HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI PADA SANTRI PENGHAFAL ALQUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)

Burhanudin Ahsani

B97212124

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan in saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self Compassion* dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Alqur'an" merupakan karya asli yang diajukan untuk memeroleh gelar sarjana Psikologi (S. Psi) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang, kecuali yang tertulis didalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 8 Agustus 2019

METERAI TEMPEL
TGL.
DC8DEAFF709930574
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Burhanudin Ahsani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Alqur'an

Oleh:

Burhanudin Ahsani

NIM. B97212124

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 19 Juli 2019

Dosen Pembimbing

Tatik Mukhoyyaroh, S. Psi., M. Si

NIP.197605112009122002

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI PADA SANTRI PENGHAFAL ALQUR'AN

Yang disusun oleh:
Burhanudin Ahsani
B97212124

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 1 Agustus 2019

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Dr. Abdul Muhid, M. Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Tatik Mukhoyyaroh, S. Psi, M. Si
NIP. 197605112009122002

Penguji II,

Drs. Hamim Rosyidi, M. Si
NIP. 196208241987031002

Penguji III,

Rizma Fithri, S. Psi, M. Si
NIP. 197403121999032001

Penguji IV,

Dr. Nailatin Fauziyah, S. Psi, M. Si
NIP. 197406122007102006

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : BURHANUDIN AHSANI
NIM : B97212124
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI
E-mail address : burhanudinahsani@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Alqur'an

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Agustus 2019

Penulis

(Burhanudin Ahsani)

ABSTRAK

Kinerja seseorang akan menjadi tidak stabil atau tidak maksimal apabila kondisi keyakinan seseorang tersebut tidak menentu. Salah satunya terjadi pada santri mahasiswa banyak yang ingin menghafalkan Al-Qur'an. Dari banyaknya jumlah santri penghafal al-qur'an saat ini hanya sedikit saja dari mereka yang mampu bertahan dan bisa menyelesaikan hafalanya sampai 30 juz. Hal tersebut disebabkan sulitnya untuk menghafal dan menjaga hafalanya karena begitu banyaknya masalah yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Compassion* yang berjumlah 25 item sedangkan, skala efikasi diri yang berjumlah 22 item. Subjek penelitian ini adalah santri penghafal al-quran santri yang sedang menghafal al-qur'an di Pondok Pesantren Al-Hasan Ponorogo yang berjumlah 54 orang santri dari 108 popolasi orang santri. Hasil uji ini menggunakan uji statistika korelasi *product moment* , dengan nilai korelasi 0,000 dan nilai signifikan 0,716 yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara *self compassion*, dan efikasi diri, karena nilai signifikansi lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Simpulan dari penelitian ini adalah Hubungan *self compassion* dengan efikasi diri bersifat positif, yang berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang selaras. Semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri santri dalam menghafal alqur'an. Begitupun sebaliknya, apabila *self compassion* berada pada tingkat rendah.

Kata Kunci : *Self Compassion*, Efikasi Diri, Penghafal Al-Qur'an

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

A persons performance will become unstable or not optimal if the person's belief condition is uncertain. One of them happened to student students who wanted to memorize the Qur'an. From the large number of santri memorizing the al-quran today only a few of them are able to survive and can finish their hafala up to 30 juz. This is due to the difficulty of memorizing and maintaining the hafala because of the many problems faced. This study aims to determine the relationship between self compassion and self-efficacy in memorizing the Al-Qur'an. This study uses quantitative methods with correlational designs. The measuring instrument used is the Self Compassion scale which amounts to 25 items, while the self-efficacy scale is 22 items. The subjects of this study were santri memorizing the Al-quran in Al-Hasan Ponorogo Islamic Boarding School which numbered 54 students from 108 popolations of santri. The results of this test use the product moment correlation test, with a correlation value of 0,000 and a significant value of 0.716 which means that there is a strong relationship between self compassion, and self-efficacy, because the significance value is smaller than the value $\alpha = 0.05$. The conclusion of this study is the relationship of self compassion with self-efficacy is positive, which means the two variables have a harmonious relationship. The higher the level of self compassion, the higher the self-efficacy level of santri in memorizing alquran. And vice versa, if self compassion is at a low level.

Keywords: *Self Compassion*, Self Efficacy, Memorizing the Al-Qur’an.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSEMBAHAN PUBLIKASI v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR viii
INTISARI xi
ABSTRAK xii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Keaslian Penelitian 9
D. Tujuan Penelitian 10
E. Manfaat Penelitian 10
1. Manfaat Teoritis 11
2. Manfaat Praktis 11
BAB II KAJIAN PUSTAKA 12
A. Efikasi Diri 12
1. Pengertian Efikasi Diri 12
2. Aspek-aspek Efikasi Diri 13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri 15
4. Konsep Efikasi Diri Menurut Al-Qur'an Al-Karim 17
B. Self Compassion 20
1. Pengertian Self Compassion 20
2. Aspek-aspek *Self Comppasion* 21
C. Hubungan Antar *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri 23
D. Kerangka Teoritik 24
E. Hipotesis 26
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Rancangan Penelitian 27
B. Identifikasi Variabel 27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 28
D. Populasi, Teknik Sampling, Dan Sampel 29
1. Populasi 29
2. Teknik Sampling & Sampel 29

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Instrumen Penelitian 30
F. Validitas dan Reliabilitas 34
1. Validitas 34
2. Reliabilitas 35
G. Analisis Data 35
1. Uji Normalitas 36
2. Uji Linieritas 36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
A. Hasil Penelitian 38
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 38
2. Deskripsi Hasil Penelitian 38
B. Pengujian Hipotesis 58
C. Pembahasan 61
BAB V PENUTUP 65
A. Kesimpulan 65
B. Saran 65
DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN 70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kinerja seseorang akan menjadi tidak stabil atau tidak maksimal apabila kondisi keyakinan seseorang tersebut tidak menentu. Padahal dibutuhkan keyakinan yang tinggi untuk mencapai sebuah keberhasilan. Peluang kegagalan seseorag dalam mencapai tujuan akan semakin tinggi apabila keyakinan seseorang tersebut rendah (dalam Yusuf & Nurihsan J, 2007).

Keyakinan individu terhadap kapasitas atau kemampuan untuk mengorganisasi dan mengambil tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang dinginkan disebut dengan efikasi diri (Bandura dalam Farid & Suharnan, 2013). Sedangkan Alwisol (2009) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sebuah penilaian diri seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu pekerjaan, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan.

Individu dengan efikasi diri yang kuat akan merasa termotivasi untuk mau bertindak, serta mampu mengontrol kecemasan dan stress. Sedangkan individu dengan efikasi diriyang rendah akan terhambat dalam mencapai suatu tujuan tertentu (Zarina, A dkk., dalam Ridhoni 2013). Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan cenderung tertarik terhadap kesempatan aktivitas guna mengembangkan diri dan akan beraniuntuk mencoba pekerjaan yang sulit dan komplek (Hill, Smith dan Mann dalam Blair, 1996). Terdapat beberapa faktor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang bisa meningkatkan efikasi diri seseorang diantaranya yaitu, pengalaman menguasai sesuatu, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan kondisi fisik maupun kondisi emosi individu tersebut (Bandura dalam Alwisol, 2009).

Dewasa ini mulai banyak santri yang ingin menghafalkan Al-qur'an di pondok pesantren. Hal ini dapat ditandai dengan semakin bertambah banyaknya pesantren menghafal al-qur'an yang bisa kita temui di berbagai kota maupun di desa. Akan tetapi dari banyaknya jumlah santri penghafal al-qur'an saat ini hanya sedikit saja dari mereka yang mampu bertahan dan bisa menyelesaikan hafalanya sampai 30 juz. Hal ini disebabkan sulitnya untuk menghafal dan menjaga hafalanya karena begitu banyaknya masalah yang dihadapi.

Memang bukan hal yang mudah untuk bisa menghafalkan alqur'an, karena menghafal al-qur'an membutuhkan proses yang cukup lama dan juga dibutuhkan ketekunan, ketelatenan, serta keyakinan yang tinggi untuk bisa menghafalkanya. Adapun kendala atau problem yang sering dijumpai santri dalam proses menghafalkan al-qur'an yakni sering lupa, malas, kurang bersabar, mudah putus asa, sulit mengatur waktu dengan baik, faktor keluarga, rendahnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk dapat menghafalkan al-qur'an dengan baik, dan masih banyak lagi. Banyaknya masalah yang dihadapi santri penghafal al-qur'an ini mengakibatkan mereka kurang bersemangat dalam menghafalkan al-qur'an dan akhirnya merasa kesulitan dan tidak yakin untuk menghatamkan 30 juz.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan fenomena diatas, banyak para santri penghafal al-qur'an saat ini yang mengalami efikasi diri yang rendah yang disebabkan oleh berbagai macam masalah pada dirinya sehingga mereka merasa tidak yakin untuk mampu menyelesaikan tugas hafalanya dengan baik.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayah (2012) yang menunjukan bahwa terdapat pengaruh negatif antara tingkat problematika dengan keberhasilan menghafal al-qur'an santri pondok pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa besar kecilnya suatu masalah yang dihadapi dapat menentukan tingkat keberhasilan seorang santri dalam mencapai tugas hafalanya. Sedangkam dari penelitian Fauziyah (2010) juga dijelaskan mengenai beberapa problematika santri dalam menghafal al-qur'an. Beberapa masalah tersebut yakni perasaan malas, kurang bersabar dan putus asa, merasa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk dapat menghafalkan al-qur'an dengan baik, sering lupa, sulit mengatur waktu dengan baik, faktor keluarga, faktor Pengasuh yang belum bisa menjadikan Al-Qur'an sebagai prioritas utama, serta mereka merasa terlalu banyak berbuat maksiat.

