

LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Krejcie

TABEL SAMPEL KREJCIE DAN MORGAN

By : <http://teorionline.wordpress.com/>

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Source : Uma Sekaran. 2006. Metodologi Penelitian Untuk Bisnis. Jakarta : Salemba Empat, p. 159

Lampiran 2 Kuesioner Skala Kesejahteraan Psikologis

PETUNJUK PENGISIAN:

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Asal Sekolah :

Apakah saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

☐ Ya

☐ Tidak

Pada kuisioner ini anda diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, semua jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Pilihlah opsi jawaban yang menunjukkan sejauh mana saudara setuju atau tidak setuju dengan pernyataan berikut:

SS: Sangat Setuju, S: Setuju, N: Netral, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

No	Pernyataan
1.	Saya menghargai semua sifat baik yang saya miliki
2.	Saya menerima keterbatasan tanpa menghindarinya
3.	Saya fokus pada sifat buruk yg ada dalam diri saya
4.	Saya kesulitan menerima keterbatasan yg saya miliki
5.	Saya dapat menghargai kekuatan dan kualitas diri
6.	Kegagalan yang saya alami merupakan bagian dari perjalanan hidup
7.	Saya menerima pengalaman masa lalu sebagai bagian dari diri saya
8.	Saya menyalahkan diri atas pengalaman masa lampau yang saya lalui

9.	Saya sulit menerima pengalaman masa lalu yang pernah saya alami
10.	Saya memaknai masa lalu saya secara positif.
11.	Saya menolak kenyataan tentang kegagalan saya
12.	Saya kesulitan melihat sifat baik dalam diri saya
13.	Orang lain memercayai saya sebagai tempat berbagi masalah pribadi mereka
14.	Saya tidak terlalu tertarik memahami masalah orang lain
15.	Saya turut merasakan kesedihan ketika orang terdekat menghadapi musibah
16.	Saya terbuka menyampaikan pendapat dan pikiran saat berdiskusi dengan orang baru
17.	Berada di keramaian membuat saya merasa santai dan tenang
18.	Kesulitan orang lain mendorong saya untuk menawarkan bantuan segera
19.	Perasaan orang lain bukanlah urusan saya
20.	Saya memilih diam dan menahan pendapat ketika berdiskusi dengan orang baru
21.	Penderitaan orang di sekitar saya tidak memengaruhi suasana hati saya
22.	Kontak mata dengan lawan bicara menimbulkan kegugupan pada diri saya
23.	Ikatan emosional saya dengan sahabat dan keluarga terasa sangat kuat.
24.	Hubungan saya dengan teman-teman dekat terasa sangat formal dan kaku
25.	Saya bertanggung jawab penuh atas pilihan yang saya buat dalam hidup
26.	Arah hidup saya ditentukan oleh keinginan dan penilaian saya sendiri
27.	Saya tetap pada pendirian meskipun ada banyak pihak yang tidak setuju
28.	Saya menolak melakukan sesuatu hanya karena itu sedang tren
29.	Keyakinan saya tidak goyah meskipun menghadapi kritik keras dari banyak orang
30.	Tekanan yang saya alami tidak mengubah keyakinan saya tentang apa yang benar dan salah
31.	Tekanan memaksa saya untuk menyangkal apa yang saya yakini benar
32.	Saya mengorbankan nilai-nilai pribadi demi mendapat keuntungan dalam situasi mendesak
33.	Saya merasa perlu meniru gaya hidup orang-orang populer di sekitar saya
34.	Saya mengubah pendapat agar orang lain menyukai saya

35.	Saya memilih mengikuti saran orang lain daripada mengambil risiko
36.	Saya menunda mengambil keputusan besar sampai mendapat persetujuan orang lain
37.	Saya selalu menemukan cara yang efektif untuk menghadapi perubahan rutinitas
38.	Saya berhasil mengubah kebiasaan buruk agar sesuai dengan situasi baru
39.	Saya merasa bingung dan tidak tahu harus berbuat apa saat lingkungan berubah
40.	Tuntutan dan harapan orang di sekitar membuat saya mudah stres
41.	Saya jeli melihat potensi diri dalam setiap kesempatan baru yang datang
42.	Saya aktif mengambil peran atau tanggung jawab yang menantang kemampuan saya
43.	Saya membiarkan kesempatan lewat karena takut akan kegagalan
44.	Lebih aman bagi saya untuk menghindari situasi yang menuntut perkembangan
45.	Saya menata lingkungan kerja agar mendukung produktivitas dan kenyamanan saya
46.	Saya berinisiatif membangun jaringan pertemanan yang positif dan suportif
47.	Saya terjebak dalam kondisi hidup yang tidak saya sukai
48.	Kebutuhan pribadi saya diabaikan demi mengikuti alur yang dibuat orang lain
49.	Saya tahu persis hal penting apa yang harus saya capai dalam hidup
50.	Prioritas hidup saya terangkai dengan baik dan terarah
51.	Saya merasa tidak punya alasan kuat untuk bangun dan menjalani hari
52.	Hidup terasa sebagai serangkaian kegiatan tanpa arah yang pasti
53.	Saya bersemangat untuk melihat pencapaian masa depan yang saya rencanakan
54.	Saya secara konsisten mengambil langkah nyata menuju tujuan jangka panjang
55.	Saya mempertanyakan nilai dari semua perjuangan yang telah saya lakukan
56.	Hidup saya hampa dan tidak berbeda dari orang lain
57.	Saya bersemangat untuk melihat pencapaian masa depan yang saya rencanakan
58.	Saya secara konsisten mengambil langkah nyata menuju tujuan jangka panjang

