK4	Pearson Correlation	.300**	.254**	.253**	1	.256**	.620**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.001		.001	.000
	N	163	163	163	163	163	162
SK5	Pearson Correlation	.296**	.246**	.382**	.256**	1	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.001		.000
	N	163	163	163	163	163	162
TOTAL_SK	Pearson Correlation	.679**	.649**	.684**	.620**	.660**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	162	162	162	162	162	162

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

Correlations

		CH1	CH2	CH3	CH4	TOTAL_CH
CH1	Pearson Correlation	1	.340**	.269**	.279**	.660**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
CH2	Pearson Correlation	.340**	1	.491**	.402**	.774**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
CH3	Pearson Correlation	.269**	.491**	1	.476**	.760**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.000
	N	163	163	163	163	163
CH4	Pearson Correlation	.279**	.402**	.476**	1	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	163	163	163	163	163
TOTAL_CH	Pearson Correlation	.660**	.774**	.760**	.722**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	163	163	163	163	163

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

Correlations

		SJ1	SJ2	SJ3	SJ4	SJ5	TOTAL_SJ
SJ1	Pearson Correlation	1	.179*	.122	.244**	.269**	.543**
	Sig. (2-tailed)		.022	.121	.002	.001	.000
	N	163	163	163	163	163	163
SJ2	Pearson Correlation	.179*	1	.258**	.272**	.289**	.608**
	Sig. (2-tailed)	.022		.001	.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163	163
SJ3	Pearson Correlation	.122	.258**	1	.411**	.402**	.680**
	Sig. (2-tailed)	.121	.001		.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163	163
SJ4	Pearson Correlation	.244**	.272**	.411**	1	.357**	.699**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000		.000	.000
	N	163	163	163	163	163	163
SJ5	Pearson Correlation	.269**	.289**	.402**	.357**	1	.726**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000		.000
	N	163	163	163	163	163	163
TOTAL_SJ	Pearson Correlation	.543**	.608**	.680**	.699**	.726**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	163	163	163	163	163	163

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

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

Correlations

		I1	I2	I3	I4	TOTAL_I
I1	Pearson Correlation	1	.396**	.276**	.464**	.724**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
I2	Pearson Correlation	.396**	1	.486**	.366**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
I3	Pearson Correlation	.276**	.486**	1	.339**	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	163	163	163	163	163
I4	Pearson Correlation	.464**	.366**	.339**	1	.736**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	163	163	163	163	163
TOTAL_I	Pearson Correlation	.724**	.770**	.712**	.736**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	163	163	163	163	163

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

Correlations

		M1	M2	M3	M4	TOTAL_M
M1	Pearson Correlation	1	.286**	.298**	.270**	.681**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
M2	Pearson Correlation	.286**	1	.464**	.333**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
M3	Pearson Correlation	.298**	.464**	1	.291**	.732**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	163	163	163	163	163
M4	Pearson Correlation	.270**	.333**	.291**	1	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	163	163	163	163	163
TOTAL_M	Pearson Correlation	.681**	.726**	.732**	.666**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	163	163	163	163	163

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

Correlations

		O1	O2	O3	O4	TOTAL_O
O1	Pearson Correlation	1	.369**	.231**	.357**	.710**
	Sig. (2-tailed)		.000	.003	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
O2	Pearson Correlation	.369**	1	.198*	.350**	.686**
	Sig. (2-tailed)	.000		.011	.000	.000
	N	163	163	163	163	163
O3	Pearson Correlation	.231**	.198*	1	.310**	.618**
	Sig. (2-tailed)	.003	.011		.000	.000
	N	163	163	163	163	163
O4	Pearson Correlation	.357**	.350**	.310**	1	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	163	163	163	163	163
TOTAL_O	Pearson Correlation	.710**	.686**	.618**	.747**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	163	163	163	163	163

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

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

SKALA PERILAKU PROSOSIAL

1. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	163	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	163	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,818	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PS1	63,49	42,190	,467	,807
PS2	63,58	43,911	,260	,816
PS3	63,72	44,389	,124	,824
PS4	63,69	41,942	,411	,809
PS5	63,50	41,733	,501	,805
PS6	63,47	42,226	,388	,810
PS7	63,82	42,172	,357	,812
PS8	63,48	42,560	,454	,808
PS9	63,55	42,077	,487	,806
PS10	63,61	40,487	,534	,802
PS11	63,42	41,418	,576	,802
PS12	63,82	42,089	,242	,822
PS13	63,31	41,942	,547	,804
PS14	63,52	41,597	,433	,808
PS15	63,62	42,262	,248	,821
PS16	63,58	43,233	,301	,814
PS17	63,31	41,831	,498	,805
PS19	63,68	44,293	,217	,817
PS20	63,52	41,510	,390	,810
PS21	63,60	43,513	,336	,813
PS22	63,57	42,148	,535	,805

