

LAMPIRAN

Lampiran 1Kusioner

KUSIONER SKALA QUARTER LIFE CRISIS

Petunjuk Mengerjakan:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti
2. Tidak terdapat jawaban yang benar maupun yang salah, silahkan pilih salah satu pernyataan yang mewakili diri anda atau yang paling sesuai dengan isi hati anda
3. Jawablah setiap pernyataan dengan sejujur-jujurnya
4. Jawaban anda terjaga kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan

Keterangan pilihan jawaban:

SS : Sangat sesuai
S : Sesuai
CS : Cukup sesuai
TS : Tidak sesuai
STS : Sangat tidak setuju

Identitas:

Nama (Insial) :
Jurusan/Fakultas :
Asal alumni perguruan tinggi :
No. Telpon/WA :

NO	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karir yang tepat					
2.	Saya yakin atas keputusam yang saya ambil meskipun ada resikonya.					

3.	Saya takut mengambil keputusan sendiri karenan khawatir ada dampak negatifnya di masa depan				
4.	Saya terlalu melakukan yang terbaik untuk bisa mencapai sesuatu				
5.	Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membawa hasil				
6.	Saya berusaha meminimalisir kegagalan agar bisa mencapai mimpi saya				
7.	Menurut saya, saya adalah orang yang paling tahu tentang diri saya dan lebih bisa memutuskan apa yang tepat bagi diri saya				
8.	Saya takut membuat keputusan yang nantinya akan saya sesali				
9.	Saya merasa puas dengan kehidupan saat ini				
10.	Saya yakin semua keputusan yang saya ambil adalah keputusan terbaik				
11.	Saya merasa bingung antar mengikuti kemauan saya atau orang tua saya				
12.	Saya takut salah mengambil keputusan dalam waktu yang singkat				
13.	Saya merasa banyak masalah, membuat saya tidak bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari				
14.	Saya yakin bisa menghadapi kesulitan yang ada dalam hidup saya				

15.	Saya kesulitan mendapatkan teman yang sesuai dengan saya				
16.	Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan				
17.	Cita-cita saya akan tercapai sesuai dengan harapan saya				
18.	Saya mampu menuntaskan semua pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya				
19.	Saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak mampu mengetahui arah tujuan hidup saya				
20.	Saya merasa rencana saya tidak sesuai apa yang saya inginkan				
21.	Saya sudah berusaha meraih mimpi saya, tetapi hasil yang saya peroleh tidak pernah memuaskan				
22.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena mempertimbangkan dengan baik				
23.	Saya takut gagal jika mencoba hal-hal baru				
24.	Waktu berjalan begitu cepat, saya belum mampu memutuskan karir yang tepat setelah lulus kuliah				
25.	Saya merasa tidak nyaman apa yang saya lakukan tidak sejalan dengan rencana saya				

26.	Saya memiliki harapan dan mimpi, saya tahu cara mewujudkannya				
27.	Saya kesulitan menganai kemampuan diri sehingga sering gagal				
28	Saya berpikir bahawa ada harapan besar untuk diraih dalam kehidupan ini				
29.	Saya merasa yakin bisa suksess dengan proses yang saya alami				
30.	Saya tidak tahu passion yang saya miliki				
31.	Dibandingkan dengan teman-teman saya merasa belum sesukses mereka				
32.	Saya malas berkonflik dengan orang lain sehingga saya jarang bertemab				
33.	Saya terlalu tinggi berekspetasi dengna harapa saya sehingga tidak terwujud yang diinginkan				
34.	Saya siap menanggung resiko keputusan yang saya buat				
35.	Saya merasa takut dengan pilihan saya membuat orang tua saya sedih				
36.	Prang tua saya mendukung karir yang saya pilih				
37.	Sejauh ini saya cukup mamou meraih harapan-harapan saya				
38.	Saya tertekan menghadapi masalah yang ada dalam hidup saya				
39.	Saya tidak memiliki arah tujuan dalam hidup saya				

40.	Hidup saya tidak berjalan seperti yang saya harapkan				
41.	Saya membutuhkan pertimbangan dari orang lain sebelum mengambil keputusan				
42.	Saya merasa kecewa dengan keadaan saat ini				
43.	Jika bertengkar dengan orang tua, saya mampu menyelesaikan permasalahan				
44.	Saya merasa semakin dewasa belum menghasilkan apa-apa				
45.	Saya terlalu lapang dada menerima permasalahan yang ada				
46.	Saya perhatian dan pengertian dengan teman saya				
47.	Saya merasa sulit melamar pekerjaan karena tidak mempunyai kemampuan				
48.	Saya yakin menemukan arah tujuan hidup saya, tanpa dukungan dari orang lain.				
49.	Saya tidak memiliki gambaran yang jelas tentang masa depan				
50.	Meski sering gagal, tapai tidak mematahkan semangat saya untuk mencapai cita-cita				
51.	Setiap melakukan apa saja dalam hidup saya merupakan hal yang sangat berguna				

52.	Saya takut harapan saya dan orang tua saya tidak sama				
53.	Saya mengatahui apa yang menjadi minat saya sehingga mewujudkannya dalam pekerjaan di masa depan				
54.	Saya selalu jadi pendengar yang baik untuk kekasih, teman dan orang tua.				
55.	Saya merasa tidak memiliki status yang bisa membanggakan				
56	Saya tidak tertekan menghadapi permasalahan				
57.	Saya khawatir tidak mampu meraih apa yang saya harapkan dalam hidup saya				
58.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
59.	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin berat				
60.	Saya merasa mampu melewati berbagai tantangan-tantangan dalam hidup saya				
61.	Saya suka membanding-bandangkan cara berproses diri saya dengan orang lain				

Lampiran 2 Blue Print Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Item		JUMLAH
		UF	F	

1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan Individu akan dihadapkan oleh banyak pilihan hidup. Dari pilihan tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga bisa menimbulkan kebingungan hingga rasa takut. Kebingungan dan rasa takut tersebut disebabakan karena adanya kesalahan saat mengambil keputusan yang mungkin dapat berdampak jangka pendek dan jangka panjang. Selain itu, individu juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa adanya kebimbangan dalam mengambil keputusan.	3. Saya takut mengambil keputusan sendiri karena khawatir ada dampak negatifnya di masa depan 7. menurut saya, saya adalah orang yang paling tahu tentang diri saya dan lebih bisa memutuskan apa yang tepat bagi diri saya 12. saya takut salah mengambil keputusan dalam waktu yang singkat 8. saya takut membuat keputusan yang nantinya akan saya sesali 41. Saya membutuhkan pertimbangan dari orang lain sebelum mengambil keputusan	2. saya yakin atas keputusan yang saya ambil meskipun ada resikonya 10. saya yakin semua keputusan yang saya ambil adalah keputusan terbaik 22. saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena mempertimbangkan dengan baik 34. saya siap menanggung resiko dari keputusan yang saya buat	9
----	--	--	--	---

2.	<p>Perasaan putus asa</p> <p>Individu yang memiliki perasaan putus asa dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas dengan hasilnya yang diperoleh serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian yang sudah direncanakan dan menganggap semua yang dilakukan itu hanya sia-sia.</p>	<p>1. saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karir yang tepat</p> <p>27. Saya kesulitan mengenali kemampuan diri, sehingga sering gagal</p> <p>44. Saya merasa semakin dewasa belum menghasilkan apa-apa</p> <p>20. Saya merasa rencana saya tidak sesuai apa yang saya inginkan</p> <p>42. Saya merasa kecewa dengan keadaan saya saat ini</p>	<p>17. Cita-cita saya akan tercapai sesuai dengan harapan saya</p> <p>5. Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membawa hasil</p> <p>51. Setiap melakukan apa saja dalam hidup saya merupakan hal yang sangat berguna</p> <p>9. Saya merasa puas dengan kehidupan saat ini</p> <p>37. Sejauh ini saya cukup mampu meraih harapan-harapan saya</p>	10
----	---	---	--	----

3.	<p>Penilaian diri yang negatif</p> <p>Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut gagal. Individu yang memiliki penilaian negatif pada dirinya, individu akan merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya dalam melwati berbagai tantang yang akan dihadapi. Individu akan merasa bahwa diri yang selalu ada kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan yang sukses</p>	<p>30. Saya tidak tahu passion yang saya miliki</p> <p>47. Saya merasa sulit melamar pekerjaan karena tidak mempunyai kemampuan</p> <p>58. Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki</p> <p>61. Saya suka membanding-bandangkan cara berproses diri saya dengan orang lain</p> <p>31. Dibandingkan dengan teman-teman saya merasa belum sesukses mereka</p> <p>55. Saya merasa tidak memiliki status yang bisa membanggakan</p>	<p>14. Saya yakin bisa menghadapi kesulitan yang ada dalam hidup saya</p> <p>29. Saya merasa yakin bisa sukses dengan proses yang saya jalani</p> <p>60. Saya merasa mampu melawati berbagai tantangan-tantangan dalam hidup saya</p>	9
----	---	---	---	---

4.	<p>Terjebak dalam situasi sulit</p> <p>Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku dan dapat membawa individu disituasi yang sulit terutama ketika mengambil keputusan yang individu pilih, tidak bisa keluar dari permasalahan yang ada, individu merasa kehilangan arah tujuan dan terjebak dalam keadaan yang tidak diinginkan.</p>	<p>11. Saya merasa bingung antar mengikuti kemauan saya atau orang saya</p> <p>24. Waktu berjalan begitu cepat, saya belum mampu memutuskan karir yang tepat setelah lulus kuliah</p> <p>40. Hidup saya tidak berjalan seperti yang saya harapkan</p> <p>19. Saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak mampu mengetahui arah tujuan hidup saya</p> <p>39. saya tidak memiliki arah tujuan dalam hidup saya</p> <p>49. saya tidak memiliki gambaran yang jelas tentang masa depan</p>	<p>26. Saya memiliki harapan dan mimpi dan saya tahu cara mewujudkan</p> <p>48. Saya yakin menemukan arah tujuan hidup saya, tanpa dukungan dari orang lain</p> <p>53. Saya mengetahui apa yang menjadi minat saya sehingga mewujudkannya dalam pekerjaan dimasa depan</p>	9
----	--	--	--	---

<p>5. Perasaan cemas</p> <p>Individu akan memiliki banyak harapan dan mimpi yang individu capai namun terasa sulit karena adanya perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Individu ingin melakukan segala suatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan tetapi perasaan cemas membuat individu merasa tertekan karena hal mungkin saja belum pernah dialaminya.</p>	<p>21. Saya sudah berusaha meraih mimpi saya, tetapi hasil yang saya peroleh tidak pernah memuaskan</p> <p>33. Saya terlalu tinggi berekspetasi dengan harapan saya sehingga tidak terwujud yang diinginkan</p> <p>57. Saya khawatir tidak mampu meraih apa yang saya harapkan dalam hidup saya</p> <p>6. Saya berusaha meminimalisir kegagalan agar bisa mencapai mimpi saya</p> <p>23. Saya takut gagal jika mencoba hal-hal baru</p>	<p>4. Saya selalu melakukan yang terbaik untuk bisa mencapai sesuatu</p> <p>28. Saya berpikir bahwa ada harapan besar untuk di raih dalam kehidupan ini</p> <p>50. Meski sering gagal, tapi tidak mematahkan semangat saya untuk mencapai cita-cita</p>	<p>7</p>
---	---	---	----------