59.	Saya enggan membuat rencana karena masa depan terasa tidak pasti
60.	Harapan akan hari esok tidak memicu saya untuk bekerja keras hari ini
61.	Saya selalu percaya bahwa potensi diri saya tidak terbatas
62.	Saya menikmati perjalanan untuk menjadi pribadi yang lebih berpengetahuan
63.	Saya merasa sudah mencapai titik maksimal dalam pengembangan diri
64.	Saya merasa lelah dan terbebani saat harus mempelajari hal-hal baru
65.	Saya melihat perubahan sebagai jalan utama menuju perkembangan pribadi.
66.	Saya antusias mencoba aktivitas baru yang sebelumnya belum pernah saya lakukan
67.	Saya mempertahankan cara-cara lama meskipun ada metode yang lebih baik
68.	Pengalaman baru membuat saya merasa tidak nyaman dan terancam
69.	Saya secara teratur merenungkan kelebihan dan kekurangan diri sendiri
70.	Saya menggunakan kegagalan sebagai bahan pelajaran untuk peningkatan di masa depan
71.	Kesalahan yang saya lakukan tidak pernah saya jadikan bahan perbaikan
72.	Saya menolak menerima masukan tentang bagaimana saya harus bersikap

Lampiran 3 Kuesioner Skala Self-Compassion

Pada kuisoner ini anda diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, semua jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Pilihlah opsi jawaban yang menunjukkan sejauh mana saudara setuju atau tidak setuju dengan pernyataan berikut:

SS: Sangat Setuju, S: Setuju, N: Netral, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

No	Pernyataan
1.	Saya memberikan kata-kata penyemangat pada diri sendiri setelah melakukan kesalahan
2.	Saya mengambil waktu untuk istirahat setelah menghadapi hasil yang mengecewakan
3.	Saya terus memikirkan kegagalan dan menyiksa diri sendiri
4.	Saya menambah beban pekerjaan ketika merasa diri saya tidak berguna
5.	Saya memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan saat berada dalam tekanan berat
6.	Saya memberikan perhatian dan kepedulian pada diri sendiri saat sedang tertekan
7.	Saya mengabaikan kebutuhan diri sendiri ketika pikiran penuh masalah
8.	Saya bersikap kasar terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami penderitaan
9.	Saya menghindari berbicara negatif tentang diri sendiri
10.	Saya mengganti pikiran merendahkan dengan kata-kata yang mendukung diri
11.	Saya mengucapkan kata-kata yang sangat keras kepada diri sendiri
12.	Saya menyesali kelemahan yang saya miliki
13.	Saya melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar
14.	Saya bersikap sabar terhadap keterbatasan diri sendiri
15.	Saya menghukum diri sendiri atas kegagalan kecil
16.	Saya menilai diri sendiri buruk karena kurang sempurna
17.	Saya memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan hidup setiap individu
18.	Saya melihat bahwa kesalahan merupakan bagian alami dari proses pengambilan Keputusan manusia
19.	Saya merasa diri saya gagal total dibandingkan pencapaian orang lain
20.	Saya berpikir hanya saya yang selalu membuat keputusan buruk
21.	Saya yakin ada orang lain yang mengalami penderitaan yang serupa dengan saya
22.	Saya melihat bahwa kesulitan menghubungkan saya dengan sesama manusia
23.	Saya merasa terisolasi karena masalah saya terlalu unik dan berat

24.	Saya berpikir orang lain tidak akan mengerti kesedihan yang saya alami
25.	Saya menerima bahwa rasa sakit merupakan bagian normal dari kehidupan
26.	Saya memandang penderitaan sebagai sesuatu yang tidak perlu dihindari
27.	Saya menganggap ketidaknyamanan adalah tanda kegagalan pribadi
28.	Saya berharap hidup tidak memiliki kesulitan sama sekali
29.	Saya tetap terhubung dengan orang lain saat merasa stres
30.	Saya berbagi pengalaman sulit saya dengan orang-orang terdekat
31.	Saya mengunci diri dari pergaulan saat menghadapi masa sulit
32.	Saya menyembunyikan masalah saya agar orang lain tidak tahu
33.	Munculnya kesedihan tidak membuat saya kehilangan kendali diri
34.	Saya bertindak tenang dan terkontrol meskipun sedang menghadapi emosi yang intens
35.	Saya larut dalam kepedihan tanpa batas saat mengalami hal buruk
36.	Emosi yang kuat membuat saya kehilangan kendali diri
37.	Saya menjaga jarak dari pikiran-pikiran yang menyakitkan
38.	Saya mengakui emosi negatif hanya sebagai perasaan sementara
39.	Saya terjebak dalam pikiran tentang semua kekurangan saya
40.	Perasaan buruk menguasai seluruh perhatian saya
41.	Saya melihat pikiran saya hanya sebagai ide, bukan sebagai fakta
42.	Saya menilai perasaan saya dengan rasionalitas dan logika
43.	Saya memercayai setiap pikiran negatif yang terlintas di benak saya
44.	Emosi saya menentukan kebenaran suatu situasi
45.	Saya menjaga respons tetap tenang ketika ada masalah yang mendesak
46.	Saya mengendalikan tindakan saya meskipun dalam situasi yang membuat stres
47.	Saya membiarkan tekanan menghancurkan kendali diri saya
48.	Saya bertindak tanpa berpikir panjang saat menghadapi kesulitan.