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,841	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PS1	51,26	31,489	,490	,831
PS4	51,46	31,040	,459	,832
PS5	51,26	31,529	,458	,832
PS6	51,23	31,723	,378	,837
PS7	51,59	31,453	,374	,838
PS8	51,25	31,930	,458	,833
PS9	51,31	31,809	,445	,833
PS10	51,37	30,038	,548	,827
PS11	51,19	30,735	,614	,825
PS13	51,07	31,464	,541	,829
PS14	51,28	30,624	,496	,830
PS16	51,34	32,400	,318	,840
PS17	51,07	31,365	,492	,831
PS19	51,45	33,076	,276	,841
PS20	51,29	31,281	,359	,839
PS21	51,37	32,172	,437	,834
PS22	51,34	31,608	,535	,829

2. Uji Validitas

		Correlations											
		PS1	PS2	PS3	PS4	PS5	PS6	PS7	PS8	PS9	PS10	PS11	PS12
PS1	Pearson Correlation	1	,025	,026	,491**	,267**	,367**	,361**	,060	,199*	,414**	,382**	,230**
	Sig. (2-tailed)		,751	,743	,000	,001	,000	,000	,443	,011	,000	,000	,003
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS2	Pearson Correlation	,025	1	,086	-,019	,273**	-,018	,222**	,336**	,344**	,034	,134	,041
	Sig. (2-tailed)	,751		,275	,813	,000	,824	,004	,000	,000	,665	,089	,605
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS3	Pearson Correlation	,026	,086	1	-,124	,224**	-,080	-,080	,194*	,173*	-,057	,049	,105
	Sig. (2-tailed)	,743	,275		,116	,004	,310	,310	,013	,027	,466	,536	,184
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS4	Pearson Correlation	,491**	-,019	-,124	1	,189*	,387**	,323**	,059	,190*	,493**	,276**	,150
	Sig. (2-tailed)	,000	,813	,116		,016	,000	,000	,454	,015	,000	,000	,056
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS5	Pearson Correlation	,267**	,273**	,224**	,189*	1	,123	,167*	,366**	,368**	,323**	,371**	,153
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,004	,016		,119	,033	,000	,000	,000	,000	,052
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS6	Pearson Correlation	,367**	-,018	-,080	,387**	,123	1	,271**	,113	,031	,388**	,327**	,245**
	Sig. (2-tailed)	,000	,824	,310	,000	,119		,000	,151	,692	,000	,000	,002
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS7	Pearson Correlation	,361**	,222**	-,080	,323**	,167*	,271**	1	,062	,194*	,357**	,082	,049
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,310	,000	,033	,000		,435	,013	,000	,296	,539
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS8	Pearson Correlation	,060	,336**	,194*	,059	,366**	,113	,062	1	,351**	,103	,438**	-,074
	Sig. (2-tailed)	,443	,000	,013	,454	,000	,151	,435		,000	,190	,000	,350
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS9	Pearson Correlation	,199*	,344**	,173*	,190*	,368**	,031	,194*	,351**	1	,248**	,366**	,135
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,027	,015	,000	,692	,013	,000		,001	,000	,087
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS10	Pearson Correlation	,414**	,034	-,057	,493**	,323**	,388**	,357**	,103	,248**	1	,346**	,260**
	Sig. (2-tailed)	,000	,665	,466	,000	,000	,000	,000	,190	,001		,000	,001
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS11	Pearson Correlation	,382**	,134	,049	,276**	,371**	,327**	,082	,438**	,366**	,346**	1	,079
	Sig. (2-tailed)	,000	,089	,536	,000	,000	,000	,296	,000	,000	,000		,316
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS12	Pearson Correlation	,230**	,041	,105	,150	,153	,245**	,049	-,074	,135	,260**	,079	1
	Sig. (2-tailed)	,003	,605	,184	,056	,052	,002	,539	,350	,087	,001	,316	
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS13	Pearson Correlation	,216**	,179*	,172*	,159*	,282**	,207**	,138	,393**	,324**	,262**	,474**	,175*
	Sig. (2-tailed)	,006	,022	,028	,042	,000	,008	,079	,000	,000	,001	,000	,025
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS14	Pearson Correlation	,159*	,129	,130	,176*	,273**	,033	,262**	,400**	,409**	,251**	,430**	-,068
	Sig. (2-tailed)	,042	,100	,099	,024	,000	,676	,001	,000	,000	,001	,000	,385
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS15	Pearson Correlation	,021	,195*	,079	,063	,182*	,223**	,106	,099	,181*	,162*	,113	,404**
	Sig. (2-tailed)	,793	,013	,319	,426	,020	,004	,177	,208	,021	,039	,152	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS16	Pearson Correlation	,171*	-,037	,124	,100	,166*	,047	-,047	,262**	,119	,175*	,284**	,148
	Sig. (2-tailed)	,029	,641	,114	,204	,034	,551	,549	,001	,131	,025	,000	,059
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS17	Pearson Correlation	,147	,178*	,079	,075	,439**	,159*	,099	,389**	,292**	,287**	,330**	,119
	Sig. (2-tailed)	,062	,023	,316	,339	,000	,043	,210	,000	,000	,000	,000	,131
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS19	Pearson Correlation	,114	,209**	-,017	,112	,161*	,065	,280**	,139	,107	,065	,156*	-,163*
	Sig. (2-tailed)	,148	,007	,827	,153	,041	,412	,000	,076	,174	,408	,046	,038
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS20	Pearson Correlation	,296**	,055	,050	,244**	,061	,290**	,207**	,194*	,223**	,327**	,306**	,162*
	Sig. (2-tailed)	,000	,487	,528	,002	,439	,000	,008	,013	,004	,000	,000	,039
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS21	Pearson Correlation	,186*	,025	-,065	,262**	,163*	,152	,158*	,371**	,156*	,173*	,380**	-,125
	Sig. (2-tailed)	,018	,749	,407	,001	,038	,052	,043	,000	,047	,027	,000	,113
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PS22	Pearson Correlation	,237**	,220**	,221**	,322**	,318**	,243**	,268**	,387**	,286**	,354**	,316**	,078
	Sig. (2-tailed)	,002	,005	,005	,000	,000	,002	,001	,000	,000	,000	,000	,320
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
PST	Pearson Correlation	,517**	,329**	,228**	,492**	,554**	,463**	,426**	,508**	,552**	,603**	,617**	,429**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163