6.	<p>Perasaan tertekan</p> <p>Perasaan ini dapat muncul pada individu, perasaan tertekan pada masalah yang dihadapinya serta permasalahan yang dihadapinya setiap hari semakin berat masalah yang datang. Perasaan tersebut mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.</p>	<p>16. Saya merasa terbebanni ketika diusia ini masih belum berpenghasilan</p> <p>38. Saya tertekan menghadapi masalah yang ada dalam hidup saya</p> <p>59. Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin berat</p> <p>13. Saya merasa banyak masalah, membuat saya tidak bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari</p> <p>25. Saya merasa tidak nyaman apa yang saya lakukan tidak sejalan dengan rencana saya</p>	<p>45. Saya selalu lapang dada menerima permasalahan yang ada</p> <p>56. Saya tidak tertekan menghadapi permasalahan</p> <p>18. Saya mampu menuntaskan semua pekerjaan yang menjadi tanggug jawab saya.</p>	8
7.	Khawatir dalam hubungan interpersonal	<p>15. Saya kesulitan mendapatkan teman yang sesuai dengan saya</p> <p>32. Saya malas berkonflik dengan orang lain sehingga saya jarang berteman</p> <p>35. saya merasa takut dengan</p>	<p>46. Saya perhatian dan pengertian dengan teman saya</p> <p>54. saya selalu jadi pendengar yang baik untuk kekasih, teman, dan orang tua</p> <p>36. Orang tua saya mendukung karir yang saya pilih</p> <p>43. Jika bertengkar</p>	8

		pilihan saya membuat orang tua saya sedih 52. saya takut harapan saya dan orang tua saya tidak sama	dengan orang tua, saya mampu menyelesaikan permasalahannya	
	TOTAL	36	25	61

Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Quarter Life Crisis

NOMER RESPONDEN	1.	3.	8.	11.	12.	13.	15.	16.	19	20.
1	4	5	3	3	3	2	4	4	3	4
2	5	4	3	3	5	5	4	5	5	3
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	5	5	5	3	3	5	2	5
5	4	3	3	4	4	2	2	4	1	2
6	4	3	3	5	3	4	1	3	2	3
7	1	1	2	1	1	1	5	5	1	1
8	3	3	4	3	4	2	2	5	3	3
9	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2
10	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2
11	5	4	5	4	3	5	4	5	5	4
12	4	1	2	1	2	1	1	4	2	1
13	4	4	5	5	5	3	2	5	4	2
14	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4
15	3	2	4	5	5	2	2	4	1	3
16	1	4	5	1	4	1	1	2	3	2
17	4	4	4	2	4	4	4	5	4	3
18	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3
19	4	4	4	4	4	5	2	4	3	3
20	4	2	4	5	4	2	2	4	4	3
21	3	1	2	2	4	4	2	4	3	3
22	5	2	3	2	2	4	2	5	5	4
23	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5

24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2
27	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	4	2	4	4	4	1	2	4	1	2
29	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
30	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4
31	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2
32	4	3	3	4	4	3	3	5	4	4
33	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4
34	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
35	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2
36	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3
37	4	4	4	4	5	4	4	4	2	2
38	5	2	2	2	4	4	2	5	4	2
39	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
40	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3
41	3	1	2	1	3	1	1	3	1	3
42	3	4	3	3	4	3	3	5	2	3
43	5	2	2	3	2	1	3	5	5	2
44	3	4	5	2	5	4	4	4	4	4
45	4	3	2	2	3	3	2	4	2	3
46	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2
47	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3
48	3	4	2	4	4	1	2	2	1	2
49	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5
50	5	3	4	4	3	2	2	4	2	4
51	3	4	3	5	3	3	5	5	5	3
52	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5
53	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2
54	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4
55	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2
56	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
57	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
58	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3
59	2	5	3	5	5	4	5	5	1	1
60	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
62	3	5	5	4	4	3	3	4	5	4
63	2	5	5	5	5	5	5	1	2	5
64	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
67	5	3	3	3	5	2	5	4	4	2

68	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
69	5	4	2	2	2	1	4	2	5	4
70	4	5	5	3	5	4	2	5	2	3
71	4	4	3	4	3	3	3	3	5	3
72	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2
73	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2
74	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
75	4	3	3	5	4	4	2	4	4	4
76	4	5	5	4	5	5	2	3	3	4
77	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4
78	4	3	3	3	4	4	2	5	3	3
79	4	3	3	4	4	4	2	5	4	3
80	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2
81	4	4	4	4	5	4	4	5	1	2
82	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4
83	5	4	4	3	4	5	3	4	5	4
84	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4
85	5	5	4	4	5	1	4	4	5	4
86	5	4	3	5	4	5	1	4	5	5
87	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2
88	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5
89	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4
90	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
91	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2
92	4	2	2	2	4	2	3	4	3	2
93	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4
94	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5
95	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5
96	3	3	3	3	4	4	2	5	5	3
97	5	5	5	4	3	3	2	5	4	3
98	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4
99	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2
100	4	4	4	2	4	1	1	5	3	2
101	5	5	5	3	5	5	4	5	4	4
102	4	4	3	2	4	4	2	4	3	2
103	5	5	4	4	4	5	5	5	2	5
104	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3
105	5	3	4	4	4	5	3	5	3	2
106	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3
107	2	3	5	4	4	4	2	2	2	2
108	4	2	2	4	4	2	4	3	2	2
109	4	4	4	5	3	2	3	4	4	3
110	5	5	3	3	3	3	2	5	5	4
111	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3

112	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2
113	4	2	2	5	1	3	1	3	3	2
114	3	3	4	3	4	2	2	5	3	4
115	4	4	5	3	5	4	4	3	4	3
116	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3
117	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3
118	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4
119	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4
120	5	5	5	4	4	5	5	5	2	4
121	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4
122	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4
123	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3

20.	21.	23.	24.	27.	30.	31.
4	4	3	3	3	3	5
3	5	5	5	3	3	5
2	2	2	2	2	2	2
5	5	4	4	4	5	5
2	2	2	2	3	2	2
3	3	2	5	2	2	3
1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	2	2	4
2	2	2	2	2	3	3
2	1	2	1	1	1	1
4	5	4	5	4	3	5
1	1	1	4	1	1	1
2	3	3	4	3	4	4
4	3	3	3	3	3	4
3	2	2	2	2	1	2
2	2	3	4	2	1	1
3	2	4	4	4	3	2
3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	2	3	3
3	3	2	2	2	1	2
4	4	2	5	4	5	5
5	3	3	4	5	5	4
3	3	3	3	3	3	3

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

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

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

No	y30	y31	y32	y33	y35	y38	y39	y40	y41	y42	y44
1	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3
2	3	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5
3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
4	5	5	5	5	5	2	4	2	4	2	4
5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
6	2	3	2	4	5	3	4	3	3	3	5
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	2	4	2	3	4	4	2	3	3	2	4
9	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2
10	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
11	3	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4
12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
13	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3
15	1	2	1	1	5	3	1	2	5	1	2
16	1	1	1	2	4	1	1	1	4	1	5
17	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	5
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	2	2	5	2	1	2	3	1	4
21	1	2	2	2	2	3	1	3	4	3	4

22	5	5	2	5	2	4	4	4	4	5	5
23	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
26	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2
27	4	4	4	4	4	5	2	2	4	3	4
28	1	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
31	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1
32	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4
33	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2
34	2	5	4	1	4	4	3	4	2	4	5
35	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4
36	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2
37	2	5	4	2	4	5	2	4	4	4	4
38	4	4	4	4	5	2	2	2	2	2	4
39	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
40	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3
41	4	1	2	3	3	4	5	4	4	4	3
42	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1
43	3	5	5	2	3	3	1	3	3	2	4
44	3	3	4	4	3	5	2	3	5	3	4
45	2	3	3	2	3	2	2	2	5	2	3
46	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4
47	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3
48	1	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2
49	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	2
50	3	4	2	4	4	2	2	2	4	3	2
51	1	3	2	3	5	5	3	4	4	3	5
52	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	5
53	2	3	1	2	2	1	1	1	4	1	3
54	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4
55	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3
56	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
57	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2

58	1	2	2	3	2	1	1	4	4	2	4
59	5	5	1	2	1	1	2	5	5	5	5
60	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
62	4	4	4	5	3	5	2	1	1	1	1
63	1	1	1	5	5	5	1	1	1	5	1
64	5	5	5	5	4	4	4	3	4	1	5
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	2	2	2	3	4	4	2	4	4	2	4
67	3	4	5	4	5	4	2	2	4	1	5
68	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
69	3	5	1	5	2	5	4	4	1	4	4
70	1	4	1	2	2	2	1	3	3	1	3
71	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3
72	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1
73	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3
74	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2
75	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
76	1	4	1	2	5	5	1	3	3	2	3
77	1	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3
78	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
80	2	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2
81	2	5	5	1	4	1	2	1	2	1	4
82	4	3	4	4	2	3	1	2	2	2	4
83	2	4	1	4	4	4	1	2	3	4	3
84	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	5
85	2	3	4	5	4	3	1	3	5	1	5
86	1	4	1	4	5	5	2	2	4	5	5
87	2	3	4	3	5	4	5	5	4	3	3
88	4	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4
89	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4
92	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
93	3	4	3	3	4	3	2	3	5	3	4