Lampiran 4 Kuisiner Skala Resiliensi

Pada kuisiner ini anda diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, semua jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Pilihlah opsi jawaban yang menunjukkan sejauh mana saudara setuju atau tidak setuju dengan pernyataan berikut:

SS: Sangat Setuju, S: Setuju, N: Netral, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

No	Pernyataan
1.	Saya mengerti persis apa yang saya inginkan dari masa depan
2.	Setiap tindakan saya sejalan dengan target utama saya
3.	Saya tidak tahu tujuan hidup yang sesungguhnya harus saya kejar
4.	Tindakan dan usaha saya tidak memiliki kaitan dengan target masa depan
5.	Saya merasa hidup saya memiliki tujuan dan alasan yang sangat penting untuk saya perjuangkan
6.	Saya memiliki rencana jangka panjang yang memberikan struktur dan makna pada kegiatan saya saat ini
7.	Saya bingung tentang tujuan hidup saya mengenai apa sebenarnya yang ingin saya capai dalam hidup
8.	Walaupun saya sibuk, saya merasa banyak hal yang saya lakukan hanyalah rutinitas tanpa makna
9.	Saya tetap mempertahankan fokus pada tujuan, bahkan saat situasi sulit
10.	Saya bersemangat untuk mencapai target meskipun harus menghadapi banyak hambatan.
11.	Saya mengabaikan tujuan ketika hambatan mulai muncul
12.	Hambatan sekecil apa pun membuat saya menyerah pada rencana
13.	Saya meningkatkan upaya saat menemui kesulitan dalam pelaksanaan tugas
14.	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan tugas meskipun prosesnya memakan waktu lama
15.	Saya mengurangi usaha atau menghentikan pekerjaan ketika menemukan kesulitan

16.	Tantangan yang berkepanjangan membuat saya kehilangan minat untuk terus mencoba
17.	Saya mengulangi usaha meskipun hasil sebelumnya kurang memuaskan
18.	Kegagalan mendorong saya untuk segera mencoba strategi yang berbeda
19.	Hasil yang buruk menghilangkan semangat saya untuk kembali mengulang pekerjaan
20.	Saya menghentikan semua usaha dan tidak mencari cara lain setelah mengalami kegagalan
21.	Saya memikirkan berbagai cara alternatif ketika menghadapi masalah buntu
22.	Saya menemukan jalan keluar yang efektif saat kesulitan datang
23.	Saya tidak menemukan solusi saat menghadapi kesulitan
24.	Kesulitan yang mendesak membuat saya tidak menemukan tindakan yang jelas untuk dilakukan
25.	Munculnya masalah besar tidak membuat saya merasa cemas
26.	Saya menjaga stabilitas emosi, meskipun situasi yang dihadapi tidak menyenangkan
27.	Saya merasa cemas dan khawatir ketika masalah besar sulit diatasi
28.	Emosi saya menjadi tidak karuan ketika situasi menjadi buruk
29.	Saya memisahkan fakta dan emosi ketika menganalisis masalah yang terjadi
30.	Saya memisahkan emosi pribadi dari evaluasi situasi yang sulit
31.	Saya melihat masalah berdasarkan perasaan saya, bukan fakta yang ada
32.	Saya mencampuradukkan perasaan dan fakta saat menilai situasi yang sulit
33.	Saya menerima kenyataan buruk tanpa perlu menyalahkan diri sendiri atau orang lain
34.	Saya menghadapi perubahan hidup yang tidak menyenangkan dengan lapang dada.
35.	Saya bereaksi sangat keras terhadap hal-hal yang tidak berjalan sesuai harapan
36.	Saya menunjukkan kemarahan yang meluap-luap ketika terjadi kekecewaan
37.	Saya yakin memiliki kemampuan untuk melewati semua kesulitan
38.	Saya percaya pada penilaian dan kemampuan saya sendiri saat berhadapan dengan krisis
39.	Saya meragukan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan masalah besar

40.	Saya takut menghadapi tantangan karena saya tidak percaya diri
41.	Saya menetapkan keputusan penting tanpa perlu meminta saran dari orang lain
42.	Pilihan hidup saya didasarkan pada pertimbangan dan nilai-nilai pribadi saya
43.	Saya membiarkan orang lain mengambil alih keputusan-keputusan penting dalam hidup saya
44.	Saya menunda mengambil keputusan sampai saya tahu apa yang dilakukan orang lain.
45.	Saya menjaga emosi tetap stabil saat mengalami situasi yang mengecewakan
46.	Saya mengatur reaksi diri sendiri ketika menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan
47.	Saya meluapkan kemarahan secara impulsif ketika ada kesulitan
48.	Situasi sulit membuat saya kehilangan kontrol atas perilaku saya
49.	Saya bertindak sesuai dengan kepribadian asli saya di lingkungan sosial
50.	Saya menikmati saat-saat sendirian tanpa perlu kehadiran orang lain
51.	Saya berusaha keras menampilkan citra diri yang berbeda dari diri saya
52.	Saya merasa ada yang tidak beres jika saya tidak bersama orang lain
53.	Saya menghargai semua keanehan yang saya miliki
54.	Kelemahan pribadi tidak mengurangi rasa hormat saya pada diri sendiri
55.	Saya merasa tidak puas dengan sifat-sifat unik yang ada dalam diri saya
56.	Saya berharap memiliki sifat dan kemampuan yang dimiliki orang lain
57.	Saya menjaga keputusan pribadi meskipun ada kritikan dari pihak luar
58.	Keyakinan saya atas suatu hal tidak berubah meskipun pandangan orang lain berbeda
59.	Saya terlalu peduli dengan apa yang akan dikatakan orang lain tentang pilihan saya
60.	Persetujuan dari orang lain menentukan apakah keputusan saya benar atau tidak