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

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

PS13	PS14	PS15	PS16	PS17	PS19	PS20	PS21	PS22	PST
,216**	,159*	,021	,171*	,147	,114	,296**	,186*	,237**	,517**
,006	,042	,793	,029	,062	,148	,000	,018	,002	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,179*	,129	,195*	-,037	,178*	,209**	,055	,025	,220**	,329**
,022	,100	,013	,641	,023	,007	,487	,749	,005	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,172*	,130	,079	,124	,079	-,017	,050	-,065	,221**	,228**
,028	,099	,319	,114	,316	,827	,528	,407	,005	,003
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,159*	,176*	,063	,100	,075	,112	,244**	,262**	,322**	,492**
,042	,024	,426	,204	,339	,153	,002	,001	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,282**	,273**	,182*	,166*	,439**	,161*	,061	,163*	,318**	,554**
,000	,000	,020	,034	,000	,041	,439	,038	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,207**	,033	,223**	,047	,159*	,065	,290**	,152	,243**	,463**
,008	,676	,004	,551	,043	,412	,000	,052	,002	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,138	,262**	,106	-,047	,099	,280**	,207**	,158*	,268**	,426**
,079	,001	,177	,549	,210	,000	,008	,043	,001	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,393**	,400**	,099	,262**	,389**	,139	,194*	,371**	,387**	,508**
,000	,000	,208	,001	,000	,076	,013	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,324**	,409**	,181*	,119	,292**	,107	,223**	,156*	,286**	,552**
,000	,000	,021	,131	,000	,174	,004	,047	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,262**	,251**	,162*	,175*	,287**	,065	,327**	,173*	,354**	,603**
,001	,001	,039	,025	,000	,408	,000	,027	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,474**	,430**	,113	,284**	,330**	,156*	,306**	,380**	,316**	,617**
,000	,000	,152	,000	,000	,046	,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,175*	-,068	,404**	,148	,119	-,163*	,162*	-,125	,078	,429**
,025	,385	,000	,059	,131	,038	,039	,113	,320	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
1	,440**	,094	,449**	,434**	,164*	,204**	,216**	,312**	,585**
	,000	,233	,000	,000	,037	,009	,006	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,440**	1	-,057	,302**	,357**	,141	,100	,298**	,343**	,492**
,000		,471	,000	,000	,072	,202	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,094	-,057	1	-,061	,187*	-,092	,280**	-,102	,088	,420**
,233	,471		,436	,017	,242	,000	,194	,263	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,449**	,302**	-,061	1	,316**	,054	,035	,223**	,261**	,379**
,000	,000	,436		,000	,490	,659	,004	,001	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,434**	,357**	,187*	,316**	1	,199*	,172*	,283**	,353**	,554**
,000	,000	,017	,000		,011	,028	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,164*	,141	-,092	,054	,199*	1	,155*	,302**	,240**	,269**
,037	,072	,242	,490	,011		,048	,000	,002	,001
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,204**	,100	,280**	,035	,172*	,155*	1	,203**	,080	,512**
,009	,202	,000	,659	,028	,048		,009	,311	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,216**	,298**	-,102	,223**	,283**	,302**	,203**	1	,304**	,381**
,006	,000	,194	,004	,000	,000	,009		,000	,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,312**	,343**	,088	,261**	,353**	,240**	,080	,304**	1	,579**
,000	,000	,263	,001	,000	,002	,311	,000		,000
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
,585**	,492**	,420**	,379**	,554**	,269**	,512**	,381**	,579**	1
,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	
163	163	163	163	163	163	163	163	163	163