Pondok Pesantren Al-Hasan merupakan salah satu pondok pesantren *tahfidz* yang ada di Kota Ponorogo. Terdapat banyak santri putra maupun putri yang menghafal al-Qur'an di pondok pesantren tersebut. Selain menghafal alqur'an, para santri di pondok Al-Hasan ada juga yang menempuh kuliah S1 di Perguruan Tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terdapat beberapa metode yang digunakan dalam menghafal al-qur'an di pondok AL-Hasan. Pertama yaitu dengan mengulang-ulang bacaan sampai santri bisamelafadzkan ayat tanpa melihat mushaf al-qur'an. Kedua, dengan menggunakan metode setoran hafalan. Santri menyetorkan hafalan alqur'anya dihadapan seorang ustadz atau kyai. Kedua proses metode ini tidak terlepas dari bimbingan ustadz atau kyai sebagai seorang yang kompeten untuk menyimak bacaanya (Chairani & Subandi, 2010).

Jadwal santri untuk mengaji setoran hafalan sebanyak tiga kali, satu waktu untuk tambahan setoran hafalan dan dua waktu untuk muraja'ah. Muraja'ah artinya mengulang kembali hafalan yang sudah pernah di hafal agar santri tidak lupa dengan hafalanya (Az-Zawawi, 2011).Sedangkan sistem yang dipakai dalam pengajaran hafalan al-qur'an di pesantren ini ada dua.Yaitu dengan setoran tambahan yang dilaksanakan pada waktu pagi hari yaitu setelah sholat subuh.Dan dengan setoran muraja'ah (mengulang hafalan), yang dilaksanakan setelah sholatashar dan setelah sholat isya'.

Untuk bisa menghafal al-qur'an dengan maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh potensi intelegensi dan kognitifnya saja, keyakinan santri mengenai kemampuan pada dirinya dan kesungguhan untuk bisa menyelesaikan tugas hafalannya juga menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan santri dalammenghafal al-qur'an (Qosim, 2008). Akan tetapi dengan jadwal mengaji 3 kali sehari, santri-santri Al-Hasan terkadang masih banyak yang merasa mengeluh.Diantaranya yakni seperti merasa malas karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hafalanya susah, merasa kemampuan menghafalnya kurang baik, mudah bosan dan lupa, serta kadang merasa kurang yakin terhadap kemampuanya untuk bisa menyelesaikan tugas hafalannya dengan baik. Apalagi kebanyakan santri-santri yang menghafal al-qur'an juga menempuh kuliah S1 di beberapa kampus di Kota Ponorogo. Hal ini menyebabkan terbelahnya fokus antara tugas menghafal al-qur'an dengan tugas kuliahnya (wawancara HMB, 7Maret 2019). Melihat kondisi santri diatas, efikasi diri menurun ketika rasa malas menghampiri santri, ini merupakan suatu keadaan dimana santri sedang merasa jenuh untuk menghafalkan al-qur'an.Dan ketika santri sudah berada pada hafalan yang sulit, rasa efikasi diri menurun drastis, sehingga memunculkan perasaan pesimis untuk bisa meneruskan hafalan al-qur'an. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Djamarah (2011) bahwa ketika seorang individu belajar terus-menerus maka ia akan sampai pada titik kejenuhan dan kelelahan.Hal ini sama seperti yang telah dipaparkan oleh salah satusantri di pondok Al-Hasan seperti berikut:

"buanyak banget mas godaan menghafal qur'an itu, kadang rasanya muales dan capek kalo habis pulang kuliah, terus kalau pas nginjak hafalan yang ayatnya ruwet-ruwet gitu rasanya seperti tidak sanggup lagi buat nerusin apalan, sering lupa juga, mungkin karena banyak dosa ya mas, hehe, kalo udah nyampe yang kayak gitu perasaan untuk lanjut apa nggak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ngafalinnya tu muncul mas, jadi rada pesimis kadang-kadang". (wawancara FAI, 9Maret 2019)

Berdasarkan penjelasan salah satu santri tersebut,maka pada keadaan inilah seorang santri membutuhkan efikasi dirinya meningkatuntuk dapat meneruskan hafalanya sampai selesai, sehingga dibutuhkanlah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi untuk bisa mencapai keberhasilan dalam menghafal. Djamarah (2011) berpendapat bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam belajar. Ketiga faktor tersebut adalah; faktor instrumental, faktor lingkungan, dan kondisi fisiologis maupun psikologis. Hal ini juga sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Bandura (dalam feist & Feist, 2009) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu kondisi fisik dan emosional. Individu dengan kondisi emosi yang kuat akan mengakibatkan turunya performa individu tersebut, hal ini dapat ditemui saat individu mengalami kecemasan, ketakutan, atau stres yang berlebih. Sehingga dapat memberikan dampak atau efek pada efikasi diri yang rendah. Sedangkan Individu yang mampu mengendalikan kecemasan, ketakutan, dan stresnya tersebut akan dapat menurunkan rasa cemas sehingga dapat meningkatkan performa individu yang berpengaruh terhadap efikasi diri yang tingi. Penerimaan diri ketika seseorang menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut dengan istilah *self-compassion*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self compassion merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi emosi yang tidak menyenagkan. Sejalan dengan pernyataan Neff & McGee (2010) bahwa *self compassion* merupakan cara adaptif yang dapat menghubungkan dengan diri ketika menghadapi kekurangan diri atau keadaan hidup yang sulit.

Hasil penelitian Siswati & Hadiyati (2017) menyebutkan bahwa responden *self compassion* dianggap berperan penting untuk bisa menumbuhkan efikasi diri pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukan bahwa *self compassion* juga dapat mempengaruhi stabilitas perilaku individu. Begitu juga *self compassion* mampu untuk meningkatkan efikasi diri saat santri mulai malas untuk menghafal al-qur'an, ketika santri mengalami berbagai kendala saat menghafal al-qur'an, ketika santri merasa tidak yakin pada kemampuannya, merasa mudah lupa dalam menghafal al-qur'an apalagi juga disibukkan dengan tugas kuliahnya. Kendala-kendala tersebut sering muncul sehingga menimbulkan perasaan tidak yakin pada kemampuannya untuk bisa melanjutkan hafalan, dan salah satu responden mejelaskan bahwa salah satu faktor yang bisa membuat semangat dan yakin bisa melanjutkan hafalan adalah ketika individu tersebut merasa mampu mengubah situasi kondisi yang sulit tersebut menjadi sebuah hal yang positif dan menyenangkan. Strategi yang efektif untuk mengatasi emosi yang tidak menyenangkan disebut *self compassion*. Seperti yang dijelaskan Neff & Mcgehee (2010) bahwa *self compassion* merupakan cara adaptif yang dapat menghubungkan dengan diri ketika menghadapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kekurangan diri atau keadaan hidup yang sulit. Dalam hal ini adalah santri yang mendapatkan kesulitan saat menghafal alqur'an. Dari pemaparan diatas dapat dilihat bahwa *self compassion* tidak kalah penting untuk dapat meningkatkan keyakinan individu terutama bagi santri Al-Hasan yang sedang menghafalkan al-qur'an.

Berdasarkan masalah dan hambatan yang dialami oleh santri penghafal alqur'an di pondok pesantren Al-Hasan, peneliti merasa perlu dilakukanya penelitian terkait *self compassion* dan efikasi diri pada santri penghafal al-qur'an. Penelitian ini guna untuk membantu para santri mencari solusi yang baik terkait efikasi dirinya apabila mengalami hambatan dalam proses menghafal al-qur'an. Penelitian ini lebih menekankan pada bagaimana hubungan *self compassion* dengan keyakinan santri terkait dengan kemampuannya dalam menghafalkan al-qur'an. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian yakni "Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Al-Qur'an".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Keaslian Penelitian

Ada beberapa penelitian yang mengangkat masalah efikasi diri pada santri sebagai permasalahan utama. Penelitian tersebut diangkat oleh beberapa peneliti dan salah satunya adalah hasil penelitian Mufidah (2015) mengenai efikasi diri yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan orang tua terhadap santri dapat mempengaruhi efikasi diri yang dialaminya. Semakin tinggi dukungan sosial seseorang maka semakin tinggi pula efikasi diri santri penghafal alqur'an. Sedangkan hasil penelitian Fatihudin (2017) menjelaskan bagaimana konseling spiritual mampu memberikan dampak positif terhadap efikasi diri santri penghafal al-qur'an.

Selain itu, hasil penelitian Fika & Tri (2015) menyebutkan bahwa berfikir positif yang di miliki seorang mahasiswa juga dinilai mampu meningkatkan efikasi diri mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Efikasi diri akan menguat ketika seseorang berada dalam situasi nyaman dan dikelilingi oleh suasana yang positif, sebaliknya efikasi diri akan rendah apabila seseorang berada pada situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan atau negatif.