94	5	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5
95	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	
96	3	4	1	4	5	4	3	2	4	3	5	
97	4	5	3	5	5	3	5	5	3	3	5	
98	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	
99	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
100	2	4	1	1	4	2	1	2	5	1	5	
101	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	
102	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	
103	3	4	2	5	5	4	1	2	5	4	2	
104	4	1	5	3	2	2	4	1	4	2	3	
105	2	3	1	2	5	3	1	2	3	2	4	
106	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	3	
107	1	2	4	2	4	3	1	2	4	2	1	
108	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	
109	3	4	3	2	4	2	4	2	3	3	4	
110	5	2	2	4	4	2	2	4	4	5	5	
111	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	
112	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	
113	2	4	1	4	2	3	1	3	4	2	4	
114	2	3	4	3	4	2	1	2	3	1	3	
115	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	
116	3	3	3	3	5	2	2	3	3	2	3	
117	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
118	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
119	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	
120	5	4	5	5	4	4	5	2	5	5	4	
121	4	2	2	2	3	3	1	2	4	3	4	
122	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	
123	4	4	2	3	4	2	2	3	4	2	2	

y47	y49	y52	y55	y57	y58	y59	y61	Jumla h
3	3	3	3	3	2	5	4	68
3	3	4	5	5	5	5	3	82
2	2	2	2	2	2	2	2	40
2	4	3	2	4	5	5	3	71
2	2	2	2	3	2	2	3	42
2	2	5	2	4	2	4	5	63
1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	3	3	3	4	2	2	3	56
2	2	2	3	3	2	2	2	47
1	1	2	1	1	1	1	2	24
3	3	5	5	4	3	5	4	79
2	2	2	2	2	2	2	1	28
3	4	4	4	4	2	2	3	69
3	2	2	3	4	3	4	5	58
1	1	5	1	2	1	2	1	38
2	1	3	3	4	2	1	1	39
3	4	4	4	4	3	4	4	64
3	3	3	3	2	3	3	3	55
3	3	3	3	3	3	3	3	57
3	3	5	4	5	3	4	2	57
2	2	3	3	2	2	3	1	45
5	5	2	5	5	5	2	5	79
5	5	4	4	4	4	4	4	83
3	3	3	3	3	3	3	3	57
5	5	5	5	5	4	5	5	92
3	4	2	3	2	3	2	2	47
2	2	4	4	4	4	4	4	68
4	1	4	1	4	2	1	1	34
4	4	4	4	4	4	4	4	76
4	4	5	5	4	4	4	5	81
1	1	4	2	2	2	2	3	37
4	3	3	4	5	5	5	3	78
2	2	3	2	2	2	4	3	51
5	4	5	4	5	5	5	4	75

2	2	2	2	2	2	4	3	47
3	2	2	2	2	2	2	1	42
2	2	4	2	4	2	4	5	65
4	2	4	4	4	2	4	5	64
2	2	2	3	3	2	3	5	48
2	2	2	3	2	2	2	2	41
3	2	4	1	2	4	3	3	59
1	1	3	2	2	2	2	1	31
4	2	5	5	4	2	5	2	63
5	3	3	4	4	4	3	4	69
3	2	3	2	3	2	2	2	48
2	4	2	4	4	2	4	4	56
3	3	2	3	3	3	3	2	50
2	1	2	1	4	2	3	2	40
1	5	5	5	5	3	5	5	74
2	2	2	2	2	2	2	4	50
2	2	5	5	5	2	5	4	68
2	2	5	2	5	3	5	5	62
1	2	3	2	2	1	2	3	37
4	3	4	5	4	4	5	5	72
2	1	5	2	3	2	4	3	48
3	4	4	4	4	3	2	3	63
2	2	2	2	2	2	3	2	42
3	1	2	3	2	2	2	2	43
5	1	4	1	3	5	1	5	62
3	2	3	2	2	2	2	2	48
5	5	5	5	1	1	2	5	84
3	5	5	5	2	1	2	1	55
1	1	4	2	3	3	3	3	47
2	4	5	5	4	3	4	4	76
5	5	5	5	5	5	5	5	95
4	4	4	4	4	4	4	2	63
2	3	5	4	2	3	2	3	63
2	2	2	2	2	2	2	2	42
5	5	4	4	5	5	4	1	71
3	3	4	2	4	3	4	3	49

4	4	4	5	5	3	4	4	75
1	1	1	1	1	1	1	1	26
2	2	2	2	3	3	2	3	50
2	2	2	2	2	2	2	2	43
4	4	4	4	4	5	3	4	74
1	1	3	3	5	2	4	2	51
2	1	3	2	2	2	3	2	40
3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	76
2	2	2	2	5	1	4	5	56
1	2	5	2	5	2	4	3	52
1	4	4	4	4	2	4	1	55
2	4	4	5	4	3	4	5	63
1	1	5	4	4	4	3	4	69
4	4	4	5	2	3	4	4	66
4	5	4	5	4	4	5	1	70
2	4	2	2	3	2	3	5	64
4	4	4	5	5	5	4	4	81
2	4	4	4	4	4	2	1	59
1	1	1	1	1	1	1	1	19
4	3	3	3	3	2	2	3	61
2	2	3	3	3	2	3	3	52
3	2	5	3	3	4	3	4	64
2	5	5	5	5	5	5	5	83
5	4	4	4	4	3	4	4	81
3	2	3	5	3	3	3	5	65
4	4	5	4	5	5	5	5	83
2	3	2	2	4	2	2	2	51
2	2	3	3	3	2	3	3	48
2	1	2	3	4	3	4	1	48
3	2	4	4	5	4	4	4	80
3	2	4	3	4	3	5	2	60
2	4	2	2	5	4	4	4	64
4	4	5	1	2	4	4	2	57
2	1	5	3	4	3	4	2	52
3	4	4	5	4	4	5	5	82

2	2	3	2	3	2	2	2	44
4	2	2	2	2	2	2	2	41
3	3	3	4	3	3	3	4	60
4	4	5	5	5	4	5	1	72
2	3	2	4	3	3	3	3	56
2	2	3	2	3	2	3	2	43
2	1	2	3	2	3	4	4	51
4	2	4	3	4	3	2	3	53
4	3	4	4	3	4	4	3	71
3	3	3	3	3	3	2	2	54
3	3	3	3	3	3	3	3	56
3	5	5	4	4	5	5	4	82
5	4	4	5	5	5	5	5	90
4	5	5	2	2	5	5	5	81
4	4	3	3	3	3	3	3	56
3	3	3	3	3	3	3	3	61
2	2	4	3	4	3	4	2	56

Lampiran 4 Uji Validitas & Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis*

Validitas putaran pertama

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	175.4390	726.970	.563	.911
VAR00002	177.2276	757.554	.039	.915
VAR00003	175.7967	717.163	.685	.910
VAR00004	177.0000	765.115	-.113	.916
VAR00005	177.5285	753.940	.119	.915
VAR00006	175.0976	760.613	-.029	.916
VAR00007	175.1789	760.935	-.035	.916

VAR00008	175.6911	725.379	.583	.911
VAR00009	176.5041	760.514	-.028	.916
VAR00010	176.9187	755.174	.077	.915
VAR00011	175.8130	725.383	.529	.912
VAR00012	175.5447	726.873	.556	.911
VAR00013	175.9106	714.836	.634	.910
VAR00014	177.1870	752.891	.142	.915
VAR00015	176.2439	725.563	.505	.912
VAR00016	175.3333	730.962	.472	.912
VAR00017	176.9187	751.895	.136	.915
VAR00018	177.0081	765.467	-.120	.917
VAR00019	176.0081	710.418	.714	.910
VAR00020	176.0163	720.885	.667	.911
VAR00021	176.1220	717.616	.681	.910
VAR00022	176.9187	756.043	.061	.915
VAR00023	176.1707	724.307	.528	.912
VAR00024	175.8374	720.498	.611	.911
VAR00025	175.9350	720.061	.638	.911
VAR00026	176.7805	750.468	.170	.914
VAR00027	176.1382	717.071	.659	.910
VAR00028	177.2927	757.209	.049	.915
VAR00029	177.1951	754.257	.104	.915
VAR00030	176.3333	718.322	.611	.911
VAR00031	175.8862	720.430	.594	.911
VAR00032	176.3089	722.396	.523	.912
VAR00033	176.1220	716.698	.649	.910
VAR00034	177.0894	764.492	-.116	.916
VAR00035	175.6341	724.234	.565	.911
VAR00036	177.2683	745.345	.248	.914

VAR00037	176.8862	748.987	.198	.914
VAR00038	176.0325	711.442	.706	.910
VAR00039	176.5691	709.280	.668	.910
VAR00040	176.3415	717.194	.663	.910
VAR00041	175.6423	734.494	.439	.912
VAR00042	176.3740	712.613	.672	.910
VAR00043	176.1626	754.219	.068	.916
VAR00044	175.7805	717.206	.633	.911
VAR00045	176.1789	760.378	-.026	.916
VAR00046	175.8699	757.983	.004	.917
VAR00047	176.3740	725.023	.545	.911
VAR00048	175.9919	764.566	-.092	.917
VAR00049	176.3902	712.125	.696	.910
VAR00050	175.8618	764.792	-.088	.918
VAR00051	176.1138	756.430	.030	.916
VAR00052	175.7236	722.513	.587	.911
VAR00053	176.0650	757.209	.018	.916
VAR00054	175.8293	762.651	-.060	.917
VAR00055	176.0000	710.344	.725	.910
VAR00056	175.9512	752.998	.089	.915
VAR00057	175.7886	720.725	.620	.911
VAR00058	176.2602	715.948	.700	.910
VAR00059	175.8862	717.921	.634	.911
VAR00060	176.2033	752.753	.092	.915
VAR00061	176.0813	718.141	.569	.911

B. Hasil uji validitas putaran kedua

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	104.2764	678.874	.651	.961
VAR00003	104.6341	674.103	.684	.960
VAR00008	104.5285	681.038	.601	.961
VAR00011	104.6504	679.852	.565	.961
VAR00012	104.3821	682.795	.567	.961
VAR00013	104.7480	670.174	.658	.961
VAR00015	105.0813	680.059	.539	.961
VAR00016	104.1707	683.585	.540	.961
VAR00019	104.8455	666.460	.730	.960
VAR00020	104.8537	676.241	.693	.960
VAR00021	104.9593	672.072	.723	.960
VAR00023	105.0081	678.287	.571	.961
VAR00024	104.6748	674.320	.661	.961
VAR00025	104.7724	676.079	.651	.961
VAR00027	104.9756	671.106	.707	.960
VAR00030	105.1707	674.176	.627	.961
VAR00031	104.7236	674.874	.632	.961
VAR00032	105.1463	678.896	.526	.962
VAR00033	104.9593	670.859	.694	.960
VAR00035	104.4715	678.366	.609	.961
VAR00038	104.8699	666.344	.740	.960
VAR00039	105.4065	666.768	.662	.961
VAR00040	105.1789	674.427	.657	.961

VAR00041	104.4797	687.694	.498	.962
VAR00042	105.2114	668.857	.684	.960
VAR00044	104.6179	671.320	.678	.960
VAR00047	105.2114	682.266	.534	.961
VAR00049	105.2276	669.407	.692	.960
VAR00052	104.5610	677.150	.622	.961
VAR00055	104.8374	666.547	.740	.960
VAR00057	104.6260	676.351	.639	.961
VAR00058	105.0976	672.679	.703	.960
VAR00059	104.7236	672.611	.670	.961
VAR00061	104.9187	671.797	.617	.961

C. Uji Reliabilitas *quarter life crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	34

Lampiran 5 Kusioner *Self Compassion*

KUSIONER SKALA SELF COMPASSION

Petunjuk Mengerjakan:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti
2. Tidak terdapat jawaban yang benar maupun yang salah, silahkan pilih salah satu pernyataan yang mewakili diri anda atau yang paling sesuai dengan isi hati anda
3. Jawablah setiap pernyataan dengan sejujur-jujurnya
4. Jawaban anda terjaga kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan

Keterangan pilihan jawaban:

SS : Sangat sesuai
 S : Sesuai
 CS : Cukup sesuai
 TS : Tidak sesuai
 STS : Sangat tidak setuju

Identitas:

Nama (Insial) :
 Jurusan/Fakultas :
 Asal alumni perguruan tinggi :
 No. Telpon/WA :

NO	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya memperlakukan diri saya sendiri dengan baik					
2.	Saya bersikap toleransi terhadap kelebihan dan kekurangan saya					
3.	Saya cenderung menyendiri setelah saya menghadapi kegagalan					

4.	Saya mencoba menerima diri saya ketika merasa gagal dan kecewa				
5.	Saya tidak menerima dan mengkritik kelemahan saya				
6.	Saya menganggap kesulitan yang dialami setiap individu merupakan hal wajar				
7.	Saya mudah menerima segala yang terjadi pada diri saya				
8.	Saya berpikir bahwa kegagalan yang datang di kehidupan saya itu dari kita sendiri, setiap kegagalan pasti ada keberhasilan				
9.	Saya merendahkan diri atas ketidaksempurnaan yang saya miliki				
10.	Saya merasa sendirian saat mengalami kegagalan				
11.	Saya memandang peristiwa buruk terjadi secara apa adanya				
12.	Saya menerima kelebihan kekurangan diri saya sendiri				
13.	Saya memandang hanya ada sisi ngeatif dari peristiwa buruk yang terjadi				
14.	Saya tidak bisa memahami diri saya sendiri, sehingga saya terpuruk				
15.	Ketika saya terpuruk, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dari saya				
16.	Saya selalu memikirkan dengan sungguh-sungguh hal apa saja yang terjadi pada saya				
17.	Ketika ada yang menjengkelkan, saya akan mudah marah				
18.	Saya berbaik hati pada diri ketika menghadapi keadaan yang tidak diinginkan				

19.	Saya merasa puas dengan hidup yang saya jalanin				
20.	Saya tidak bisa menerima apa adanya sama keadaan yang tidak diinginkan				
21.	Saya menyalahkan diri saya sendiri meskipun untuk masalah yang sepele				
22.	Kegagalan dan kesalahan yang saya alami adalah bencana bagi saya				
23.	Ketika mengalami situasi sulit, saya memberikan rasa peduli dan kelembutan pada diri saya.				
24.	Saya berusaha mendapatkan kerja mencari uang, hal tersebut menjadi wajar				
25.	Saya mudah memaafkan diri saya setelah melakukan kesalahan dan kegagalan				
26.	Saya menutupi perasaan yang saya rasakan ketika dihadapkan situasi yang buru.				
27.	Saya terus memikirkan penyelesaian di masa lalu				
28	Kegagalan yang saya alami tidak dialami orang lain				
29.	Saya mudah menerima segala yang terjadi pada diri saya				
30.	Saya merasa sulit apa yang saya jalanin, tetapi saya ingat bahwa semua orang mengalaminya				
31.	Saya selalu berusaha melupakan hal yang buruk terjadi pada saya				

Lampiran 6 Blue print skala *self compassion*

No	Aspek	Item		JUMLAH
		F	UF	
1.	Self Kindness Kebaikan diri mengacu terhadap kecenderungan untuk mendukung dan bersympati pada diri sendiri ketika melihat kekurangan sendiri. Individu memiliki kemampuan yang kuat menghadapi kesulitan dalam hidup serta kemampuan untuk menghibur diri kita sendiri dengan kondisi yang terluka. Mengenal diri sendiri tanpa mengkritik atau menghakimi ketika mengalami rasa sakit atau kegagalan.	4. Saya mencoba menerima diri saya ketika merasa gagal dan kecewa 23. Ketika mengalami situasi sulit, saya memberikan rasa peduli dan kelembutan pada diri saya 29. Saya mudah menerima segala yang terjadi pada diri saya 1. Saya memperlakukan diri saya sendiri dengan baik 12. Saya menerima kelebihan kekurangan diri saya sendiri 25. Saya mudah memaafkan diri saya setelah melakukan kesalahan dan kegagalan	10. Saya merasa sendirian saat mengalami kegagalan 17. Ketika ada yang menjengkelkan, saya akan mudah marah 20. Saya tidak bisa menerima apa adanya sama keadaan yang tidak diinginkan 14. Saya tidak bisa memahami diri saya sendiri, sehingga saya merasa terpuruk 21. Saya menyalahkan diri saya sendiri meskipun untuk masalah yang sepele 27. Saya terus memikirkan penyesalan dimasa lalu	12

2.	Common humanity Individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang dialami semua orang. Individu mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan keberhasilan serta adanya <i>common humanity</i> , individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.	6. Saya menganggap kesulitan yang dialami setiap individu merupakan hal wajar 30. Saya merasa sulit apa yang saya jalani, tetapi saya ingat bahwa semua orang mengalami nya 8. Saya berpikir bahwa kegagalan yang datang di kehidupan saya itu dari kita sendiri , setiap kegagalan pasti ada keberhasilan 28. Kegagalan yang saya alami tidak dialami oleh orang lain	19. Saya merasa puas dengan hidup yang saya jalani 24. Saya berusaha mendapatkan kerja untuk mencari uang, hal tersebut menjadi wajar 3. Saya cenderung menyendiri setelah menghadapi kegagalan 15. Ketika saya terpuruk, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dari saya 22. Kegagalan dan kesalahan yang saya alami adalah bencana bagi saya	9
----	---	---	---	---

3.	Mindfulness Individu memiliki kesadaran dengan pengalaman saat ini dengan cara yang jelas dan seimbang serta penerimaan terhadap diri sendiri sepenuhnya tanpa adanya penilaian. Individu mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif.	2. Saya bersikap toleransi terhadap kelebihan dan kekurangan saya 18. Saya berbaik hati pada diri ketika menghadapi keadaaan yang tidak diinginkan 7. Saya mudah menerima segala yang terjadi pada diri saya 11. Saya memandang peristiwa buruk yang terjadi secara apa adanya 16. Saya selalu memikirkan dengan sungguh-sungguh hal apa saja yang terjadi pada saya 31. Saya selalu berusaha melupakan hal buruk yang terjadi pada saya	5. Saya tidak menerima dan mengkritik kelemahan saya 9. Saya merendahkan diri atas ketidaksempurnaan yang saya milik 13. Saya memandang hanya ada sisi negatif dari peristiwa buruk yang terjadi 26. Saya menutupi perasaan yang saya rasakan ketika dihadapkan situasi yang buruk	10
TOTAL		16	15	31

Lampiran 7 Hasil Tabulasi *Self Compassion*

No	X2 .1	X2 .2	X2 .3	X2 .4	X2 .5	X2 .6	X2 .7	X2 .8	X2 .9	X2 .10	X2 .11	X2 .12	X2 .13	X2 .14
1	5	5	2	3	3	4	2	2	4	4	3	3	2	2
2	2	3	2	2	3	1	4	1	4	5	1	3	2	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2
5	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
6	5	5	1	5	3	1	5	3	4	5	4	4	3	1
7	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
8	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3
9	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3
10	5	4	1	5	4	4	5	5	3	4	5	5	5	1
11	4	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1
12	5	5	4	5	4	5	1	4	5	5	4	4	4	4
13	5	5	1	5	3	5	2	2	4	4	2	2	2	1
14	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2
15	3	4	2	4	2	5	4	4	2	5	5	5	5	2
16	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4
17	4	3	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
18	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	4	5	1	5	3	3	4	3	3	5	5	3	2	1
21	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3
22	5	5	3	5	4	4	2	2	3	5	4	4	2	3
23	3	3	2	4	3	3	1	1	2	3	4	1	1	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	5	5	2	4	1	5	1	1	5	4	1	1	1	2
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2
28	5	4	5	4	5	4	2	5	4	5	5	5	5	5
29	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2
30	5	4	2	4	1	4	1	2	4	4	1	1	1	2

31	5	5	3	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	3
32	4	4	1	4	4	3	3	1	5	3	3	3	2	1
33	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	2
34	4	3	2	3	4	3	1	2	3	4	1	2	1	2
35	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2	2
36	4	4	3	4	4	4	2	4	5	5	5	3	4	3
37	5	5	2	4	4	5	1	4	4	4	4	4	2	2
38	4	4	1	4	4	2	5	4	4	4	4	4	2	1
39	4	5	2	3	5	4	5	2	4	4	4	4	4	2
40	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4
41	5	4	2	4	3	3	4	4	2	2	1	2	3	2
42	5	5	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4	2
43	5	5	1	5	5	5	1	1	4	5	5	5	3	1
44	5	5	1	5	1	4	4	1	4	4	2	2	1	1
45	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4
46	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2
47	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
48	5	5	5	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	5
49	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1
50	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3
51	4	4	1	3	4	3	1	2	4	4	4	4	4	1
52	5	5	1	5	4	5	1	4	5	5	3	4	2	1
53	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4
54	4	4	2	5	1	4	1	2	4	5	2	2	1	2
55	3	4	3	5	5	4	4	4	4	4	5	4	2	3
56	2	4	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3
57	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3
58	5	5	3	4	3	4	3	3	4	4	3	5	3	3
59	4	1	1	3	2	5	5	2	5	5	1	1	4	1
60	5	5	1	5	5	3	5	5	4	4	4	4	3	1
61	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1
62	3	3	3	5	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3
63	5	2	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5
64	5	5	1	5	3	3	4	2	5	4	3	3	3	1
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
66	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2

67	3	5	2	5	5	4	5	1	3	4	4	3	3	2
68	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
69	5	4	4	2	2	1	1	4	5	2	4	4	4	4
70	4	4	1	5	5	4	5	4	3	4	4	5	4	1
71	3	4	3	5	2	5	2	1	5	4	1	1	3	3
72	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1
73	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
74	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4
75	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	2	2	4
76	5	5	2	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	2
77	5	5	4	5	2	4	4	3	5	5	4	4	4	4
78	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
79	2	2	2	4	4	3	2	2	2	4	4	2	1	2
80	5	5	1	2	2	5	2	5	4	3	4	2	1	1
81	4	4	2	2	4	3	1	2	2	4	4	4	2	2
82	5	5	3	5	2	4	2	2	4	4	1	1	2	3
83	5	4	4	4	2	4	1	2	4	5	3	2	1	4
84	5	4	4	4	4	4	1	2	4	4	2	1	2	4
85	3	4	5	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	5
86	5	5	1	5	4	4	2	4	5	5	1	2	2	1
87	5	4	1	4	4	5	4	2	5	5	5	4	2	1
88	5	5	1	5	5	4	2	2	4	5	1	2	2	1
89	4	5	4	4	4	5	2	3	4	5	4	4	5	4
90	5	5	1	1	4	2	4	4	2	2	4	4	4	1
91	5	5	4	4	4	3	3	2	3	5	3	2	1	4
92	4	4	2	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2
93	4	4	1	4	2	3	3	2	4	4	5	4	2	1
94	4	5	1	5	1	2	1	1	1	3	5	1	1	1
95	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2
96	3	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	4	5	4
97	3	3	3	3	4	2	1	3	1	3	3	2	2	3
98	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
99	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3
100	5	5	2	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	2
101	2	3	1	5	3	2	2	2	4	4	2	1	1	1