SKALA GRATITUDE

1. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	163	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	163	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,752	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
GT1	109,60	66,638	,495	,746
GT2	109,61	66,066	,567	,743
GT3	109,79	64,392	,584	,737
GT4	109,63	65,631	,624	,741
GT5	109,60	65,994	,620	,743
GT6	109,69	65,043	,583	,739
GT7	109,72	64,683	,595	,738
GT8	109,77	64,374	,596	,736
GT9	109,73	63,976	,629	,734
GT10	109,77	64,485	,600	,737
GT11	109,99	62,586	,651	,729
GT12	110,09	62,536	,648	,729
GT13	110,02	63,919	,534	,736
GT14	109,81	63,118	,723	,730
GT15	109,75	64,436	,552	,737
GTT	56,17	17,139	,996	,887

2. Uji Validitas

		Correlations								
		GT1	GT2	GT3	GT4	GT5	GT6	GT7	GT8	GT9
GT1	Pearson Correlation	1	,436**	,470**	,330**	,475**	,332**	,338**	,233**	,301**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT2	Pearson Correlation	,436**	1	,391**	,673**	,488**	,433**	,375**	,223**	,378**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT3	Pearson Correlation	,470**	,391**	1	,434**	,441**	,288**	,249**	,347**	,332**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,001	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT4	Pearson Correlation	,330**	,673**	,434**	1	,591**	,444**	,383**	,319**	,467**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT5	Pearson Correlation	,475**	,488**	,441**	,591**	1	,423**	,368**	,407**	,516**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT6	Pearson Correlation	,332**	,433**	,288**	,444**	,423**	1	,562**	,235**	,401**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,003	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT7	Pearson Correlation	,338**	,375**	,249**	,383**	,368**	,562**	1	,298**	,615**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,000	,000	,000		,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT8	Pearson Correlation	,233**	,223**	,347**	,319**	,407**	,235**	,298**	1	,349**
	Sig. (2-tailed)	,003	,004	,000	,000	,000	,003	,000		,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT9	Pearson Correlation	,301**	,378**	,332**	,467**	,516**	,401**	,615**	,349**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT10	Pearson Correlation	,396**	,230**	,388**	,240**	,370**	,242**	,441**	,472**	,330**
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,000	,002	,000	,002	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT11	Pearson Correlation	,226**	,333**	,323**	,351**	,276**	,366**	,270**	,467**	,301**
	Sig. (2-tailed)	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT12	Pearson Correlation	,100	,312**	,318**	,325**	,262**	,320**	,264**	,465**	,292**
	Sig. (2-tailed)	,205	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT13	Pearson Correlation	,185*	,187*	,291**	,213**	,238**	,197*	,290**	,295**	,370**
	Sig. (2-tailed)	,018	,017	,000	,006	,002	,012	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT14	Pearson Correlation	,290**	,355**	,446**	,516**	,403**	,445**	,453**	,413**	,455**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GT15	Pearson Correlation	,331**	,314**	,330**	,320**	,355**	,342**	,246**	,348**	,326**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163
GTT	Pearson Correlation	,520**	,588**	,617**	,642**	,637**	,615**	,623**	,627**	,659**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	163	163	163	163	163	163	163	163	163