Penelitian selanjutnya mengangkat *self compassion* sebagai permasalahan utama. Dalam penelitian Yarnell dan Neff (2013) ditemukan hasil bahwa seseorang yang *self compassionate* akan menyelesaikan masalah dengan cara menyeimbangkan kebutuhan diri dari orang lain. *Self compassion* juga mempengaruhi efikasi diri seseorang. Seperti hasil penelitian yang dilakukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh Siswati & Hadiyati (2017) bahwa *selfcompasion* dapat meningkatkan efikasi diri mahasiwa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Jika diletakkan dalam perspektif penelitian terdahulu mengenai studi tentang efikasi diri, peneliti menemukan beberapa penelitian yang sudah dilakukan seperti yang sudah disinggung dalam poin-poin diatas, memang banyak kesamaan mengenai variable yang diambil yaitu mengenai efikasi diri. Perbedaannya terletak pada subJek yang dituju, dan tempat penggalian data. Pada enelitian kali ini subjek yang dituju adalah santri yang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren, sedangkan tempat penggalian data berada di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Hasan Ponorogo. Jadi dapat dikatakan bahwa judul "Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Al-Qur'an" belum pernah dilakukan, sehingga skripsi ini bukan merupakan duplikasi atau replikasi dari penelitian terdahulu, artinya masalah dalam penelitian ini adalah benar-benar baru dan bukan merupakan plagiasi.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Manfaat Teoritis**

   a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang materi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya untuk Psikologi Pendidikan.

   b. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *self compassion* dengan efikasi diri.

2. **Manfaat Praktis**

   Sebagai bahan pertimbangan Pondok Pesantren Tahfidz dalam menyusun program pembelajaran serta metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan menghafal pada santri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) efikasi diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Ia juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan salah satu indikator positif dalam mennetukan bagaimana seseorang merasa berfikir, bisa memotivasi diri, dan berperilaku untuk tujuan tertentu (Bandura, 1994).

Sementara itu, Alwisol (2009) mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri mengenai seberapa bagus dirinya bisa memberikan manfaat ketika dirinya berada dalam keadaan tertentu. Menurutnya efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan dalam melakukan tindakan yang diharapkan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan cenderung termotivasi dan merasa tertantang dalam menyelesaikan masalah dalam pekerjaanya sehingga dirinya tidak mudah merasa putus asa dan stress (Alwisol dalam Hita & Siswati, 2017).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uraian di atas bisa diambil kesimpulan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya sendiri dalam menghadapi atau meyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil yang dinginkan.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufron, 2010) menjelaskan bahwa ada tiga dimensi dalam efikiasi diri yang bisa menyebabkan perbedaan perilaku pada diri seseorang. Tiga dimensi tersebut adalah:

a. *Level* (tingkat)

Level merupakan dimensi efikasi diri yang menunjuk kepada keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan berbagai macam kesulitan yang dihadapi. Jika seseorang dihadapkan pada sebuah masalah atau tugas yang tingkat kesulitannya berbeda-beda, maka seseorang tersebut akan cenderung memilih tugas yang lebih mudah dan sederhana untuk diselesaikan. Dan dilanjutkan dengan tugas yang tingkat atau *levelnya* lebih sulit sampai dengan batas kemampuan yang disesuaikan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Individu dengan efikasi diri yang kuat cenderung akan mengerjakan tugas yang sifatnya sulit dibandingkan tugas yang sifatnya mudah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Strenght* (Kekuatan)

Strenght merupakan dimensi yang berhubungan dengan derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya dalam meraih kesuksesan pada setiap tugas. Pengharapan yang mantap akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Dimensi ini juga berkaitan langsung dengan dimensi *level* dimana semakin tinggi taraf kesulitan tugas yang dihadapi, maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

b. *Generality* (Generalisasi)

Generality berkaitan dengan keyakinan seseorang yang dapat ia wujudkan dalam meraih sebuah tujuan tertentu. Setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda antara satu dengan yang lainya, sesuai dengan tugas dan ruang lingkup tugas yang berbeda pula. *Generality* menjelaskan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian di atas bisa diambil kesimpulan bahwa dimensi-dimensi yang membentuk efikasi diri adalah *level* (tingkat), *strenght* (kekuatan), dan *generality* (generalisasi).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Ada empat faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (dalam I Made Rustika, 2012), yaitu:

a. *Mastery Experience* (Pengalaman Berhasil)

Mastery Experience adalah sutau pengalaman masa lalu seorang individu. Secara umum pengalaman yang berhasil akan menaikan efikasi diri individu, sebaliknya pengalaman pada kegagalan akan menurunkan efikasi diri. Apabila efikasi diri seseorang telah kuat dan berkembang melalui serangkain keberhasilan, maka pengaruh negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut akan dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

b. Modeling Sosial

Apabila seseorang mengamati suatu kejadian, kemudian ia merasakanya sebagai kejadian yang dialami dirinya sendiri maka hal ini akan dapat mempengaruhi perkembangan efikasi dirinya. Pengamatan seseorang terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas yang sama. Sedangkan, pengamatan seseorang terhadap kegagalan orang lain akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menurunkan penilaian dirinya mengenai kemampuannya dan ia akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Persuasi sosial dapat diberikan kepada orang yang ingin diubah efikasi dirinya dalam bentuk informasi yang sengaja diberikan, yaitu dengan cara memberikan dorongan semangat bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan. Dorongan semangat yang diberikan kepada orang yang mempunyai potensi dan terbuka menerima informasi akan berpengaruh dan menggugah semangat orang yang bersangkutan untuk mau berusaha lebih gigih dalam meningkatkan efikasi dirinya. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Persuasi sosial akan berhasil dengan baik apabila orang yang memberikan informasi mampu mendiagnosis kekuatan dan kelemahan orang yang akan ditingkatkan efikasi dirinya, serta mengetahui pengetahuan atau keterampilan yang dapat mengaktualisasikan potensi orang tersebut (Bandura, 1997)

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Seseorang dengan kondisi emosi yang kuat biasanya akan mengalami penurunan performa. Misalnya ketika seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang berlebihan, atau mengalami stres yang tinggi, maka besar kemungkinan ia akan mengalami efikasi diri yang rendah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Konsep Efikasi Diri menurut Al-Qur'an Al-karim.

Collins (dalam bandura 1986) menyatakan bahwa efikasi diri yang dipersepsikan membentuk cara berpikir kausal seseorang. Dalam mencari pemecahan masalah yang rumit, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang berkopetensi tinggi. Ia akan merasa tertantang jika dihadapkan pada tugas-tugas pekerjaan dengan derajat kesulitan dan resiko yang tinggi. Sebaliknya, orang dengan efikasi diri yang rendah akan menganggap dirinya tidak kompeten dan menganggap kegagalan akibat dari ketidak mampuannnya. Individu seperti ini lebih sering merasa pesimis terhadap hasil yang akan diperoleh, mudah mengalami stres dan mudah putus asa.

Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki minat dan keterlibatan yang tinggi dan lebih baik dengan lingkungannya. Demikian juga dalam menghadapi tugas pekerjaan, dimana keyakinan mereka juga tinggi. Mereka tidak mudah putus asa dan menyerah dalam mengatasi kesulitan dan mereka akan menampilkan usaha yang lebih keras lagi. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung lebih pemalu dan kurang terlibat dalam tugas yang dihadapi daripada berusaha merubah keadaan.

Efikasi diri dalam islam dipaparkan dalam beberapa ayat, yakni: Surat Al-Baqarah ayat 286.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir*". (QS. Al-Baqarah: 286) (Salim Bhareisy, 2003).

Dengan ayat ini Allah SWT mengatakan dalam firman-Nya, bahwa seseorang dibebani hanyalah sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak memberatkan manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam (Sayyid Quthb, 2004). Jadi, ayat ini menjelaskan bahwa Allah memberikan kemampuan kepada individu didunia ini berdasar atas kemampuannya, sehingga dalam menjalani suatu tugas dalam kehidupan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti dalam menyelesaikan masalah haruslah dengan penuh keyakinan, karena Allah Maha menepati janji-janji-Nya.

Allah SWT juga memberikan isyarat dalam perintah-Nya untuk yakin atas kemampuan yang dimiliki atas masing-masing individu yang ada. Hal ini berkaitan dengan seruan untuk membentuk efikasi diri yang positive/ tinggi. Dalam Surat Al-imran ayat 139, Allah juga berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: "*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*".(QS. AlImran: 139) (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2011).

Jadi, Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan kelebihan yang lebih sempurna dari makhluk lainnya yang telah diciptakan-Nya, sehingga manusia haruslah yakin bahwasannya ia mampu untuk menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya dengan kelebihan yang telah Allah berikan. Dalam hal ini, efikasi diri (tinggi) juga menuntut individu untuk tidak bersikap pasif dan lemah, karena harus kuat dan mempunyai pikiran yang lebih positif, untuk yakin atas kemampuan yang dimilikinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Self-Compassion merupakan bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal positif. Sejalan dengan Neff & McGehee (dalam Siswati & Frieda, 2017) bahwa *self compassion* merupakan cara adaptif seseorang untuk mau berhubungan dengan diri ketika ia menghadapi suatu kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit. *Self compassion* merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut (Neff, 2011).