Lampiran 5 Tabulasi Kesejahteraan Psikologi

NO	1	2	3	35	47	68	71	72
RES1	5	5	3	3	5	5	5	3
RES2	5	2	4	4	2	5	5	5
RES3	5	4	4	1	1	4	4	5
RES30	4	4	2	4	1	4	4	5
RES31	5	5	3	5	3	4	5	3
RES32	3	2	2	3	3	4	3	3
RES60	5	5	5	1	1	1	5	1
RES61	4	3	4	3	2	2	1	1
RES62	4	3	3	2	4	4	3	4
RES90	3	2	1	1	2	1	2	1
RES91	5	5	4	3	5	5	5	5
RES92	1	3	3	3	3	4	5	3
RES120	4	4	4	5	3	5	5	5
RES121	1	2	2	2	2	2	2	1
RES122	1	1	1	2	1	1	2	1
RES150	4	3	3	2	2	2	2	4
RES151	4	3	4	5	1	1	1	2
RES152	2	2	1	3	1	1	2	2
RES180	4	3	4	3	1	3	4	3
RES181	1	5	1	5	1	5	5	5
RES187	4	1	2	2	2	2	4	4
RES188	4	4	2	2	4	3	4	5
RES189	2	5	2	4	1	2	4	3

Lampiran 6 Tabulasi Self-Compassion

NO	1	2	3	11	21
RES1	5	5	5	5	5
RES2	2	5	5	5	5
RES3	4	5	4	2	5
RES30	3	4	2	2	5
RES31	4	4	5	3	4
RES32	1	2	1	2	3
RES60	1	1	1	1	3
RES61	1	3	2	2	1
RES62	2	3	3	4	4
RES90	2	2	2	1	2
RES91	3	5	4	5	4
RES92	2	3	5	4	3
RES120	4	2	4	4	4
RES121	2	2	2	5	1
RES122	1	1	2	1	2
RES150	3	2	3	3	2
RES151	4	1	4	3	5
RES152	2	1	1	2	5
RES180	1	2	3	5	1
RES181	1	1	1	2	1
RES187	2	2	1	1	1
RES188	3	4	4	5	4
RES189	3	2	1	2	2

Lampiran 7 Tabulasi Resiliensi

NO	1	2	3	15	30
RES1	5	5	5	1	3
RES2	5	5	5	3	4
RES3	4	4	5	2	1
RES30	3	4	2	1	4
RES31	5	5	5	4	3
RES32	4	5	3	1	2
RES60	3	3	3	4	3
RES61	2	3	5	1	1
RES62	4	4	3	2	3
RES90	2	2	4	3	2
RES91	5	4	4	4	3
RES92	3	4	5	1	2
RES120	5	4	5	4	4
RES121	4	5	5	4	1
RES122	2	1	5	1	2
RES150	3	5	3	4	3
RES151	4	4	5	1	3
RES152	2	1	5	2	1
RES180	2	3	4	1	5
RES181	1	1	5	1	1
RES187	2	1	5	2	2
RES188	4	4	4	1	2
RES189	3	3	2	1	4

Lampiran 8 Validitas dan Reliabilitas

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KP1	250,7807	995,581	,300	,928
KP2	251,0642	1002,340	,121	,928
KP3	251,9733	976,886	,394	,927
KP4	251,9358	959,447	,619	,926
KP5	250,8930	997,236	,266	,928
KP6	250,8075	1002,081	,121	,928
KP7	250,8824	993,879	,290	,928
KP8	252,3102	963,796	,562	,926
KP9	252,2299	972,415	,483	,927
KP10	251,1979	1000,439	,129	,929
KP11	251,9198	964,913	,556	,926
KP12	252,0695	955,259	,631	,925
KP13	251,3316	1002,320	,082	,929
KP14	252,3529	981,735	,334	,928
KP15	250,8770	997,259	,238	,928
KP16	251,2246	998,562	,155	,928
KP17	251,9947	1021,715	-,165	,931
KP18	251,2193	1000,903	,130	,928
KP19	252,1551	972,809	,437	,927
KP20	252,5187	969,767	,505	,926
KP21	251,9786	964,021	,553	,926

KP22	252,4920	967,563	,513	,926
KP23	251,1818	1000,225	,129	,929
KP24	251,7433	966,815	,502	,926
KP25	250,8021	993,299	,339	,927
KP26	251,0374	995,380	,231	,928
KP27	251,3102	1006,570	,034	,929
KP28	251,3850	1006,776	,020	,929
KP29	251,4225	1004,159	,058	,929
KP30	251,4278	1007,375	,012	,929
KP31	252,4652	982,917	,353	,927
KP32	251,9893	958,806	,597	,926
KP33	251,6471	961,165	,595	,926
KP34	251,9358	950,770	,671	,925
KP35	252,3476	975,895	,428	,927
KP36	252,3690	973,664	,442	,927
KP37	251,1765	998,383	,191	,928
KP38	251,1230	992,915	,295	,928
KP39	252,5241	977,799	,422	,927
KP40	252,7326	978,713	,379	,927
KP41	251,3209	1003,133	,086	,929
KP42	251,3316	994,449	,232	,928
KP43	252,1551	960,239	,601	,926
KP44	252,2995	967,727	,536	,926
KP45	251,0374	999,294	,169	,928
KP46	250,8984	991,113	,346	,927
KP47	252,2460	961,466	,588	,926
KP48	252,0695	954,162	,612	,925
KP49	251,0428	989,633	,365	,927
KP50	251,1711	996,637	,215	,928
KP51	251,8984	956,361	,625	,925
KP52	252,1551	954,078	,663	,925
KP53	250,8235	989,082	,408	,927
KP54	251,1070	988,505	,386	,927
KP55	253,1979	996,525	,198	,928
KP56	252,0053	952,941	,673	,925