10 2	3	4	2	4	4	4	4	3	2	4	5	4	3	2
10 3	5	5	1	5	3	5	4	2	4	5	2	5	4	1
10 4	5	5	2	4	4	1	1	1	2	4	4	5	1	2
10 5	4	4	3	3	5	3	2	3	3	5	4	4	2	3
10 6	5	4	1	5	2	3	3	2	4	3	2	1	2	1
10 7	5	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	2	3
10 8	5	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4
10 9	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2
11 0	5	5	3	2	5	5	3	5	5	5	4	4	2	3
11 1	5	4	2	4	2	4	2	1	4	4	2	3	2	2
11 2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4
11 3	5	4	1	5	4	5	2	3	4	5	4	4	4	1
11 4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	2
11 5	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2
11 6	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
11 7	4	4	2	4	2	4	2	2	3	4	2	2	2	2
11 8	5	4	2	5	2	4	2	1	5	5	2	1	1	2
11 9	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	2	1
12 0	5	5	3	5	1	4	1	2	5	4	1	3	1	3
12 1	5	5	3	5	4	5	1	2	4	4	2	2	2	3
12 2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2
12	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3

3														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

X2. 15	X2. 16	X2. 17	X2. 18	X2. 19	X2. 20	X2. 21	X2. 22	X2. 23	X2. 24	X2. 25	X2. 26	jum lah
5	3	3	2	1	4	2	5	4	2	2	4	81
3	1	3	4	5	5	3	2	3	5	5	1	74
4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	104
4	2	4	2	4	2	2	3	2	3	3	4	77
3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	93
3	2	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	85
4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	115
3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	86
4	2	4	4	4	5	3	3	3	4	4	3	88
3	1	4	4	5	5	3	4	3	5	5	3	101
3	1	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	60
4	4	4	4	3	4	5	5	5	1	4	4	106
4	1	3	2	2	2	4	5	4	2	2	4	78
3	2	3	4	1	2	3	3	2	2	2	3	65
5	2	2	3	1	1	3	5	2	4	1	5	86
4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	94
3	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	69
3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	83
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
4	1	3	4	3	5	3	3	3	4	4	4	88
3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	88
3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	91
2	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	2	59
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
5	2	1	2	1	1	5	5	5	1	1	5	72

3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	77
4	2	2	2	2	2	4	4	2	3	4	75
5	5	5	5	4	5	4	4	2	5	5	117
4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	74
3	2	1	2	1	1	3	4	1	2	3	63
3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	105
3	1	4	2	3	3	3	3	5	3	2	3
4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	84
5	2	4	1	1	1	2	3	3	1	1	5
3	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	84
4	3	4	4	5	3	5	4	5	2	3	100
4	2	4	4	2	2	4	5	4	1	4	4
4	1	4	4	4	4	4	2	4	5	2	4
3	2	5	4	3	4	3	4	4	5	2	3
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
1	2	3	4	5	5	2	3	2	4	5	1
3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	5	3
3	1	5	4	4	5	3	5	4	1	3	3
5	1	1	1	1	1	5	4	4	4	2	5
5	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3
4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	4
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	35
4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	4
4	1	4	2	2	3	3	3	4	1	2	4
5	1	4	4	1	4	5	5	5	1	4	5
3	4	3	3	4	5	4	3	3	4	4	3
4	2	1	4	3	3	4	4	4	1	4	4
4	3	5	2	3	4	4	4	4	4	2	4
3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3
3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3
1	1	2	4	1	5	1	5	5	5	1	1
4	1	5	3	3	3	3	3	4	5	2	4
5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5

3	3	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	91
3	5	5	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	107
4	1	3	2	2	3	3	3	3	5	4	2	4	83
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	28
4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	92
5	2	5	5	2	2	4	4	3	5	2	5	5	93
3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	87
3	4	2	2	2	2	4	1	5	1	2	3	3	77
4	1	5	4	3	2	4	4	3	5	3	4	4	95
5	3	2	1	1	1	5	5	5	2	2	5	5	79
5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	117
4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	85
5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	115
3	4	4	2	4	3	4	3	4	2	1	3	3	81
3	2	4	3	2	3	4	5	3	5	3	3	3	100
5	4	2	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	109
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76
2	2	4	3	2	4	2	3	2	2	1	2	2	65
4	1	2	4	4	2	4	5	4	2	4	4	4	82
2	2	4	4	2	3	4	3	2	1	2	2	2	71
4	3	2	1	2	4	3	4	4	2	2	4	4	78
4	4	2	5	4	4	3	4	4	1	2	4	4	86
4	4	4	1	1	2	4	4	4	1	1	4	4	79
5	5	2	2	1	5	3	4	4	4	1	5	5	90
4	1	4	1	2	2	5	4	5	2	2	4	4	82
5	1	4	2	4	4	4	5	5	4	2	5	5	96
3	1	5	4	1	2	4	4	4	2	4	3	3	81
4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	4	103
2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	78
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	88
3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	83
3	1	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	76
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	46
5	2	2	2	1	2	4	4	4	2	2	5	5	75
3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	3	3	94
2	3	4	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	62

4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	98
2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	2	79
5	2	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	113
4	1	3	2	2	2	4	2	4	2	4	3	66
3	2	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	88
3	1	3	4	4	4	2	5	4	4	1	5	91
2	2	4	4	5	5	4	1	2	1	4	2	77
5	3	5	4	3	2	4	3	3	2	3	4	89
4	1	2	3	1	2	4	3	4	3	1	4	70
3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	94
3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	102
4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	88
4	3	5	2	3	1	2	5	5	3	3	4	96
4	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3	4	77
3	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	92
4	1	4	4	2	4	3	5	4	2	3	4	91
3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	86
3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	68
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	82
4	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	72
3	2	2	1	3	3	5	4	5	2	1	4	76
3	2	1	1	2	1	5	5	5	2	4	4	74
3	3	1	3	1	3	5	3	4	3	1	4	77
3	2	4	3	3	2	4	3	4	1	2	3	81
4	2	2	2	2	2	4	5	4	2	2	4	75
4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	91

Lampiran 8 Hasil uji validitas dan reliabilitas *self compassion*

A. Uji validitas putaran pertama

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	98.5203	222.317	.431	.870
VAR00002	98.5772	222.115	.468	.870
VAR00003	100.2520	223.321	.324	.873
VAR00004	98.6667	223.781	.388	.871
VAR00005	99.3496	219.311	.445	.870
VAR00006	98.6992	225.671	.316	.873
VAR00007	99.0163	218.836	.509	.868
VAR00008	98.6341	225.349	.326	.872
VAR00009	99.7805	216.566	.438	.870
VAR00010	99.7967	216.130	.531	.868
VAR00011	98.9919	219.926	.491	.869
VAR00012	98.6423	219.199	.594	.867
VAR00013	99.3415	219.964	.381	.871
VAR00014	99.4797	212.170	.594	.866
VAR00015	99.8049	212.699	.570	.866
VAR00016	100.2602	223.096	.328	.872
VAR00017	99.0976	222.285	.444	.870
VAR00018	100.2439	222.645	.339	.872
VAR00019	99.3496	219.311	.445	.870
VAR00020	99.5041	217.383	.507	.868
VAR00021	99.7967	216.327	.497	.868
VAR00022	99.4634	218.906	.434	.870
VAR00023	99.1301	221.458	.460	.870

VAR00024	99.0325	219.196	.500	.869
VAR00025	99.0081	219.615	.506	.869
VAR00026	99.7642	217.198	.428	.870
VAR00027	99.7480	218.993	.434	.870
VAR00028	99.8943	252.095	-.492	.891
VAR00029	99.1057	219.931	.505	.869
VAR00030	98.9350	229.733	.179	.875
VAR00031	98.8943	227.276	.246	.874

B. Uji Validitas putaran kedua

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.3659	226.693	.395	.891
VAR00002	88.4228	226.197	.441	.890
VAR00003	90.0976	226.138	.341	.892
VAR00004	88.5122	228.268	.348	.892
VAR00005	89.1951	221.142	.492	.889
VAR00006	88.5447	229.922	.285	.893
VAR00007	88.8618	223.366	.470	.889
VAR00008	88.4797	229.924	.284	.893
VAR00009	89.6260	218.269	.482	.889
VAR00010	89.6423	217.805	.582	.887
VAR00011	88.8374	224.957	.434	.890
VAR00012	88.4878	223.531	.555	.888
VAR00013	89.1870	221.629	.429	.890

VAR00014	89.3252	214.139	.632	.885
VAR00015	89.6504	214.639	.609	.886
VAR00016	90.1057	225.931	.345	.892
VAR00017	88.9431	226.907	.398	.891
VAR00018	90.0894	225.623	.351	.892
VAR00019	89.1951	221.142	.492	.889
VAR00020	89.3496	219.410	.549	.888
VAR00021	89.6423	218.035	.544	.888
VAR00022	89.3089	220.986	.472	.889
VAR00023	88.9756	226.057	.416	.890
VAR00024	88.8780	223.764	.460	.890
VAR00025	88.8537	224.618	.449	.890
VAR00026	89.6098	219.060	.468	.889
VAR00027	89.5935	220.866	.478	.889
VAR00029	88.9512	224.850	.450	.890

C. Uji Validitas putaran ke ketiga self compassion

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	80.4472	211.069	.360	.891
VAR00002	80.5041	210.498	.408	.890
VAR00003	82.1789	208.738	.368	.891
VAR00004	80.5935	212.719	.307	.892
VAR00005	81.2764	204.054	.515	.888
VAR00007	80.9431	208.300	.422	.890
VAR00009	81.7073	201.291	.501	.888
VAR00010	81.7236	200.792	.607	.886
VAR00011	80.9187	209.305	.403	.890

VAR00012	80.5691	207.919	.521	.888
VAR00013	81.2683	204.886	.439	.890
VAR00014	81.4065	197.227	.656	.884
VAR00015	81.7317	197.575	.637	.885
VAR00016	82.1870	208.580	.370	.891
VAR00017	81.0244	210.942	.375	.891
VAR00018	82.1707	208.307	.375	.891
VAR00019	81.2764	204.054	.515	.888
VAR00020	81.4309	202.378	.573	.887
VAR00021	81.7236	201.103	.565	.887
VAR00022	81.3902	204.010	.491	.888
VAR00023	81.0569	210.366	.384	.891
VAR00024	80.9593	208.629	.413	.890
VAR00025	80.9350	208.996	.417	.890
VAR00026	81.6911	202.051	.488	.889
VAR00027	81.6748	203.828	.499	.888
VAR00029	81.0325	209.097	.423	.890