Sedangkan menurut Germer (dalam Annisa & Siswati, 2017) *self compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri seseorang ketika ia sedang mengalami suatu masalah atau penderitaan. *Self compassion* mengahruskan individu untuk tidak menghindari atau menekan perasaan yang menyakitkan, sehingga individu dapat mengakui dan merasakan *compassion* untuk pengalamanya (Neff, 2003).

Berdasarkan uraian diatas, *self compassion* adalah sikap individu yang terbuka terhadap diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya, sehingga ia mampu bertahan walaupun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Sehingga hal ini dapat menyebabkan individu termotivasi dan berkembang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Aspek-aspek *Self Comppasion*

Neff (2003) mengemukakan bahwa tolak ukur seseorang itu dikatakan compassionate atau tidak didasarkan atas 6 dimensi sebagai berikut:

1. *Self kindess*

Self kindness berarti memberikan kebaikan dan memahami diri sendiri, bukan melakukan kritik diri maupun menilai diri dengan cara kasar. *Self kindness* meliputi perluasan maaf, empati, sensitivitas, kehangatan, dan kesabaran untuk seluruh aspek dari diri termasuk tindakan, perasaan, pemikiran, dan dorongan.

2. *Self judgment*

Self judgment adalah kebalikan dari aspek *self kindness* yang meliputi sikap rendah diri, bermusuhan, dan suka mengkritik diri sendiri. Individu dengan *self judgment* akan menolak pemikiran, dorogan, perasaan, tindakan, dan nilai yang ada pada diri sendiri. *Self judgment* biasanya melebih-lebihkan situasi yang sebenarnya tidak terjadi. Menurut Hidayati (2013) *Self judgment* itu bersifat alami, sehingga sering kali individu tidak menyadari akan apa yang mereka lakukan.

3. *Common humanity*

Common humanity meliputi penerimaan dan pemaafan diri sendiri atas sifat-sifat manusiawi dan ketidaksempurnaan. Ketika individu mengaktifkan common humanity, maka setiap mengalami perasaan kecewa dan lemah, dirinya akan menyadari bahwa orang lain juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pernah merasakannya sehingga rasa sedih yang dirasakannya sama saja dengan rasa sedih yang dirasakan orang lain dalam musibah lain.

4. ***Isolation***

Kebalikan dari *common humanity* adalah *isolation* atau isolasi diri. Biasanya seseorang akan merasa bahwa dialah satu-satunya di dunia yang menderita seperti saat dirinya merasa tidak beruntung. Selain itu biasanya juga akan muncul perasaan malu atas ketidak beruntunganya, merasa bertanggung jawab atas permasalahan tersebut, sehingga dari perasaan malu itu akan membuat dirinya mengisolasi diri.

5. ***Mindfulness***

Mindfulness adalah kesadaran yang tidak terikat yang memberikan kemampuan untuk menerima penderitaan atas pikiran dan perasaan mengenai suatu masalah. Konsep utama mindfulness adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat efektif. Dengan mindfulness ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan.

6. ***Over Identification***

Over identification merupakan kebalikan dari mindfulness. Hal ini terjadi apabila seseorang kehilangan kontrol atas emosi dirinya. Penderitaan yang dialami individu dapat menyempitkan persepsi. R, Missiliana (2014) menjelaskan bahwa *over identification* merupakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebuah reaksi berlebihan seseorang terhadap suatu permasalahan yang dihadapi.

C. Hubungan Antar *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan apa saja yang akan diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura dalam Farid & Suharnan, 2013). Individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung termotivasi dan merasa tertantang dalam menyelesaikan masalah dalam pekerjaanya sehingga tidak mudah merasa putus asa dan stress. Sedangkan individu yang efikasi dirinya rendah akan menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan seperti merasa tidak mampu, rendah diri, pesimis, dan putus asa. Sehingga peluang kegagalan dalam mencapai tujuanya akan semakin tinggi Alwisol (dalam Hita & Siswati, 2017).

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan efikasi diri agar seorang individu dapat termotivasi untuk menyelesaikan tugasnya dengan maksimal sehingga ia bisa mancapai tujuan yang dinginkan. Menurut Bandura (dalam I Made Rustika, 2012) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah *mastery experience* (pengalaman berhasil*)*, modeling sosial, persuasi verbal, dan keadaan fisik dan emosi individu tersebut.

Individu dengan emosi yang kuat dapat mengurangi performa individu tersebut, seperti saat mengalami ketakutan, kecemasan, atau stres yang tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini dapat berdampak pada efikasi diri yang rendah. Individu yang mampu mengendalikan ketakutan, kecemasan dan stresnya tersebut akan mengakibatkan penurunan rasa cemas sehingga dapat meningkatkan performa individu yang berpengaruh terhadap efikasi diri. Penerimaan diri ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut dengan istilah *self-compassion*.

Self-Compassion merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mempu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal positif. Menurut Neff & McGehee (dalam Siswati & Frieda, 2017) *Self Compassion* adalah cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit. Germer (dalam Annisa & Siswati, 2017) juga menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan penerimaan diri ketika sedang mengalami penderitaan atau kesulitan.

D. Kerangka Teoritik

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan apa saja yang akan diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura dalam Farid & Suharnan, 2013). Individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung termotivasi dan merasa tertantang dalam menyelesaikan masalah dalam pekerjaanya sehingga tidak mudah merasa putus asa dan stress. Sedangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu yang efikasi dirinya rendah akan menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan seperti merasa tidak mampu, rendah diri, pesimis, dan putus asa. Sehingga peluang kegagalan dalam mencapai tujuanya akan semakin tinggi Alwisol (dalam Hita & Siswati, 2017).

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan efikasi diri agar seorang individu dapat termotivasi untuk menyelesaikan tugasnya dengan maksimal sehingga ia bisa mancapai tujuan yang dinginkan. Menurut Bandura (dalam I Made Rustika, 2012) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah *mastery experience* (pengalaman berhasil*)*, modeling sosial, persuasi verbal, dan keadaan fisik dan emosi individu tersebut.

Individu dengan emosi yang kuat dapat mengurangi performa individu tersebut, seperti saat mengalami ketakutan, kecemasan, atau stres yang tinggi. Hal ini dapat berdampak pada efikasi diri yang rendah. Individu yang mampu mengendalikan ketakutan, kecemasan dan stresnya tersebut akan mengakibatkan penurunan rasa cemas sehingga dapat meningkatkan performa individu yang berpengaruh terhadap efikasi diri. Penerimaan diri ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut dengan istilah *self-compassion*.

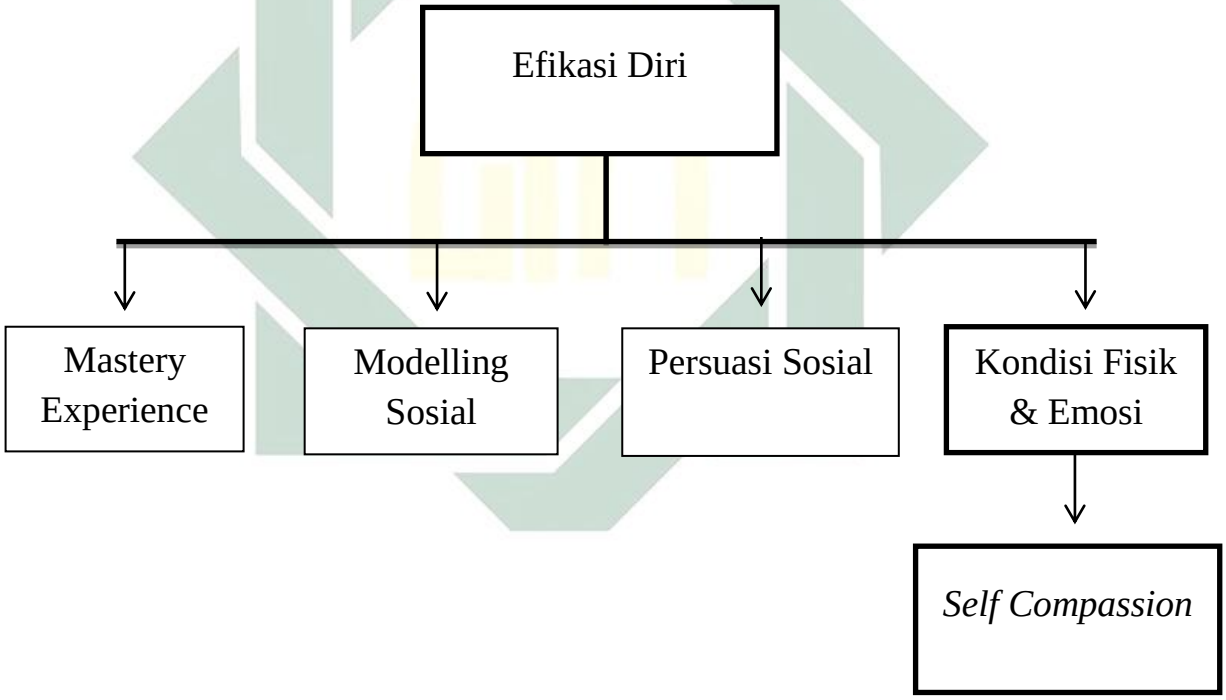
Self-Compassion merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mempu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal positif. Menurut Neff & McGehee (dalam Siswati & Frieda, 2017) *Self Compassion* adalah cara adaptif untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit. Germer (dalam Annisa & Siswati, 2017) juga menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan penerimaan diri ketika sedang mengalami penderitaan atau kesulitan.