KP57	250,8717	989,887	,385	,927
KP58	250,9626	992,477	,325	,928
KP59	251,7914	956,994	,607	,926
KP60	252,2834	975,957	,380	,927
KP61	251,1925	991,812	,275	,928
KP62	250,9198	991,859	,340	,927
KP63	252,3743	978,321	,366	,927
KP64	252,2727	954,328	,639	,925
KP65	251,0535	997,083	,230	,928
KP66	251,0802	992,644	,303	,928
KP67	252,6096	980,347	,397	,927
KP68	252,1123	956,229	,638	,925
KP69	251,2834	1008,839	-,007	,929
KP70	250,8930	989,042	,398	,927
KP71	251,7166	960,849	,542	,926
KP72	251,6631	964,149	,539	,926

PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
KP3	107,3155	751,196	,454	,953
KP4	107,2781	734,600	,700	,952
KP8	107,6524	740,239	,615	,952
KP9	107,5722	744,881	,586	,952
KP11	107,2620	739,162	,641	,952
KP12	107,4118	732,480	,686	,952
KP14	107,6952	749,880	,478	,953

KP19	107,4973	747,069	,504	,953
KP20	107,8610	744,432	,576	,953
KP21	107,3209	735,520	,679	,952
KP22	107,8342	746,107	,527	,953
KP24	107,0856	736,434	,646	,952
KP31	107,8075	754,619	,451	,953
KP32	107,3316	735,846	,648	,952
KP33	106,9893	734,839	,696	,952
KP34	107,2781	728,105	,730	,951
KP35	107,6898	748,151	,526	,953
KP36	107,7112	747,508	,516	,953
KP39	107,8663	751,310	,500	,953
KP40	108,0749	754,177	,419	,954
KP43	107,4973	737,864	,642	,952
KP44	107,6417	740,844	,636	,952
KP47	107,5882	737,932	,645	,952
KP48	107,4118	730,695	,675	,952
KP51	107,2406	733,205	,683	,952
KP52	107,4973	734,918	,668	,952
KP56	107,3476	733,690	,681	,952
KP59	107,1337	733,955	,662	,952
KP60	107,6257	747,397	,478	,953
KP63	107,7166	746,484	,512	,953
KP64	107,6150	733,260	,671	,952
KP67	107,9519	752,906	,488	,953
KP68	107,4545	734,185	,682	,952
KP71	107,0588	733,959	,642	,952
KP72	107,0053	737,403	,636	,952
KP65	106,3957	783,144	,002	,955

PUTARAN 3**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,955	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
KP3	103,1765	750,372	,456	,955
KP4	103,1390	733,938	,700	,953
KP8	103,5134	739,563	,615	,954
KP9	103,4332	744,075	,588	,954
KP11	103,1230	738,377	,643	,954
KP12	103,2727	731,802	,685	,953
KP14	103,5561	748,958	,482	,955
KP19	103,3583	746,253	,506	,955
KP20	103,7219	743,782	,576	,954
KP21	103,1818	734,752	,680	,953
KP22	103,6952	745,632	,524	,955
KP24	102,9465	735,524	,649	,954
KP31	103,6684	753,814	,453	,955
KP32	103,1925	735,167	,648	,954
KP33	102,8503	734,150	,695	,953
KP34	103,1390	727,432	,730	,953
KP35	103,5508	747,399	,526	,954
KP36	103,5722	746,730	,517	,955
KP39	103,7273	750,490	,502	,955
KP40	103,9358	753,544	,418	,955
KP43	103,3583	737,274	,641	,954
KP44	103,5027	740,187	,636	,954
KP47	103,4492	737,399	,643	,954
KP48	103,2727	729,920	,676	,953
KP51	103,1016	732,500	,684	,953
KP52	103,3583	734,339	,666	,954
KP56	103,2086	733,037	,681	,953

KP59	102,9947	733,306	,661	,954
KP60	103,4866	746,649	,479	,955
KP63	103,5775	745,536	,515	,955
KP64	103,4759	732,778	,668	,954
KP67	103,8128	752,078	,490	,955
KP68	103,3155	733,572	,681	,953
KP71	102,9198	733,171	,643	,954
KP72	102,8663	736,665	,637	,954

UJI VALDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL *SELF-COMPASSION* PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,822	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	179,1111	302,693	,058	,824
SC2	178,8333	303,794	,035	,823
SC3	179,6111	289,310	,376	,816
SC4	180,0000	280,824	,610	,810
SC5	179,7222	307,977	-,098	,831
SC6	179,1111	304,928	-,022	,826
SC7	179,5556	281,203	,522	,812
SC8	180,1667	275,559	,553	,810
SC9	179,3333	313,294	-,231	,832
SC10	179,1111	312,458	-,285	,829
SC11	179,5556	282,850	,463	,813
SC12	179,9444	298,526	,119	,824
SC13	178,7778	312,301	-,306	,829
SC14	178,9444	298,408	,208	,821

SC15	180,6667	288,471	,395	,816
SC16	179,9444	262,526	,788	,800
SC17	178,6111	308,252	-,165	,826
SC18	178,9444	312,173	-,281	,829
SC19	180,5000	268,147	,613	,806
SC20	180,3333	277,765	,469	,812
SC21	178,9444	296,879	,387	,818
SC22	179,2222	298,418	,154	,822
SC23	179,8333	290,853	,331	,818
SC24	179,2222	277,359	,759	,807
SC25	179,0000	304,706	-,008	,825
SC26	179,2778	309,742	-,151	,830
SC27	179,8889	292,693	,257	,820
SC28	179,1667	287,912	,360	,817
SC29	179,6111	319,663	-,423	,835
SC30	179,2222	298,536	,177	,821
SC31	179,6111	275,899	,705	,807
SC32	179,1667	296,147	,265	,819
SC33	179,1667	315,206	-,340	,832
SC34	178,7778	299,712	,291	,820
SC35	179,8889	275,634	,604	,808
SC36	180,0000	279,529	,541	,811
SC37	179,0000	301,529	,066	,824
SC38	179,4444	292,497	,305	,818
SC39	179,9444	275,467	,571	,809
SC40	179,6667	286,706	,384	,816
SC41	179,1667	291,206	,396	,816
SC42	179,3889	302,958	,061	,823
SC43	179,3889	300,840	,101	,823
SC44	179,0000	291,647	,504	,815
SC45	179,1111	304,222	,011	,824
SC46	178,8333	303,676	,040	,823
SC47	180,3333	269,882	,705	,804
SC48	180,0000	275,529	,555	,810

PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,934	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC3	69,0000	306,471	,461	,933
SC4	69,3889	299,075	,661	,930
SC7	68,9444	296,408	,640	,931
SC8	69,5556	286,497	,741	,928
SC11	68,9444	298,761	,561	,932
SC15	70,0556	306,291	,462	,933
SC16	69,3333	277,294	,885	,925
SC19	69,8889	285,281	,661	,930
SC20	69,7222	286,801	,683	,930
SC23	69,2222	307,007	,442	,934
SC24	68,6111	303,310	,590	,932
SC28	68,5556	309,438	,335	,936
SC31	69,0000	294,471	,741	,929
SC35	69,2778	288,565	,762	,928
SC36	69,3889	290,958	,742	,929
SC39	69,3333	291,294	,658	,930
SC40	69,0556	303,820	,459	,934
SC41	68,5556	313,673	,337	,935
SC44	68,3889	314,134	,428	,934
SC47	69,7222	283,154	,848	,926
SC48	69,3889	289,546	,679	,930

UJI VALDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL RESILIENSI PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	198,0321	756,063	,390	,921
R2	198,3102	762,871	,250	,922
R3	199,0428	732,256	,609	,919
R4	198,8984	730,156	,621	,919
R5	198,0214	758,688	,367	,921
R6	198,0963	751,733	,469	,921
R7	199,2246	734,691	,559	,920
R8	199,3422	740,248	,516	,920
R9	198,1818	760,848	,308	,922
R10	198,0642	758,447	,370	,921
R11	199,0267	731,843	,619	,919
R12	198,8556	731,888	,614	,919
R13	198,1390	762,303	,306	,922
R14	197,9198	764,633	,261	,922
R15	199,0963	735,324	,562	,920
R16	199,2620	733,302	,613	,919
R17	198,1551	767,207	,178	,923
R18	197,9679	761,913	,341	,922
R19	199,1497	733,730	,584	,920
R20	198,8930	731,913	,616	,919
R21	197,9947	766,199	,211	,922
R22	198,2246	759,336	,347	,922
R23	198,9198	735,913	,599	,920
R24	199,3155	732,249	,620	,919
R25	198,7594	772,259	,042	,924

R26	198,1176	758,868	,324	,922
R27	199,9840	754,521	,357	,922
R28	199,7112	751,379	,383	,921
R29	198,3636	764,652	,216	,922
R30	198,2888	760,422	,289	,922
R31	199,2620	747,818	,426	,921
R32	199,3476	746,465	,437	,921
R33	198,2513	768,006	,145	,923
R34	198,2888	764,400	,198	,923
R35	199,4759	746,369	,445	,921
R36	199,2781	733,385	,575	,920
R37	198,0214	762,462	,272	,922
R38	198,0963	760,915	,325	,922
R39	199,2086	733,273	,602	,919
R40	199,2781	730,922	,624	,919
R41	198,9037	784,657	-,140	,926
R42	198,1604	761,813	,281	,922
R43	198,9251	732,328	,572	,920
R44	199,1551	736,433	,574	,920
R45	198,1979	761,117	,279	,922
R46	198,1337	761,686	,280	,922
R47	199,1016	740,070	,499	,920
R48	199,0695	739,420	,530	,920
R49	198,2834	767,774	,150	,923
R50	198,1070	772,343	,061	,923
R51	199,6791	760,380	,237	,922
R52	199,2620	743,205	,473	,921
R53	198,2193	772,979	,054	,923
R54	198,1818	760,504	,280	,922
R55	199,1230	740,033	,535	,920
R56	199,7807	754,505	,355	,922
R57	198,2299	768,114	,161	,923
R58	198,3583	765,124	,207	,922
R59	199,4813	746,993	,413	,921
R60	199,4599	756,433	,315	,922

PUTARAN 2**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,942	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	114,6898	620,258	,234	,943
R3	115,7005	586,813	,691	,940
R4	115,5561	582,732	,736	,939
R5	114,6791	622,488	,202	,943
R6	114,7540	616,939	,302	,943
R7	115,8824	588,932	,639	,940
R8	116,0000	594,591	,589	,941
R9	114,8396	625,705	,121	,944
R10	114,7219	621,643	,221	,943
R11	115,6845	585,507	,717	,939
R12	115,5134	587,412	,680	,940
R13	114,7968	626,335	,119	,943
R15	115,7540	589,799	,639	,940
R16	115,9198	588,762	,680	,940
R19	115,8075	588,199	,663	,940
R20	115,5508	587,152	,687	,940
R22	114,8824	623,147	,183	,943
R23	115,5775	589,385	,699	,940
R24	115,9733	587,919	,684	,940
R26	114,7754	623,680	,153	,944
R27	116,6417	607,672	,436	,942
R28	116,3690	604,331	,466	,942
R31	115,9198	598,558	,553	,941
R32	116,0053	598,780	,536	,941
R35	116,1337	598,439	,550	,941
R36	115,9358	585,598	,689	,940