A. Uji Reliabilitas Self Compassion

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	28

Lampiran 9 Kusioner *psychological well being*

KUSIONER SKALA PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Petunjuk Mengerjakan:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti
2. Tidak terdapat jawaban yang benar maupun yang salah, silahkan pilih salah satu pernyataan yang mewakili diri anda atau yang paling sesuai dengan isi hati anda
3. Jawablah setiap pernyataan dengan sejujur-jujurnya
4. Jawaban anda terjaga kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan

Keterangan pilihan jawaban:

SS	: Sangat sesuai
S	: Sesuai
CS	: Cukup sesuai
TS	: Tidak sesuai
STS	: Sangat tidak setuju

Identitas:

Nama (Insial) :
 Jurusan/Fakultas :
 Asal alumni perguruan tinggi :
 No. Telpon/WA :

NO	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya merasa senang dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan saya					
2.	Saya mampu menilai diri sendiri					

3.	Orang lain melihat saya sebagai orang yang senang atau membagi waktunya dengan orang lain.				
4.	Saya cuek dengan lingkungan sekitar saya				
5.	Saya mencintai diri saya sendiri dengan apa adanya				
6.	Saya tidak begitu cocok dengan orang-orang sekitar saya				
7.	Saya memiliki nilai dan norma yang baik saat berperilaku				
8.	Saya minta bantuan orang lain untuk membuat keputusan				
9.	Saya dapat mengendalikan situasi dimana saya berada				
10.	Banyak orang melihat saya sebagai orang yang penuh kasih sayang dan cinta				
11.	Saya mengubah cara saya bertindah dan berpikir agar lebih sesuai dengan orang sekitar				
12.	Kegiatan sehari-hari saya terlihat sepele dan tidak penting				
13.	Saya mempunyai makna dan tujuan dalam hidup saya				
14.	Saya suka dengan kehidupan yang saya jalani saat ini				
15.	Saya memiliki arah dan tujuan hidup				
16.	Saya senang memiliki rencana masa depan dan mewujudkan harapan dan mimpi				
17.	Saya mampu mengatur diri sendiri				

18.	Saya tidak memahami dengan baik apa yang saya inginkan dalam diri saya				
19.	Kebayakan orang melihat saya sebagai penuh cinta dan kasih sayang				
20.	Saya belum mengalami hubungan yang hangat penuh kepercayaan dengan orang lain				
21.	Saya kesulitan mengatur hidup				
22.	Saya merasa bisa mengembangkan diri selama ini				
23.	Tujuan hidup saya merupakan sumber kepuasaan				
24.	Saya mencoba hal baru itu sangat penting, apalagi secara menantang dalam berfikir tentang diri dan dunia				
25.	Saya merasa orang lain mendapatkan apa yang diinginkan dalam hidupnya dibandingkan saya				
26.	Saya tidak memiliki gambarang pasti tentang apa yang akan saya capai dalam hidup				
27.	Saya dapat mengendalikan situasi dimana saya berada				
28	Saya merasa percaya diri dengan diri saya sendiri				
29.	Mempertahankan teman yang toxic membuat saya frustasi				
30.	Saya tidak pernah menyalakan diri saya dimasa lalu				
31.	Saya mudah beradaptasi ditempat baru				

32	Saya memiliki banyak kekurangan dari pada orang lain				
33.	Beberapa orang hidupnya tanpa arah, tetapi saya orangnya tidak seperti itu				
34.	Saya bisa membuat keputusan yang tepat untuk diri saya				
35.	Saya tau apa yang terbaik untuk diri saya				
36.	Saya kesulitan mengatur situasi yang berbeda disekitar saya				
37.	Tidak ada satupun yang berhak mengatau bagaiman saya harus berperilaku				
38.	Saya menjadi pendengar yang baik untuk teman-teman saya saat bercerita masalahnya				
39.	Saya tidak perlu mengikuti pendapat orang				
40	Saya merasa kecewa dengan cara saya menjalani hidup saat ini				
41.	Saya merasa kesulitan untuk bersikap terbuka saat berbicara dengan orang lain				
42.	Saya cenderung mengikuti keinginan orang lain				
43.	Saya mudah menyerah ketika gagal tanpa evaluasi terlebih dahulu				
44.	Saya belum bisa memperbaiki diri saya				
45	Saya merasa tidak memiliki potensi dalam diri				

Lampiran 10 Blue print *psychological well being*

N o	Aspek	Item		JUMLA H
		F	UF	
1.	Penerimaan diri Penerimaan diri yakni sikap positif terhadap diri sendiri sebagai mengenali dan mengetahui aspek dalam dirinya, baik secara positif atau negatif. Individu juga bisa menerima dirinya dari masa sekarang dan masa lalunya. Individu menyadari bahwa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan dalam dirinya, individu memiliki kesadaran aktualisasi diri serta menjalanni hidupnya dengan baik	1. Saya merasa senang dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan saya 14. Saya suka dengan kehidupan yang saya jalani saat ini 30. Saya tidak pernah menyalahkan diri saya di masa lalu 5. Saya mencintai diri saya sendiri dengan apa adanya 28. Saya merasa percaya diri dengan diri saya sendiri	25. Saya merasa orang lain mendapatkan apa yang diinginkan dalam hidupnya dibandingkan saya 40. Saya merasa kecewa dengan cara saya menjalanni hidup saat ini 18. Saya tidak memahami dengan baik apa yang saya inginkan dalam diri saya 32. Saya memiliki banyak kekurangan dari pada orang lain	9

2.	<p>Hubungan yang positif dengan orang lain</p> <p>Hubungan yang positif dengan orang lain dengan memiliki kemampuan mempererat hubungan yang hangat, saling percaya dan saling peduli, berempati, berhubungan akrab, serta saling memahami makna give and take.</p>	<p>10. Banyak orang melihat saya sebagai orang yang penuh kasih sayang dan cinta</p> <p>38. Saya menjadi pendengar yang baik untuk teman-teman saya saat bercerita masalahnya</p> <p>3. Orang lain akan melihat saya sebagai orang yang senang atau membagi waktunya dengan orang lain</p> <p>19. Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang penuh cinta dan kasih saying</p>	<p>20. Saya belum mengalami hubungan yang hangat penuh kepercayaan dengan orang lain</p> <p>41. Saya merasa kesulitan untuk bersikap terbuka saat berbicara dengan orang lain</p> <p>29. Mempertahankan teman yang toxic membuat saya frustasi</p>	7
3.	<p>Otonomi</p> <p>Kemampuan individu untuk dapat membuat keputusan sendiri, menentukan kehidupannya secara mandiri dan mengevaluasi diri sendiri. Individu memiliki kebebasan berperilaku. Mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan berperilaku dengan cara tertentu dan mampu mengatur</p>	<p>34. Saya bisa membuat keputusan yang tepat untuk diri saya</p> <p>39. Saya tidak perlu mengikuti pendapat orang lain</p> <p>2. Saya mampu menilai diri sendiri</p> <p>13. Saya mempunyai makna dan tujuan dalam hidup saya</p>	<p>8. Saya minta bantuan orang lain untuk membuat keputusan</p> <p>43. Saya mudah menyerah ketika gagal tanpa evaluasi terlebih dahulu</p> <p>21. Saya kesulitan mengatur hidup</p>	11

	perilaku diri sendiri	7. Saya memiliki nilai dan norma yang baik saat berperilaku 17. Saya mampu mengatur diri sendiri 37. Tidak satupun yang berhak mengatur bagaimana saya harus berperilaku	42. Saya cenderung mengikuti keinginan orang lain	
4.	Penguasaan lingkungan Kemampuan yang dimiliki individu menciptakan dan mengontrol lingkungan, beradaptasi dengan lingkungan, serta memanfaatkan peluang yang ada. Individu wajib memiliki kemampuan dan keyakinan kompetensi untuk mengatur lingkungan tertutama bisa mengendalikan lingkungan dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.	9. Saya dapat mengendalikan situasi dimana saya berada 22. Saya merasa bisa mengembangkan diri selama ini 31. Saya mudah beradaptasi di tempat baru 11. Saya mengubah cara saya bertindak dan berpikir agar lebih sesuai dengan orang sekitar saya 27. Saya dapat mengendalikan situasi dimana saya berada	4. Saya cuek dengan lingkungan sekitar saya 6. Saya tidak begitu cocok dengan orang-orang sekitar saya 36. Saya kesulitan mengatur situasi yang berada disekitar saya	8

5.	Tujuan hidup Kemampuan individu untuk mengatur arah tujuan hidupnya, mempunyai keyakinan untuk mencapai tujuannya dan mampu merasakan arti hidup yang dijalanni. Individu juga dapat menganggap hidupnya bermakna dan berarti secara masa lalu maupun masa yang akan datang.	15. Saya memiliki arah dan tujuan hidup 23. Tujuan hidup saya merupakan sumber kepuasaan 35. Saya tau apa yang terbaik untuk diri saya 16. Saya senang memiliki rencana masa depan dan mewujudkan harapan dan mimpi 33. Beberapa orang hidupnya tanpa arah, tetapi saya orang nya tidak seperti itu	26. Saya tidak memiliki gambaran pasti tentang apa yang akan saya capai dalam hidup 12. Kegiatan sehari-hari saya terlihat sepele dan tidak penting	7
6.	Pertumbuhan pribadi Individu yang mampu memandang dirinya tumbuh dan berkembang melihat dengan cara potensi yang dimiliki, terbukanya dengan pengalaman baru dan merasakan terjadinya peningkatan dirinya.	24. Saya rasa mencoba hal baru itu sangat penting, apalagi secara menantang dalam berfikir tentang diri dan dunia	44. Saya belum bisa memperbaiki diri saya 45. Saya merasa tidak memiliki potensi dalam diri	3
TOTAL		37	18	45

Lampiran 11 Tabulasi data *psychological well being*

No	1	2	3	5	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
2	2	1	2	5	3	5	5	3	2	1	1	1	2	5
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2
5	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	4
6	4	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4
7	5	5	1	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	5
8	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3
9	3	3	3	4	3	3	3	2	5	5	4	4	5	3
10	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4
11	4	3	5	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
12	3	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4
13	3	5	4	5	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4
14	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4
15	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4
16	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3
17	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3
20	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	5	3	5	3
21	3	3	4	3	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4
22	3	4	4	4	4	4	3	4	1	2	1	3	4	4
23	3	2	3	2	4	3	4	4	2	2	3	2	2	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5
26	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
27	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
28	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4
29	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
30	5	4	4	4	5	3	4	5	2	4	4	5	5	4
31	4	5	4	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	5
32	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	5	5	4
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34	3	3	5	1	3	4	5	5	1	2	3	4	4	3