Berdasarkan uraian diatas, kerangka teoritik dapat divisualisasikan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Teorttik *Self Compassion* Dan Efikasi Diri



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan efikasi diri pada santri penghafal al-qur'an.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk untuk mengetahui korelasi dari 2 variabel yang akan diteliti yaitu *self compassion* dan efikasi diri.

Menurut sugiyono (2011) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumulan data dan menggunakan instrumen penelitian, analisis ata dan bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Indikasi penelitian korelasi menurut arikunto (2010), penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubugan antara satu variabel atau lebih variabel, dan apabila ada sejauh mana eratnya hubungan tersebut serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua varibel. Variabel-variabel tersebut adalah:

a. Variabel bebas (X) : *Self Compassion*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Variabel terikat (Y) : Efikasi Diri.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya sendiri dalam menghadapi atau meyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil yang dinginkan, yang dapat diukur menggunakan aspek-aspek sebagai berikut:

1. *Level* (Tingkat)
2. *Strenght* (Kekuatan)
3. *Generality* (Generalisasi)

b. *Self Compassion*

Self Compassion adalah sikap individu yang terbuka terhadap diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya, sehingga ia mampu bertahan walaupun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Sehingga hal ini dapat menyebabkan individu termotivasi dan berkembang, yang dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek sebagai berikut:

1. *Self kindness*
2. *Self judgment*
3. *Common humanity*
4. *Isolation*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. *Mindfullnes* dan,
6. *Over identivication*

D. Populasi, Teknik Sampling & Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2011).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri yang sedang menghafal al-qur'an di Pondok Pesantren Al-Hasan Ponorogo yang berjumlah 108 orang santri.

2. Teknik Sampling & Sampel

Menurut Arikunto (2013) Sampel merupakan sebagian atau wakil dari sebuah populasi yang akan diteliti.Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua shingga penelitianya merupakan peniliatn populasi. Sedangkan apablia jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel boleh 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih (Arikunto 2013)

Beberapa alasan pengambilan sampel adalah:

a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.

c. Lebih mudah dalam penyebaran angket karena sudah ditentukan jumlahnya.

Berdasarkan keterangan diatas, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 50 % dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 108 santri. Berarti 108 X 50 % = 54. Jadi sampel yang digunkana dalam penelitian ini berjumlah 54 santri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling.* Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang langsung dilakukan pada unit *sampling* (Sugiyono, 2011). Teknik *simple random sampling* memungkinkan setiap unit sampling sebagai unsur populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

E. Instrumen Penelitian

Untuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala. Skala adalah metode mengumpulkan data yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh individu (Azwar, 2008).

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *likert* yang digunakan untuk untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosial yang ada (Sugiyono, 2011). Skala yang digunakan adalah skala efikasi diri dan skala *self compassion*.

Alternatif jawaban untuk item instrumen ini ada lima alternatif jawaban, yaitu:

a. Sangat setuju (SS)
b. Setuju (S)
c. Antara setuju dan tidak (AST)
d. Tidak setuju (TS)
e. Sangat tidak setuju (STS)

Dalam skala psikologi ada dua macam pernyataan yaitu *favorable* artinya pernyataan sikap yang mengatakan hal-hal yang positif atau kalimat yang bersikap mendukung. Dan *unfavorable* yang artinya pernyataan yang mengatakan hal-hal yang negatif yang bersikap tidak mendukung. Alternatif jawaban dan skor dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 3.1
Alternatif jawaban

Simbol	Alternatif Jawaban	F	UF
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
AST	Antara Setuju dan Tidak Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Skor yang diperoleh dari skala akan menunjukkan pengaruh *self compassion* terhadap efikasi diri. Semakin besar skor yang didapat maka akan semakin besar pula pengaruh *self compassion* terhadap *efikasi diri* yang dirasakan santri penghafal al-qur'an, demikian juga sebaliknya.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *self compassion* yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff. Dalam skala ini tersusun atas 6 aspek yang meliputi *self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness dan over-identification*. Jumlah aitem dalam skala ini sebanyak 26 aitem.. Blueprint skala *self compassion*adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
BluePrint Self Compassion

Aspek	Indikator	*F*	*UF*	Jumlah
Self Kindness	1. Penerimaan diri	23, 26		2
	2. Mampu berempati pada diri sendiri	5, 12, 19		3
Self *judgment*	1. Penyengkalan diri		1,21	2
	2. Mengkritik diri sendiri		8, 11, 16	3
Common humanity	1. Keterkaitan dengan dunia luar	7, 10		2
	2. Menyadari ketidak sempurnaan manusia	3, 15		2
Isolation	1. Merasa terasing sendiri		4, 25	2
	2. Merasa tidak berdaya		13, 18	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mindfulness	1. Melihat pengalaman dalam perspektif yang objektif	9, 14		2
	2. Menerima kenyataan	17, 22		2
Over identification	1. Terlalu fokus pada permasalahan		2, 20	2
	2. Kehilangan kontrol emosi		6, 24	2
Total		13	13	26

Sumber: Astuti (2015).

Selanjutnya ada skala efikasi diri yang digunakan pada penelitian ini. Skala ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang mengacu pada teori Bandura (1997) dengan tiga aspek yaitu; *Level, Generality, dan Streght*. Blueprint skala tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3

***Blue Print* skala Efikasi Diri**

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Level	1. Yakin terhadap kemampuanya	1	2, 3	3
	2. Mampu menyelesaikan tugas yang sulit	4	5, 6	3
Generality	1. Variasi tugas dan situasi	7,8,9,10, 11,12,13	14,15,16	10
Strength	1. Tekun berusaha	17,18,19, 20,21	22, 23	7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	2. Berani menghadapi tantangan	24,25,26		3
	Total	17	9	26

Sumber: Mufidah (2015)

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan ketepatan atau kesesuaian alat ukur dalam melakukan perannya sebagai alat ukur. Azwar (2012) berpendapat bahwa alat ukur yang valid merupakan alat ukur yang hasil pengukurannya sesuai dengan maksud dan tujuan pengukurannya.

Kuesioner yang telah melalui tahap uji terpakai dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for Windows* 16.0 dengan teknik *corrected item to total correlation* untuk mengetahui tingkatan validitasnya, Berdasarkan batasan penggunaan R *table* dapat diketahui bahwa jika analisis validitas yang terdapat pada kolom *corrected item-total correlation* >0.279, maka item pernyataan tersebut dianggap valid. Begitupun sebaliknya, jika hasil analisis validitas yang terdapat pada kolom *corrected item-total correlation* <0.279, maka item pernyataan tersebut dianggap tidak valid atau gugur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi hasil alat ukur yang mengandung arti seberapa tinggi kebenaran pengukuran (Azwar, 2012). Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan tetap konsisten apabila dilakukan dua kali atau lebih pada fenomena yang sama.

Uji reliabilitas alat ukur digunakan pada *item* yang telah valid. Penggunaan teknik untuk uji reliabilitas pada penelitian ini adalah teknik koefisien reliabilitas *Croanbach's Alpha* dengan bantuan program *SPSS for Windows* 16.0. Apabila koefisien *Croanabach's Alpha* <0.6, maka tingkat reliabilitas kurang baik, sedangkan apabila koefisien *Croanbach's Alpha* > 0.7-0.8 maka reliabilitasnya dapat diterima, dan akan sangat baik jika >0.8 (Azwar, 2012).

G. Analisis Data

Analisis data dilaksanakan ketika semua data penelitian telah dikumpulkan dari responden yang telah ditentukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisis statistic dengan metode analisis uji *Product Moment. Karl Pearson* menyatakan bahwa *Product Moment* adalah metode yang dipakai untuk menganalisa korelasi antar variabel (Muhid, 2012). Metode ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara *Self Compassion* (variabel "X") dan Efikasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diri (Variabel "Y"). Analisis *Product Moment* dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *for Windows 16.0.*

Uji analisa menggunakan teknik *product moment* merupakan salah satu dari uji statistik parametrik yang bisa dilakukan apabila data yang telah terkumpul memiliki skor yang normal, dan antar variabel penelitian memiliki hubungan yang linier. Maka dari itu, sebelum dilakukan uji analisa *product moment,* data yang telah dikumpulkan dilakukan uji prasyarat, yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

   Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas seluruh skor pada variabel penelitian, dan jika terdapat hal yang menyimpang. Diketahui sejauh manakah penyimpangan tersebut. Apabila diketahui signifikansi lebih besar dari 0.05, maka sebaran skor pada variabel dapat dinyatakan berdistribusi normal, begitupun sebalikya, jika signifikansi kurang dari 0.05, maka dinyatakan tidak berdistribusi normal.

   Data varabel penelitian yang telah terkumpul dari reponden yang bersangkutan diuji normalitas dengan menggunakan teknik uji *Konglomogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS *for Windows* 16.0.