R38	114,7540	625,939	,123	,944
R39	115,8663	586,073	,712	,939
R40	115,9358	586,200	,696	,940
R43	115,5829	584,718	,683	,940
R44	115,8128	591,615	,640	,940
R47	115,7594	593,130	,592	,941
R48	115,7273	593,156	,616	,940
R52	115,9198	595,074	,584	,941
R55	115,7807	593,903	,620	,940
R56	116,4385	607,570	,436	,942
R59	116,1390	599,690	,501	,941
R60	116,1176	608,943	,400	,942

PUTARAN 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,953	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
R3	83,8075	537,629	,678	,950
R4	83,6631	532,558	,743	,950
R6	83,5447	536,557	,671	,950
R7	83,9893	538,441	,647	,951
R8	84,1070	543,945	,596	,951
R11	83,7914	535,177	,725	,950
R12	83,6203	537,495	,680	,950
R15	83,8610	539,486	,643	,951
R16	84,0267	538,456	,685	,950
R19	83,9144	537,853	,670	,951
R20	83,6578	537,355	,684	,950
R23	83,6845	538,862	,708	,950

R24	84,0802	538,354	,677	,950
R27	84,7487	555,071	,472	,952
R28	84,4759	552,509	,488	,952
R31	84,0267	545,962	,593	,951
R32	84,1123	547,014	,560	,951
R35	84,2406	546,592	,577	,951
R36	84,0428	534,138	,716	,950
R39	83,9733	535,327	,727	,950
R40	84,0428	536,955	,685	,950
R43	83,6898	533,591	,704	,950
R44	83,9198	541,343	,643	,951
R47	83,8663	542,170	,605	,951
R48	83,8342	542,709	,620	,951
R52	84,0267	543,532	,607	,951
R55	83,8877	543,337	,626	,951
R56	84,5455	555,583	,460	,952
R59	84,2460	547,950	,523	,952
R60	84,2246	556,680	,428	,952

Lampiran 9 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		189
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	15,28343444
Most Extreme Differences	Absolute	,039
	Positive	,034
	Negative	-,039
Test Statistic		,039
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^c Sig.		,710
99% Confidence Interval		Lower Bound
		Upper Bound
		,698
		,722

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Lampiran 10 Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	143159,238	178	804,265	5,949	,002
		Linearity	133393,868	1	133393,868	986,641	<,001
		Deviation from Linearity	9765,370	177	55,172	,408	,991
	Within Groups		1352,000	10	135,200		
	Total		144511,238	188			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	110300,738	71	1553,532	5,313	<,001
		Linearity	93130,991	1	93130,991	318,508	<,001
		Deviation from Linearity	17169,747	70	245,282	,839	,787
	Within Groups		34210,500	117	292,397		
	Total		144511,238	188			

Lampiran 11 Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Collinearity Statistics

	Model	Tolerance	VIF
1	Self_Compassion	,349	2,868
	Resiliensi	,349	2,868

a. *Dependent Variable:* Kesejahteraan_Psikogis

Lampiran 12 Uji Heterokedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16,252	10,124		1,605	,110
	X1	,021	,065	,039	,320	,749
	X2	-,075	,059	-,154	-1,262	,208

a. *Dependent Variable: ABS*

Lampiran 13 Uji Deskriptif

Statistics

		SC	R	KP
N	Valid	189	189	189
	Missing	0	0	0
Mean		84,14	87,15	116,60
Median		81,00	89,00	120,00
Std. Deviation		18,858	20,699	27,725
Minimum		35	42	62
Maximum		122	132	171
Sum		15902	16472	22038

Lampiran 14 Kategorisasi Self-Compassion

Self-Compassion

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	30	15,9	15,9	15,9
	RENDAH SEKALI	62	32,8	32,8	48,7

SEDANG	14	7,4	7,4	56,1
TINGGI	16	8,5	8,5	64,6
TINGGI SEKALI	67	35,4	35,4	100,0
Total	189	100,0	100,0	

Lampiran 15 Kategorisasi Resiliensi

Resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	20	10,6	10,6	10,6
	RENDAH SEKALI	60	31,7	31,7	42,3
	SEDANG	17	9,0	9,0	51,3
	TINGGI	21	11,1	11,1	62,4
	TINGGI SEKALI	71	37,6	37,6	100,0
	Total	189	100,0	100,0	

Lampiran 16 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	17	9,0	9,0	9,0
	RENDAH SEKALI	59	31,2	31,2	40,2
	SEDANG	16	8,5	8,5	48,7
	TINGGI	18	9,5	9,5	58,2
	TINGGI SEKALI	79	41,8	41,8	100,0
	Total	189	100,0	100,0	

Lampiran 17 Data Demografis Penelitian**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	1	,5	,5	,5
	16 Tahun	57	30,2	30,2	30,7
	17 Tahun	91	48,1	48,1	78,8
	18 Tahun	40	21,2	21,2	100,0
	Total	189	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	55	29,1	29,1	29,1
	Perempuan	134	70,9	70,9	100,0
	Total	189	100,0	100,0	

Asal_Sekolah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMK 17 Agustus 19458 Surabaya		4,2	4,2	4,2
	SMK ANANDA MITRA1 INDUSTRI		,5	,5	4,8
	SMK KAL 1 Surabaya	1	,5	,5	5,3
	SMK Muhammadiyah 11 Surabaya		,5	,5	5,8
	SMK Nurul Huda	1	,5	,5	6,3
	SMK PGRI 6 Surabaya	1	,5	,5	6,9
	SMK TEKNIK PAL	1	,5	,5	7,4
	SMK Wachid Hasyim 15 Surabaya		2,6	2,6	10,1