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

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

GT10	GT11	GT12	GT13	GT14	GT15	GTT
,396**	,226**	,100	,185*	,290**	,331**	,520**
,000	,004	,205	,018	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,230**	,333**	,312**	,187*	,355**	,314**	,588**
,003	,000	,000	,017	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,388**	,323**	,318**	,291**	,446**	,330**	,617**
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,240**	,351**	,325**	,213**	,516**	,320**	,642**
,002	,000	,000	,006	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,370**	,276**	,262**	,238**	,403**	,355**	,637**
,000	,000	,001	,002	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,242**	,366**	,320**	,197*	,445**	,342**	,615**
,002	,000	,000	,012	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,441**	,270**	,264**	,290**	,453**	,246**	,623**
,000	,000	,001	,000	,000	,002	,000
163	163	163	163	163	163	163
,472**	,467**	,465**	,295**	,413**	,348**	,627**
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,330**	,301**	,292**	,370**	,455**	,326**	,659**
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
1	,337**	,408**	,356**	,397**	,388**	,630**
	,000	,000	,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,337**	1	,678**	,383**	,572**	,284**	,689**
,000		,000	,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,408**	,678**	1	,502**	,491**	,314**	,687**
,000	,000		,000	,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,356**	,383**	,502**	1	,369**	,279**	,577**
,000	,000	,000		,000	,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,397**	,572**	,491**	,369**	1	,395**	,749**
,000	,000	,000	,000		,000	,000
163	163	163	163	163	163	163
,388**	,284**	,314**	,279**	,395**	1	,594**
,000	,000	,000	,000	,000		,000
163	163	163	163	163	163	163
,630**	,689**	,687**	,577**	,749**	,594**	1
,000	,000	,000	,000	,000	,000	
163	163	163	163	163	163	163

LAMPIRAN 8 HASIL UJI ASUMSI

1. UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		163
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,64710904
Most Extreme Differences	Absolute	,040
	Positive	,040
	Negative	-,031
Test Statistic		,040
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

2. UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
xt * yt	Between Groups	(Combined)	1964,430	26	75,555	1,462	,085
		Linearity	240,923	1	240,923	4,662	,033
		Deviation from Linearity	1723,507	25	68,940	1,334	,150
	Within Groups		7027,620	136	51,674		
Total			8992,049	162			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
yt * mt	Between Groups	(Combined)	797,387	15	53,159	1,590	,083
		Linearity	444,082	1	444,082	13,286	,000
		Deviation from Linearity	353,306	14	25,236	,755	,716
	Within Groups		4913,275	147	33,424		
Total			5710,663	162			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
xt * mt	Between Groups	(Combined)	1070,752	15	71,383	1,325	,194
		Linearity	118,015	1	118,015	2,190	,141
		Deviation from Linearity	952,738	14	68,053	1,263	,237
	Within Groups		7921,297	147	53,886		
Total			8992,049	162			

Lampiran 9 KATEGORISASI VARIABEL

1. VARIABEL *SELF COMPASSION*

Kategori_SC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	24	14,7	14,7	14,7
	SEDANG	117	71,8	71,8	86,5
	TINGGI	22	13,5	13,5	100,0
	Total	163	100,0	100,0	

2. VARIABEL PERILAKU PROSOSIAL

Kategori_PS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	19	11,7	11,7	11,7
	SEDANG	116	71,2	71,2	82,8
	TINGGI	28	17,2	17,2	100,0
	Total	163	100,0	100,0	

3. VARIABEL *GRATITUDE*

K_G

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	26	16,0	16,0	16,0
	SEDANG	127	77,9	77,9	93,9
	TINGGI	10	6,1	6,1	100,0
	Total	163	100,0	100,0	

Lampiran 10 HASIL UJI REGRESI LINIER SEDERHANA

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	self compassion ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: perilaku prososial

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,209 ^a	,044	,038	5,899

a. Predictors: (Constant), self compassion

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	255,497	1	255,497	7,343	,007 ^b
	Residual	5601,988	161	34,795		
	Total	5857,485	162			

a. Dependent Variable: perilaku prososial

b. Predictors: (Constant), self compassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46,284	4,427		10,455	,000
	self compassion	,169	,062	,209	2,710	,007

a. Dependent Variable: perilaku prososial

LAMPIRAN 11 HASIL UJI *MODERATED REGRESSION ANALYSIS* (MRA)

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	selfcompassion*gratitude, gratitude, self compassion ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: perilaku prososial

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,325 ^a	,105	,089	5,741

a. Predictors: (Constant), selfcompassion*gratitude, gratitude, self compassion

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	617,545	3	205,848	6,246	,000 ^b
	Residual	5239,939	159	32,956		
	Total	5857,485	162			

a. Dependent Variable: perilaku prososial

b. Predictors: (Constant), selfcompassion*gratitude, gratitude, self compassion