2. Uji Linieritas

   Uji linieritas dapat dilakukan pada data penelitian yang sudah dikumpulkan dari variabel yang saling bersangkutan untuk dapat mengetahui

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apakah kedua variabel yang akan di uji memiliki korelasi (efikasi diri dan *self compassion*) memiliki hubungan linier atau tidak linier. Kaidah yang diberlakukan pada uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi > 0.05, maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier, dan sebaliknya, apabila nilai signifikansi < 0.05, maka hubungan kedua variabel tidak linier.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan di pondok pesantren Tahfidz Qur'an Al-Hasan yang terletak di Kota Ponorogo. Secara keseluruhan jumlah populasi adalah sebanyak 108 santri yang kebanyakan juga menempuh pendidikan S-1 di Perguruan Tinggi di Ponorogo.

Penelitian dilaksanakan pada tangal 20 Juli 2019 sampai dengan 21 Juli 2019, dengan cara membagikan skala melalui google form yang dibantu oleh pengurus Pondok Pesantren.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subyek

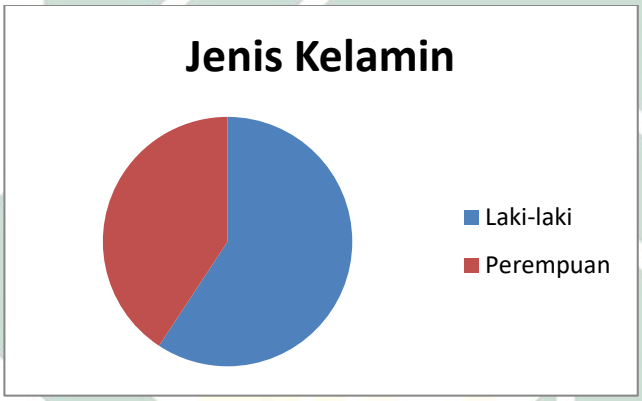
Responden dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi santri pondok pesantren Al-Hasan yang sedang menghafal alqur'an sebanyak 108. Dimana sebagian santri tersebut yang berjumlah 54 dijadikan sampel penelitian ini.

Teknik pengambilan sampel responden diambil berdasarkan teknik *random sampling*. Adapun data sebaran sampel dapat dilihat melalui jenis kelamin, uisa, semester, asal sekolah, pernah tidaknya menempuh pendidikan di pesantren, lama fokus menghafal alqur'an,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan jumlah juz yang sudah dihafal saat ini, kemudian disajikan data sebaran responden yang menjadi penelitian ini dan dapat dilihat pada gambar diagram di bawah ini:

Gambar 4.1
Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

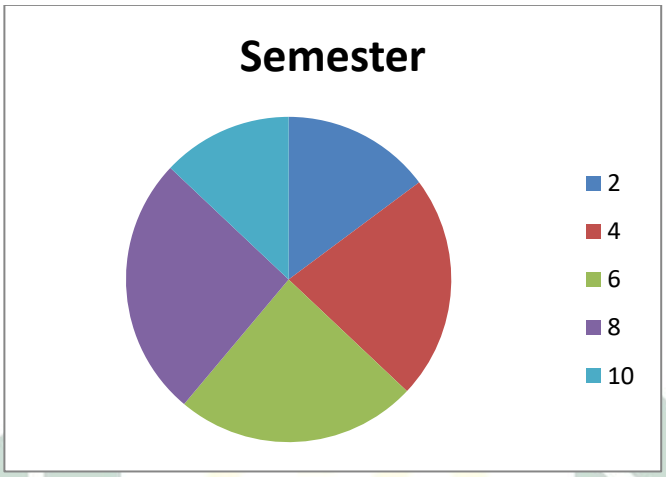


Berdasarkan gambar diagram pada jenis kelamin responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 59% dan yang perempuan sebanyak 41% dari total sampel purposive ini. selanjutnya dapat dilihat pada data sebaran sampel berdasarkan status semester.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.2.

Diagram *Pie* sebaran responden berdasarkan semester



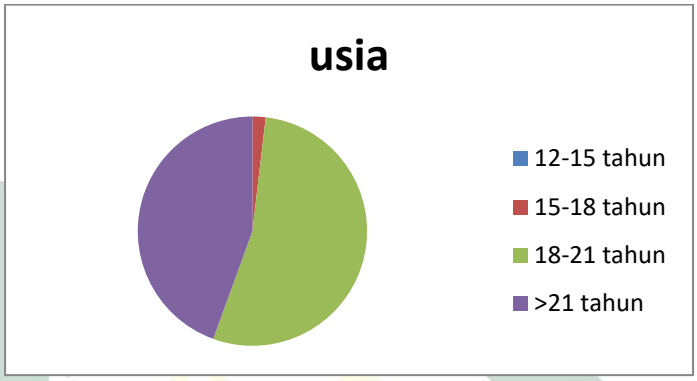
Berdasarkan pada status semester responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berada di semester 2 sebanyak 15%, responden yang berada di semester 4 sebanyak 22%, responden yang berada di semester 6 sebanyak 24%, responden yang berada di semester 8 sebanyak 26% dan yang terakhir responden yang berada di semester 10 sebanyak 13%.

Data responden berdasarkan karakteristik usia adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.3

Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Usia



Berdasarkan pada usia responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berada di usia 12-15 tahun sebanyak 0%, responden yang berada di usia 15-18 tahun sebanyak 2%, responden yang berada di usia 18-21 tahun tahun sebanyak 44%, dan yang terakhir responden yang berada di usia >21 tahun sebanyak 54%.

Data responden berdasarkan karakteristik asal sekolah adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.4.
Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Asal Sekolah

Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat bahwa responden yang berasal dari pendidikan MA sebanyak 78%, dari SMA 22%, dan dari SMK 0%.

Selanjutnya adalah karakteristik responden yang pernah mondok dan tidak pernah mondok. Adapun presentasenya sebagai berikut:

Gambar 4.5.

Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Pernah Mondok Atau Tidak

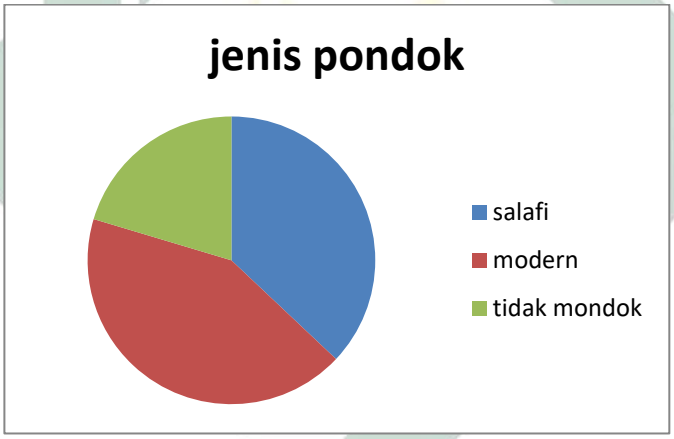
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat bahwa responden yang pernah mondok sebanyak 80%, dan yang tidak pernah mondok sebanyak 20%.

Selanjutnya, sebagian responden memiliki riwayat jenis pesantren. Adapun presentasenya sebagai berikut:

Gambar 4.6.

Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Pesantren Sebelumnya

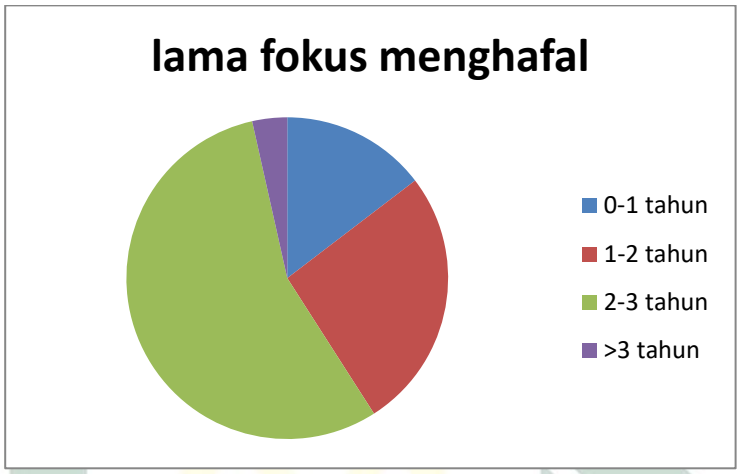


Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat bahwa responden yang pernah mondok di pesantren salafi sebanyak 37%, responden yang pernah mondok di pesantren modern sebanyak 43%, dan responden yang tidak pernah mondok di pesantren sebanyak 20%.