SMKN 10 Surabaya	164	86,8	86,8	96,8
SMKN 2 Surabaya	1	,5	,5	97,4
SMKN 4 Surabaya	1	,5	,5	97,9
SMKN 5 Surabaya	2	1,1	1,1	98,9
SMKN 6 Surabaya	1	,5	,5	99,5
SMKN 8 Surabaya	1	,5	,5	100,0
Total	189	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas XI	95	50,3	50,3	50,3
	Kelas XII	94	49,7	49,7	100,0
	Total	189	100,0	100,0	

Lampiran 18 Uji Analisis Regresi Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,819 ^a	,671	,667	16,000	1,917

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	96895,028	2	48447,514	189,247	,000 ^b
	Residual	47616,210	186	256,001		
	Total	144511,238	188			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta	t		Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	88,855		4,956	,000			
	X1	,537	,140	,241	3,834	,000	,704	,271
	X2	,835	,084	,624	9,923	,000	,803	,588

a. Dependent Variable: Y

Correlations

		X	X2	Y
X	Pearson Correlation	1	-,476**	-,528**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	9565,810	13213,302	19646,048
	Covariance	50,882	70,284	104,500
	N	189	189	189
X2	Pearson Correlation	,476**	1	,803**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	13213,302	80546,550	86610,508
	Covariance	70,284	428,439	460,694
	N	189	189	189
Y	Pearson Correlation	,528**	,803**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	19646,048	86610,508	144511,238
	Covariance	104,500	460,694	768,677
	N	189	189	189

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

Lampiran 19 Hasil Skor Turnitin

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN RESILIENSI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA/I SMK
DI SURABAYA

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.untag-sby.ac.id	3%
	Internet Source	
2	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	1%
	Student Paper	
3	repository.uin-suska.ac.id	1%
	Internet Source	
4	Submitted to Universitas Negeri Jakarta	1%
	Student Paper	
5	etheses.uin-malang.ac.id	1%
	Internet Source	
6	dspace.uji.ac.id	1%
	Internet Source	
7	Submitted to Universitas Negeri Manado	<1%
	Student Paper	
8	docobook.com	<1%
	Internet Source	
9	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya	<1%
	Student Paper	
10	repository.unj.ac.id	<1%
	Internet Source	
11	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1%
	Student Paper	
12	eprints.uny.ac.id	<1%
	Internet Source	
	kc.umn.ac.id	

Lampiran 20 Surat Izin Penelitian



YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Terakreditasi (UNGGUL)
 Program Studi Magister Psikologi (S2) Terakreditasi (B)
 Program Studi Psikologi Profesi (S2) Terakreditasi (B)
 Kampus : Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029; 5931800 (hunting) Ex 148, 149
 Homepage : www.untag-sby.ac.id : Email : psikologi@untag-sby.ac.id

19 November 2025

Nomor : 3314/K/F.Psi/XI/2025
 Lampiran : -
 Perihal : **Permohonan Izin Penelitian untuk Skripsi**

Yth Guru BK SMK Negeri 10 Surabaya
 Jl. Keputih Tegal No.54, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur 60111

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menyampaikan, Terkait tugas akhir Skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan hormat kami memohon untuk diperkenankan mengadakan penelitian / pengambilan data pada SMK Negeri 10 Surabaya yang Bapak/Ibu pimpin, Adapun informasi pendukung berkaitan dengan kegiatan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Nama : Feny Cholifah Sari
 NPM : 1512200211
 Alamat : Tambak Wedi Jaya Gg 3A No. 7A
 Program Studi : Psikologi
 Judul Penelitian : Hubungan Self-Compassion dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Siswa/I SMK di Surabaya
 Subjek Penelitian : Siswa kelas XI dan XII
 No. Handphone : 0881026175893

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kerjasama disampaikan terima kasih.


 Dekan
 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
 Dr. Rr. Amanda Pasea Rini, M.Si, Psikolog
 NPP 20510 02 0552

Tembusan
 1. Arsip

Lampiran 21 Publikasi Jurnal

Membangun Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK melalui Self-Compassion dan Resiliensi

Feny Cholifah Sari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: fenyyycholifah77@gmail.com

Abstract

Adolescence in vocational school environments is a crucial phase that demands high mental readiness to face the pressures of the industrial world. This study aims to examine the role of self-compassion and resilience in developing the psychological well-being of vocational high school students. Using a quantitative correlational approach, this study involved 189 students selected through purposive sampling technique. Data were collected using the psychological well-being scale, self-compassion scale, and resilience scale, then analyzed using multiple linear regression. The results showed that simultaneously, self-compassion and resilience provide a significant contribution to the formation of students' psychological well-being. Partially, resilience was found to be the most dominant contributor. These findings emphasize that strengthening mental toughness and positive self-acceptance are essential processes for maintaining students' psychological well-being amidst academic pressure and career preparation.

Keywords: *Psychological Well-Being; Resilience; Self-Compassion; vocational high school students.*

Abstrak

Masa remaja di lingkungan sekolah kejuruan merupakan fase krusial yang menuntut kesiapan mental tinggi dalam menghadapi tuntutan dunia industri yang kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* dan *resiliensi* dalam membangun kesejahteraan psikologis pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 189 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kesejahteraan psikologis, skala *self-compassion*, serta skala resiliensi, kemudian dianalisis dengan metode regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, *self-compassion* dan resiliensi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis siswa. Secara parsial, resiliensi ditemukan sebagai faktor kontributor yang paling dominan dibandingkan *self-compassion*. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan ketangguhan mental dan penerimaan diri secara positif merupakan proses penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa di tengah tekanan akademik serta persiapan memasuki dunia kerja.

Kata kunci: *Kesejahteraan psikologis, resiliensi, self-compassion, sekolah menengah kejuruan.*