35	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3
36	2	4	4	4	4	5	5	4	2	5	4	4	4	4	3
37	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
38	4	2	2	4	4	4	4	2	4	5	5	5	4	4	4
39	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	
40	4	4	3	4	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	
41	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	4	3	4	
42	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	
43	4	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
44	5	4	5	4	3	5	4	4	2	4	5	4	5	4	
45	5	4	4	4	4	4	5	3	2	4	5	4	4	3	
46	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	
47	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
48	5	2	4	5	3	2	5	4	5	5	4	4	4	3	
49	1	4	1	1	4	2	3	1	1	1	1	1	2	2	
50	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
51	4	3	5	5	5	5	5	4	2	5	3	5	5	5	
52	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
53	3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	3	5	4	4	
54	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	3	4	4	5	
55	3	3	5	3	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	
56	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	
57	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
59	5	1	5	5	1	3	5	5	1	1	2	4	2	5	
60	5	3	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	
61	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
62	3	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5	5	5	3	
63	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
64	5	4	5	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
67	3	3	5	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	3	
68	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
69	5	4	2	5	4	4	5	5	1	5	4	4	5	5	
70	3	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	

71	5	4	4	5	5	4	5	5	2	5	5	4	5	5
72	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
73	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
74	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5
75	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
76	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5
77	5	5	5	5	5	4	4	2	4	4	5	5	5	4
78	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
79	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3
80	4	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
81	5	2	2	4	5	2	3	4	2	5	4	5	5	4
82	5	5	4	5	5	4	4	4	2	4	5	5	5	4
83	5	4	5	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3
84	4	4	5	3	4	4	4	4	1	5	4	4	5	4
85	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	5	5	5	5
86	5	5	5	4	5	4	4	4	1	5	4	5	4	4
87	5	4	4	5	4	4	4	4	2	5	3	4	4	4
88	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4
89	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4
90	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4
91	4	4	4	5	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4
92	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	5	4	4
93	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	5	4
94	2	4	1	2	5	3	4	5	1	3	1	2	4	5
95	4	5	5	4	4	5	5	4	1	4	5	5	4	4
96	3	3	4	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3
97	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	3	5	4	5
98	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
99	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3
10 0	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	5
10 1	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10 2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
10 3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5

10 4	4	4	5	3	2	2	1	5	2	2	4	1	5	4
10 5	4	2	3	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4
10 6	4	1	3	4	4	4	5	3	2	5	4	5	4	5
10 7	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4
10 8	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4
10 9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
11 0	4	4	4	5	5	4	4	4	2	3	4	5	4	4
11 1	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3
11 2	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3
11 3	4	4	4	5	4	4	3	4	2	4	3	4	5	3
11 4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4
11 5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
11 6	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
11 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11 8	5	5	4	4	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5
11 9	5	5	4	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	4
12 0	5	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5
12 1	4	5	4	5	4	4	5	5	1	5	4	4	4	4
12 2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
12 3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	5	3

19	21	22	23	24	26	27	30	31	33	34	38	41	45	Jumlah
4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	96
5	1	4	5	5	1	5	4	5	2	3	3	5	3	91
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
3	2	4	5	5	4	5	5	2	4	2	2	2	2	90
3	4	5	4	5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	111
5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	3	5	126
5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	1	5	127
3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	104
3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	107
5	5	4	3	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	135
3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	1	1	92
4	4	4	2	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	128
4	2	4	5	5	2	5	5	5	5	4	4	2	5	126
3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	100
3	4	5	3	5	4	5	3	5	2	4	5	5	5	135
4	3	3	3	4	4	4	2	5	3	3	5	4	3	115
4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	121
3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	108
4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	111
3	3	2	5	3	1	3	3	3	2	3	5	1	3	112
4	4	3	3	5	5	4	2	4	4	4	5	4	4	132
4	3	5	4	4	1	4	4	5	4	4	5	2	2	118
4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	5	1	2	98
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
5	1	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	1	1	146
3	2	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	114
4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	128
5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	152
4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	131
4	2	5	5	5	2	4	4	4	5	5	5	2	2	142
3	4	5	5	3	4	5	3	5	3	4	5	4	4	151
3	2	3	2	5	2	3	3	3	3	4	5	3	4	129
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	143
5	2	4	2	4	1	3	1	4	1	3	5	1	1	117
3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	134

4	4	3	3	5	5	4	4	5	3	3	5	2	4	144
5	4	5	5	5	4	4	2	4	5	4	4	4	4	157
4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	146
4	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	4	130
3	4	5	4	3	4	3	2	5	3	4	3	4	5	147
3	4	3	2	2	4	2	4	5	3	2	2	4	2	142
5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	168
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	170
4	2	5	4	3	3	3	4	4	5	4	3	3	2	151
5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	154
2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4	140
3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	126
5	5	4	5	5	5	3	5	3	5	5	5	2	5	165
3	1	3	3	5	1	2	1	1	1	2	5	1	4	107
4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	152
5	4	4	4	5	3	4	3	3	4	3	5	3	4	166
5	4	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	4	5	182
4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	155
4	2	4	5	4	1	4	3	5	4	5	4	1	4	158
5	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	4	172
3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	2	142
3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	144
4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	3	4	174
5	2	4	2	5	1	5	2	4	2	1	5	1	1	144
3	4	3	3	5	4	3	5	3	3	3	5	1	4	167
5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	5	188
4	4	4	4	4	2	4	5	5	3	3	3	3	5	168
3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	1	5	185
5	2	5	4	4	2	4	4	5	4	5	5	2	4	181
2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	104
4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	170
3	3	4	2	5	2	4	3	1	3	3	3	1	4	159
4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	166
3	3	5	3	4	2	4	4	5	2	2	4	2	4	174
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	1	4	180
5	1	4	3	4	2	4	4	4	5	4	3	2	2	181

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	207
4	3	4	4	5	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	176
5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	4	5	207
4	1	3	3	5	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	168
5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	5	1	5	191	
4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	194
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	161
3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	172
5	4	5	5	5	4	5	2	1	2	4	5	2	2	2	193
2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	5	178
5	4	5	5	4	2	4	5	5	4	4	5	4	2	2	201
4	4	4	3	4	2	4	5	4	5	4	4	2	4	4	187
5	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	196
5	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	202
5	5	4	5	4	2	4	5	5	5	4	5	2	5	5	206
4	4	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	1	5	5	195
4	5	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	3	1	1	192
4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	1	4	4	199
4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	197
4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	5	5	196
4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	189
4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	194
5	1	3	3	5	1	5	1	1	2	3	5	1	1	1	173
4	2	4	5	5	2	5	5	4	5	4	4	2	2	2	207
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	185
5	4	2	5	5	1	3	1	3	5	5	5	5	3	3	201
4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	202
3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	193
4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	230
3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	184
3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	186
5	2	4	5	5	3	4	2	4	5	5	5	1	4	4	225
4	3	5	2	3	4	3	3	4	3	4	5	1	2	2	194
4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	212
4	1	5	4	2	2	3	4	3	4	4	3	1	1	1	200
5	5	5	5	5	4	4	2	4	5	4	5	1	4	4	230

4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	227
4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	214
4	1	4	4	4	1	4	3	1	3	4	5	1	2	207
4	4	2	2	3	4	2	3	4	5	5	3	3	3	208
4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	211
3	4	3	2	5	4	4	2	5	2	4	3	4	4	215
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	204
4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	206
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	217
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	201
5	1	5	5	5	1	5	4	4	5	5	5	2	2	234
5	1	5	5	4	1	5	5	4	5	5	5	1	1	232
4	4	4	5	4	2	5	5	4	4	4	4	2	2	233
4	2	4	4	4	2	4	5	5	4	4	4	3	3	231
4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	224
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	221

Lampiran 12 Uji Validitas dan reliabilitas *psychological well being*

A. Uji validitas putaran pertama

B.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	151.9512	379.981	.499	.895
VAR00002	152.1545	378.574	.486	.895
VAR00003	151.9593	381.334	.425	.896
VAR00004	152.8943	385.374	.238	.899
VAR00005	151.7886	375.070	.647	.893
VAR00006	152.4959	382.678	.339	.897
VAR00007	151.8211	381.148	.484	.895

VAR00008	153.3577	392.084	.203	.898
VAR00009	151.9675	377.343	.621	.894
VAR00010	151.9350	380.799	.512	.895
VAR00011	152.0081	387.713	.300	.897
VAR00012	152.8537	377.323	.425	.896
VAR00013	151.7724	373.063	.665	.893
VAR00014	151.9919	378.467	.544	.894
VAR00015	151.7480	374.829	.644	.893
VAR00016	151.6423	378.707	.611	.894
VAR00017	151.9350	380.504	.547	.895
VAR00018	152.9756	381.172	.393	.896
VAR00019	151.8537	385.028	.422	.896
VAR00020	153.0650	386.635	.237	.899
VAR00021	152.5935	374.801	.511	.894
VAR00022	151.9919	382.516	.482	.895
VAR00023	151.9837	382.983	.414	.896
VAR00024	151.7642	386.182	.349	.897
VAR00025	153.1382	385.350	.262	.898
VAR00026	152.7805	375.074	.486	.895
VAR00027	152.0650	382.356	.485	.895
VAR00028	152.0569	376.136	.575	.894
VAR00029	152.2114	402.709	-.106	.904
VAR00030	152.4634	384.759	.309	.897
VAR00031	152.1707	381.372	.393	.896
VAR00032	153.1463	386.159	.272	.898
VAR00033	152.1870	375.284	.564	.894
VAR00034	152.0488	380.342	.565	.895
VAR00035	151.9106	384.017	.403	.896
VAR00036	153.0163	383.492	.314	.897

VAR00037	152.4065	404.014	-.135	.904
VAR00038	151.6748	385.697	.383	.896
VAR00039	152.6829	410.464	-.268	.906
VAR00040	152.6911	377.576	.412	.896
VAR00041	153.1138	382.938	.303	.898
VAR00042	152.5935	382.047	.351	.897
VAR00043	152.5447	376.430	.434	.896
VAR00044	152.9675	376.130	.493	.895
VAR00045	152.3252	371.156	.574	.893

C. Uji validitas putaran ke dua psychological well being

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	124.8130	316.694	.515	.912
VAR00002	125.0163	315.705	.492	.912
VAR00003	124.8211	317.345	.456	.912
VAR00005	124.6504	312.295	.661	.910
VAR00006	125.3577	320.789	.310	.915
VAR00007	124.6829	317.661	.503	.912
VAR00009	124.8293	314.438	.633	.911
VAR00010	124.7967	317.245	.536	.912
VAR00011	124.8699	323.180	.335	.914
VAR00012	125.7154	316.123	.392	.914
VAR00013	124.6341	310.922	.664	.910
VAR00014	124.8537	315.601	.551	.911

VAR00015	124.6098	312.322	.650	.910
VAR00016	124.5041	315.678	.624	.911
VAR00017	124.7967	317.393	.557	.911
VAR00018	125.8374	319.219	.367	.914
VAR00019	124.7154	321.107	.448	.913
VAR00021	125.4553	313.463	.486	.912
VAR00022	124.8537	319.060	.498	.912
VAR00023	124.8455	319.837	.417	.913
VAR00024	124.6260	322.105	.373	.913
VAR00026	125.6423	313.855	.458	.913
VAR00027	124.9268	318.757	.507	.912
VAR00030	125.3252	321.074	.321	.914
VAR00031	125.0325	317.474	.420	.913
VAR00033	125.0488	312.588	.573	.911
VAR00034	124.9106	317.492	.567	.911
VAR00035	124.7724	320.505	.415	.913
VAR00036	125.8780	320.649	.307	.915
VAR00038	124.5366	322.152	.392	.913
VAR00040	125.5528	314.954	.412	.913
VAR00041	125.9756	320.549	.287	.915
VAR00042	125.4553	319.873	.331	.914
VAR00043	125.4065	314.669	.416	.913
VAR00044	125.8293	314.667	.467	.912
VAR00045	125.1870	309.580	.563	.911

D. Uji validitas putaran ke tiga psychological well being

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	119.3659	289.152	.546	.912
VAR00002	119.5691	288.477	.512	.913
VAR00003	119.3740	290.285	.470	.913
VAR00005	119.2033	285.426	.677	.911
VAR00006	119.9106	294.853	.288	.916
VAR00007	119.2358	290.723	.514	.913
VAR00009	119.3821	287.713	.642	.911
VAR00010	119.3496	290.114	.554	.912
VAR00011	119.4228	295.689	.356	.915
VAR00012	120.2683	290.821	.360	.915
VAR00013	119.1870	284.252	.675	.911
VAR00014	119.4065	288.522	.569	.912
VAR00015	119.1626	285.367	.669	.911
VAR00016	119.0569	288.726	.640	.912
VAR00017	119.3496	289.885	.590	.912
VAR00018	120.3902	293.535	.340	.915
VAR00019	119.2683	293.755	.469	.913
VAR00021	120.0081	288.188	.455	.914
VAR00022	119.4065	291.620	.526	.913
VAR00023	119.3984	292.389	.440	.914
VAR00024	119.1789	294.902	.387	.914
VAR00026	120.1951	289.109	.414	.914
VAR00027	119.4797	291.399	.531	.913

VAR00030	119.8780	293.796	.335	.915
VAR00031	119.5854	291.261	.408	.914
VAR00033	119.6016	285.570	.591	.912
VAR00034	119.4634	290.218	.592	.912
VAR00035	119.3252	292.877	.444	.914
VAR00038	119.0894	294.672	.416	.914
VAR00040	120.1057	290.079	.372	.915
VAR00042	120.0081	294.434	.297	.916
VAR00043	119.9593	289.285	.389	.915
VAR00044	120.3821	289.254	.438	.914
VAR00045	119.7398	284.424	.534	.912

D. Uji validitas putaran ke empat

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	119.3659	289.152	.546	.912
VAR00002	119.5691	288.477	.512	.913
VAR00003	119.3740	290.285	.470	.913
VAR00005	119.2033	285.426	.677	.911
VAR00006	119.9106	294.853	.288	.916
VAR00007	119.2358	290.723	.514	.913
VAR00009	119.3821	287.713	.642	.911
VAR00010	119.3496	290.114	.554	.912
VAR00011	119.4228	295.689	.356	.915
VAR00012	120.2683	290.821	.360	.915
VAR00013	119.1870	284.252	.675	.911
VAR00014	119.4065	288.522	.569	.912

VAR00015	119.1626	285.367	.669	.911
VAR00016	119.0569	288.726	.640	.912
VAR00017	119.3496	289.885	.590	.912
VAR00018	120.3902	293.535	.340	.915
VAR00019	119.2683	293.755	.469	.913
VAR00021	120.0081	288.188	.455	.914
VAR00022	119.4065	291.620	.526	.913
VAR00023	119.3984	292.389	.440	.914
VAR00024	119.1789	294.902	.387	.914
VAR00026	120.1951	289.109	.414	.914
VAR00027	119.4797	291.399	.531	.913
VAR00030	119.8780	293.796	.335	.915
VAR00031	119.5854	291.261	.408	.914
VAR00033	119.6016	285.570	.591	.912
VAR00034	119.4634	290.218	.592	.912
VAR00035	119.3252	292.877	.444	.914
VAR00038	119.0894	294.672	.416	.914
VAR00040	120.1057	290.079	.372	.915
VAR00042	120.0081	294.434	.297	.916
VAR00043	119.9593	289.285	.389	.915
VAR00044	120.3821	289.254	.438	.914
VAR00045	119.7398	284.424	.534	.912

E. Uji validitas putaran lima

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110.0650	253.012	.580	.914
VAR00002	110.2683	252.214	.548	.914

VAR00003	110.0732	254.462	.488	.915
VAR00005	109.9024	250.171	.689	.912
VAR00007	109.9350	254.340	.554	.914
VAR00009	110.0813	251.944	.669	.913
VAR00010	110.0488	254.293	.576	.914
VAR00011	110.1220	259.469	.378	.916
VAR00012	110.9675	257.851	.299	.918
VAR00013	109.8862	248.938	.691	.912
VAR00014	110.1057	252.423	.603	.913
VAR00015	109.8618	250.104	.681	.912
VAR00016	109.7561	252.956	.665	.913
VAR00017	110.0488	253.801	.624	.913
VAR00019	109.9675	257.212	.513	.915
VAR00021	110.7073	255.455	.388	.917
VAR00022	110.1057	255.243	.567	.914
VAR00023	110.0976	255.646	.487	.915
VAR00024	109.8780	258.846	.406	.916
VAR00026	110.8943	256.243	.351	.917
VAR00027	110.1789	255.378	.559	.914
VAR00030	110.5772	256.984	.374	.917
VAR00031	110.2846	255.451	.423	.916
VAR00033	110.3008	249.442	.629	.913
VAR00034	110.1626	254.039	.630	.913
VAR00035	110.0244	256.253	.487	.915
VAR00038	109.7886	258.939	.424	.916
VAR00040	110.8049	257.322	.307	.918
VAR00043	110.6585	257.227	.308	.918
VAR00044	111.0813	256.206	.377	.917
VAR00045	110.4390	251.560	.478	.915

F. Uji validitas putaran ke enam

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	252.6992	1129.360	.579	.649
VAR00002	252.9024	1126.892	.562	.649
VAR00003	252.7073	1131.733	.501	.650
VAR00005	252.5366	1122.956	.692	.647
VAR00007	252.5691	1132.100	.554	.650
VAR00009	252.7154	1126.746	.671	.648
VAR00010	252.6829	1131.956	.576	.650
VAR00011	252.7561	1142.891	.381	.654
VAR00013	252.5203	1119.760	.704	.646
VAR00014	252.7398	1127.899	.605	.649
VAR00015	252.4959	1122.219	.695	.647
VAR00016	252.3902	1129.191	.662	.649
VAR00017	252.6829	1131.333	.615	.650
VAR00019	252.6016	1138.520	.504	.652
VAR00021	253.3415	1129.522	.460	.650
VAR00022	252.7398	1134.358	.559	.651
VAR00023	252.7317	1134.936	.488	.651
VAR00024	252.5122	1141.317	.412	.653
VAR00026	253.5285	1130.694	.429	.650
VAR00027	252.8130	1134.366	.556	.651
VAR00030	253.2114	1137.660	.381	.652
VAR00031	252.9187	1133.321	.444	.651
VAR00033	252.9350	1121.340	.636	.647

VAR00034	252.7967	1131.294	.630	.650
VAR00038	252.4228	1141.098	.437	.653
VAR00044	253.7154	1131.927	.439	.651
VAR00045	253.0732	1122.036	.539	.647

E. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.660	28

Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.50587500
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.030
	Negative	-.045
Kolmogorov-Smirnov Z		.499
Asymp. Sig. (2-tailed)		.965
a. Test distribution is Normal.		

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.50587500
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.030
	Negative	-.045
Kolmogorov-Smirnov Z		.499
Asymp. Sig. (2-tailed)		.965

Lampiran 14 Hasil Uji Linieritas**A. Uji Linieritas *Self Compassion*****ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC *	Between Groups	56212.852	52	1081.016	2.881	.000
SC	(Combined) Linearity	37646.688	1	37646.688	100.319	.000
	Deviation from Linearity	18566.164	51	364.042	.970	.541
	Within Groups	26268.774	70	375.268		
	Total	82481.626	122			

B. Uji Linearitas *Psychological Well Being*

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC *	Between Groups	41305.445	49	842.968	1.494	.059
	Linearity	5853.661	1	5853.661	10.378	.002
	Deviation from Linearity	35451.784	48	738.579	1.309	.147
	Within Groups	41176.181	73	564.057		
Total		82481.626	122			

Lampiran 15 Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	183.288	12.083	15.169	.000		
	SC	-1.443	.144	-.827	-10.004	.000	.618
	PWB	.433	.146	.245	2.962	.004	1.619

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized d Coefficient s	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
			Beta				
1 (Constant)	183.288	12.083		15.169	.000		
SC	-1.443	.144	-.827	-10.004	.000	.618	1.619
PWB	.433	.146	.245	2.962	.004	.618	1.619

a. Dependent Variable:

QLC

Lampiran 16 Heteroskedastisitas**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	6.580	7.252		.907	.366
SC	-.002	.087	-.003	-.024	.981
PWB	.082	.088	.109	.940	.349

a. Dependent Variable: RES2

Lampiran 17 Uji Product Moment

Correlations

		SC	QLC
SC	Pearson Correlation	1	-.676**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	2,707E4	-3,192E4
	Covariance	221.889	-261.668
	N	123	123
QLC	Pearson Correlation	-.676**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-3,192E4	8,248E4
	Covariance	-261.668	676.079
	N	123	123

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

Correlations

		PWB	QLC
PWB	Pearson Correlation	1	-.302**
	Sig. (2-tailed)		.001
	Sum of Squares and Cross-products	2,767E4	-1,444E4
	Covariance	226.841	-118.352

N		123	123
QLC	Pearson Correlation	-.302 **	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	Sum of Squares and Cross-products	-1.444E4	8.248E4
	Covariance	-118.352	676.079
	N	123	123

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

Lampiran 18 Uji F Simultan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	40700.602	2	20350.301	58.448	.000 ^a
	Residual	41781.024	120	348.175		
	Total	82481.626	122			

a. Predictors: (Constant), PWB, SC

b. Dependent Variable: QLC