Selanjutnya, karakteristik responden dalam lama fokus menghafal alqur'an. Adapun presentasenya sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.7.
Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Lama Fokus Menghafal Alqur'an

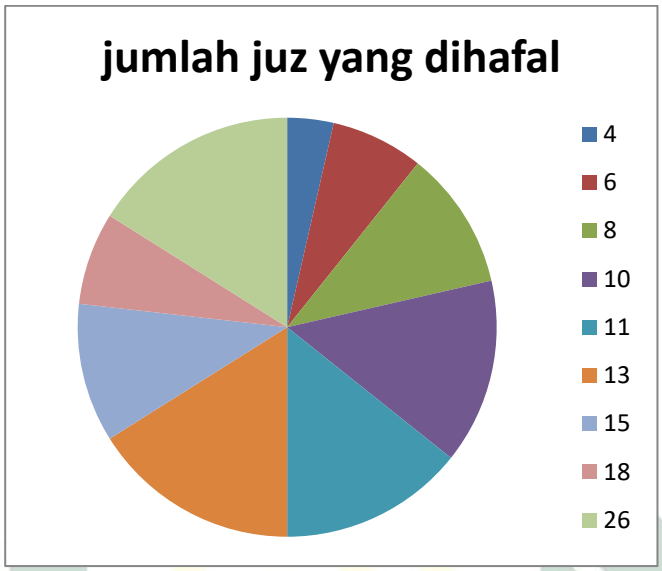


Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat bahwa responden yang lama fokus menghafalnya 0-1 tahun sebanyak 9%, responden yang lama fokus menghafalnya 1-2 tahun sebanyak 17%, responden yang lama fokus menghafalnya 2-3 tahun sebanyak 35%, dan responden yang lama fokus menghafalnya >3 tahun sebanyak 39%

Selanjutnya, karakteristik responden dalam jumlah juz yang sudah dihafal. Adapun presentasenya sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.8.
Diagram *Pie* Sebaran Responden Berdasarkan Jumlah Juz Yang Dihafal



Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat bahwa responden yang sudah menghafalkan 4 juz sebanyak 4%, responden yang sudah menghafalkan 6 juz sebanyak 7%, responden yang sudah menghafalkan 8 juz sebanyak 11%, responden yang sudah menghafalkan 10 juz sebanyak 11%, responden yang sudah menghafalkan 11 juz sebanyak 15%, responden yang sudah menghafalkan 13 juz sebanyak 17%, responden yang sudah menghafalkan 15 juz sebanyak 11%, responden yang sudah menghafalkan 18 juz sebanyak 7%, responden yang sudah menghafalkan 26 juz sebanyak 17%.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Deskripsi Data

1) Hasil Uji Validitas

Validitas merupakan ketepatan atau kesesuaian alat ukur dalam melakukan perannya sebagai alat ukur. Azwar (2012) berpendapat bahwa alat ukur yang valid merupakan alat ukur yang hasil pengukurannya sesuai dengan maksud dan tujuan pengukurannya.

Kuesioner yang telah melalui tahap uji terpakai dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for Windows* 16.0 dengan teknik *corrected item to total correlation* untuk mengetahui tingkatan validitasnya, Berdasarkan batasan penggunaan R *table* dapat diketahui bahwa jika analisis validitas yang terdapat pada kolom *corrected item-total correlation* >0.279, maka item pernyataan tersebut dianggap valid. Begitupun sebaliknya, jika hasil analisis validitas yang terdapat pada kolom *corrected item-total correlation* <0.279, maka item pernyataan tersebut dianggap tidak valid atau gugur.

Adapun hasil analisis pertama skala *self-compassion* yang telah dianalisis mengenai validitasnya mendapatkan hasil bahwa terdapat 25 *item* pernyataan yang dikatakan valid karena memiliki *corrected to total correlation* lebih dari 0.279. berikut uji validitas analisis pertama skala *self-compassion* yang valid dan tidak valid atau gugur :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.1
Hasil Uji Validitas Skala *Self Compassion* (Analisis Pertama)

Item	*Corrected Aitem Total Correlation*	Keterangan
1	0,519	Valid
2	0,616	Valid
3	0,677	Valid
4	0,649	Valid
5	0,400	Valid
6	0,674	Valid
7	0,424	Valid
8	0.614	Valid
9	0,108	Gugur
10	0,304	Valid
11	0,514	Valid
12	0,324	Valid
13	0,564	Valid
14	0,620	Valid
15	0,371	Valid
16	0,419	Valid
17	0,343	Valid
18	0,652	Valid
19	0,512	Valid
20	0,587	Valid
21	0,766	Valid
22	0,520	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

23	0,577	Valid
24	0.587	Valid
25	0,754	Valid
26	0,511	Valid

Adapun hasil analisis pertama skala *self-compassion* yang telah dianalisis mengenai validitasnya mendapatkan hasil bahwa terdapat 25 *item* pernyataan yang dikatakan valid dan dilakukan analisis *corrected aitem to total correlation* ulang karena terdapat 1 *item* yang gugur karena memiliki nilai *Corrected Aitem to Total Correlation* kurang dari 0.279, berikut hasilnya:

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas Skala *Self Compassion* (Analisis Kedua)

Item	*Corrected Aitem Total Correlation*	Keterangan
1	0,526	Valid
2	0,600	Valid
3	0,675	Valid
4	0,651	Valid
5	0,412	Valid
6	0,675	Valid
7	0,415	Valid
8	0.622	Valid
10	0,286	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11	0,508	Valid
12	0,312	Valid
13	0,574	Valid
14	0,613	Valid
15	0,369	Valid
16	0,431	Valid
17	0,327	Valid
18	0,662	Valid
19	0,501	Valid
20	0,589	Valid
21	0,773	Valid
22	0,521	Valid
23	0,574	Valid
24	0.592	Valid
25	0,760	Valid
26	0,504	Valid

Adapun *item* skala *self-compassion* yang telah dilakukan analisis perihal uji validitas mendapatkan hasil bahwa sebanyak 25 *item* pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai *corrected item to total correlation* lebih dari 0.279, berikut *blueprint* yang telah tervalidasi:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.3.

***Blueprint* Skala *Self Compassion* (Valid)**

Aspek	Indikator	*F*	*UF*	Jumlah
Self Kindness	3. Penerimaan diri	23, 26		2
	4. Mampu berempati pada diri sendiri	5, 12, 19		3
Self *judgment*	3. Penyengkalan diri		1,21	2
	4. Mengkritik diri sendiri		8, 11, 16	3
Common humanity	3. Keterkaitan dengan dunia luar	7, 10		2
	4. Menyadari ketidak sempurnaan manusia	3, 15		2
Isolation	3. Merasa terasing sendiri		4, 25	2
	4. Merasa tidak berdaya		13, 18	2
Mindfulness	3. Melihat pengalaman dalam perspektif yang objektif	14		1
	4. Menerima kenyataan	17, 22		2
Over identification	3. Terlalu fokus pada permasalahan		2, 20	2
	4. Kehilangan kontrol emosi		6, 24	2
	Total	12	13	25

Sedangkan hasil analisis pertama skala Efikasi Diri yang telah dianalisis mengenai valditasnya mendapatkan hasil bahwa terdapat 22 *item* pernyataan yang dinyatakan valid karena memiliki hasil *corrected to total correlation* lebih dari 0.279. berikut hasil uji validitas analisis pertama skala Efikasi Diri yang valid dan tidak valid atau gugur :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.4.
Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri (Analisis Pertama)

Item	*Corrected Aitem Total Correlation*	Keterangan
1	0,585	Valid
2	0,469	Valid
3	0,630	Valid
4	0,525	Valid
5	0,500	Valid
6	0,213	Gugur
7	0,534	Valid
8	0.593	Valid
9	0,456	Valid
10	0,505	Valid
11	0,309	Valid
12	0,371	Valid
13	0,572	Valid
14	0,585	Valid
15	0,393	Valid
16	0,544	Valid
17	0,461	Valid
18	0,277	Gugur
19	0,363	Valid
20	0,235	Gugur
21	0,481	Valid
22	0,465	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

23	0,506	Valid
24	0.130	Gugur
25	0,409	Valid
26	0,585	Valid

Adapun hasil uji validitas kedua *item* skala Efikasi Diri yang telah dianalisis mengenai validitasnya mendapatkan hasil bahwa terdapat 22 *item* pernyataan yang dinyatakan valid setelah dilakukan analisis *corrected aitem to total correlation* ulang karena terdapat 4 *item* yang gugur karena memiliki nilai *corrected aitem to total correlation* kurang dai 0.279, berikut hasilnya :

Tabel 4.5.
Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri (Analisis Kedua)

Item	*Corrected Aitem Total Correlation*	Keterangan
1	0,569	Valid
2	0,417	Valid
3	0,658	Valid
4	0,513	Valid
5	0,491	Valid
7	0,567	Valid
8	0.614	Valid
9	0,427	Valid
10	0,539	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11	0,310	Valid
12	0,320	Valid
13	0,578	Valid
14	0,605	Valid
15	0,348	Valid
16	0,575	Valid
17	0,485	Valid
19	0,315	Valid
21	0,460	Valid
22	0,498	Valid
23	0,524	Valid
25	0,450	Valid
26	0,627	Valid

Hasil *item* skala Efikasi Diri yang telah dilakukan analisis perihal uji validitas mendapatkan hasil bahwa sebanyak 22 *item* pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai *corrected item to total correlation* lebih dari 0.279, berikut *blueprint* yang telah tervalidasi :

Tabel 4.6
***Blueprint* Skala Efikasi Diri (Valid)**

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Level	3. Yakin terhadap kemampuanya	1	2, 3	3
	4. Mampu menyelesaikan tugas yang sulit	4	5	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Generality	2.	Variasi tugas dan situasi	7,8,9,10, 11,12,13	14,15,16	10
Strength	3.	Tekun berusaha	17,19,21	22, 23	5
	4.	Berani menghadapi tantangan	25,26		2
		Total	14	8	22

2) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas alat ukur digunakan pada *item* yang telah valid. Penggunaan teknik untuk uji reliabilitas pada penelitian ini adalah teknik koefisien reliabilitas *Croanbach's Alpha* dengan bantuan program *SPSS for Windows* 16.0. Apabila koefisien *Croanabach's Alpha* <0.6, maka tingkat reliabilitas kurang baik, sedangkan apabila koefisien *Croanbach's Alpha* > 0.7-0.8 maka reliabilitasnya dapat diterima, dan akan sangat baik jika >0.8 (Azwar, 2012).

Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.7.
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Cronbach Alpha's	N of item
0.920	25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa skala *self compassion* memiliki nilai koefisien *Croanbach's Alpha* sebesar 0.920, maka dapat disimpulkan bahwa *item* skala *self compassion* telah reliabel dan memiliki reliabilitas yang sangat baik, karena lebih dari 0.8.

Sedangkan untuk hasil uji reliabilitas skala efikasi diri pada penelitian ini dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 4.8.
Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Cronbach Alpha's	N of item
.890	22

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa skala efikasi diri memiliki nilai koefisien *Croanbach's Alpha* sebesar 0.890, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *item* Skala Efikasi Diri telah reliabel dan memiliki reliabilitas yang sangat baik, karena lebih dari 0.8.

3) Hasil Uji Asumsi Penelitian

Uji asumsi penelitian meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Berikut hasil uji asumsi yang telah dilakukan:

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas seluruh skor pada variabel penelitian, dan jika terdapat hal yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyimpang. Diketahui sejauh manakah penyimpangan tersebut. Apabila diketahui signifikansi lebih besar dari 0.05, maka sebaran skor pada variabel dapat dinyatakan berdistribusi normal, begitupun sebalikya, jika signifikansi kurang dari 0.05, maka dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Data variabel penelitian yang telah terkumpul dari reponden yang bersangkutan diuji normalitas dengan menggunakan teknik uji *Konglomogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS *for Windows* 16.0. Adapun data yang dihasilkan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.9.
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Jumlah Subyek		54
Parameter Nomal	Rata-rata	.0000000
	Standar Deviasi	5. 33217835
Perbedaan paling	Absolut	.134
Ekstrim	Positif	.134
	Negatif	-0.91
Klomogorov		.987
Asymp.Sig.(2-tailed)		.285

Pada tabel 4.9 diketahui bahwa data variabel efikasi diri dan *self compassion* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.285 > 0.05, sehingga data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal dan memenuhi analisis uji normalitas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Uji Linieritas

Uji linieritas dapat dilakukan pada data penelitian yang sudah dikumpulkan dari variabel yang saling bersangkutan untuk dapat mengetahui apakah kedua variabel yang akan di uji memiliki korelasi (efikasi diri dan *self compassion*) memiliki hubungan linier atau tidak linier. Kaidah yang diberlakukan pada uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi > 0.05, maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier, dan sebaliknya, apabila nilai signifikansi < 0.05, maka hubungan kedua variabel tidak linier.

Adapula hasil uji linieritas yang dilakukan peneliti menggunakan bantuan program SPSS *for Windows* 16.0 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.10.
Hasil Uji Linieritas

			F	Sig.
Self Compassion *	*Between Groups*	Kombinasi	3.121	0.002
Efikasi Diri		Linieritas	54.349	0.000
		Penyimpangan Linieritas	.986	0.510

Pada tabel 4.10 dapat dilihat bahwa variabel *self copassion* dan efkasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.510 > 0.05, sehingga dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dinyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah diberlaku pada data hasil penelitian, diketahui bahwa data penelitian yang telah dikumpulkan dari sampel penelitian memiliki distribusi normal dan kedua variabel efikasi diri dan *self compassion* memiliki hubungan yang linier. Dapat dinyatakan, data yang telah dikumpulkan sudah memenuhi syarat untuk melakukan uji korelasi *product moment.*

B. Pengujian Hipotesis

Sebagai penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan untuk menguji sebuah hipotesis atau praduga sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Adapula hipotesis yang berlaku pada penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan efikasi diri pada santri penghafal al-qur'an.

Dalam proses analisis uji hipotesis sebuah penelitian yang bersifat korelatif, perlu mengetahui koefisien korelasi data hasil penelitian. Namun, sebelum menentukan teknik analisa statistic untuk mengetahui koefisien korelasnya, setidaknya diberlakukan uji asumsi prasyarat pada data penelitian. Adapula uji asumsi prasyarat yang harus dilaksanakan terlebih dahulu adalah uji normalitas untuk mengetahui normalitas dari sebaran skor data penelitian, dan uji linieritas untuk mendapatkan ada atau tidaknya hubungan linier pada kedua variabel yang diteliti secara korelatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uji normalitas dan linieritas, telah diketahui bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian ini berdistribusi normal, dan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Pada hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.285 > 0.05, sehingga data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas. Pada uji linieritas diketahui bahwa variabel *self compassion* dan efikasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.510 > 0.05, sehingga dapat dinyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Setelah data penelitian memenuhi uji asumsi prasyarat, maka dapat ditentukan bahwa uji korelatif yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam uji korelatif statistik parametik. Dengan demikian, teknik analisis data yang telah ditentukan dan digunakan untuk menguji hipotesis atau mengetahui koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah teknik analisi korelatif *product moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows* 16.0.

Hasil uji statistik *product moment* untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.11

Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

		Efikasi diri	*Self compassion*
Efikasidiri	Korelasi Pearson	1	.716*
	Sig. (2-tailed)		0.000
	Jumlah Subyek	54	54
Self compassion	Korelasi Pearson	.716*	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	Jumlah Subyek	54	54

**. Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).*

Adapun daftar intepreasi nilai atau angka dari koefisien korelasi, dapat diperhitungkan dengan pedoman sebagai berikut :

Tabel 4.12
Pedoman Intepretasi Koefisien Korelasi

0	Tidak ada Korelasi antara dua variabel
0 – 0.25	Korelasi sangat lemah
0.25 – 0.5	Korelasi cukup
0.5 – 0.75	Korelasi kuat
0.75 – 0.99	Korelasi sangat kuat
1	Korelasi sempurna

Tanda (+) atau (-) hanya menunjukkan arah hubungan antar variabel. Sedangkan Nilai r terbesar adalah +1 dan r terkecil adalah -1. Serta, r = +1 menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan r = -1 menunjukkan hubungan negatif sempurna.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self compassion* (X) dengan efikasi diri (Y) dengan nilai korelasi 0.000 dan nilai signifikansi 0.716 yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara *self compassion* dan efikasi diri, karena nilai signifikansi lebih kecil dari nilai 0.05.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi dengan nilai (.716) dapat dinyatakan bahwa korelasi antara variabel *self compassion* dan efikasi diri bersifat positif (+). Korelasi positif menunjukkan bahwa adanya hubungan yang selaras antara variabel *self compassion* dan efikasi diri, yang berarti semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki santri penghafal alqur'an, maka semakin tinggi pula efikasi dirinya dalam tugas menghafal alqur'an. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki santri penghafal alqur'an, maka semakin rendah pula tingkat efikasi dirinya dalam menghafal alqur'an.

C. Pembahasan

Kondisi keyakinan seseorang yang tidak menentu akan membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai keberhasilan dibutuhkan keyakinan yang tinggi. Apabila keyakinan seseorang rendah maka peluang kegagalan akan semakin tinggi (dalam yusuf & Nurihsan, 2007). Dalam menyelesaikan suatu tugas dibutuhkan keyakinan diri untuk dapat menyelesaikanya. Dalam proses menghafal al-qur'an kadang santri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami berbagai kendala yang membuatnya semakin tidak yakin untuk bisa melanjutkan hafalan diantaranya disebabkan karena rasa malas, tidak yakin akan kemampuanya sendiri dan lain sebagainya, ketika keadaan perasaan tersebut datang menghampiri individu tersebut akan merasa tidak mampu atau gagal dalam menyelesaikan suatu tugas.

Dari keadaan diatas mereka membutuhkan efikasi dirinya meningkat untuk dapat meneruskan hafalanya sampai selesai, sehingga dibutuhkanlah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi untuk bisa mencapai keberhasilan dalam menghafal. Djamarah (2011) berpendapat bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam belajar. Ketiga faktor tersebut adalah; faktor instrumental, faktor lingkungan, dan kondisi fisiologis maupun psikologis. Hal ini juga sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Bandura (dalam feist & Feist, 2009) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu kondisi fisik dan emosional. Individu dengan kondisi emosi yang kuat akan mengakibatkan turunya performa individu tersebut, hal ini dapat ditemui saat individu mengalami kecemasan, ketakutan, atau stres yang berlebih. Sehingga dapat memberikan dampak atau efek pada efikasi diri yang rendah. Sedangkan Individu yang mampu mengendalikan kecemasan, ketakutan, dan stresnya tersebut akan dapat menurunkan rasa cemas sehingga dapat meningkatkan performa individu yang berpengaruh terhadap efikasi diri yang tingi. Penerimaan diri ketika seseorang menghadapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut dengan istilah *self-compassion*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada santri penghafal alqur'an di pondok tahfidz Al-Hasan Ponorogo menunjukan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dengan efikasi diri, dengan dua dasar pengambilan keputusan hipotesis berdasarkan perandingan r hitung dengan r tabel dan berdasarkan nilai probabilitas. Dari hasil uji analisis korelasi *Product Moment* yang dilaksanakan menunjukkan jika nilai signifikansi yang di dapatkan sebesar 0.000 yang artinya terdapat hubungan antara *self compassion* dengan efikasi diri, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 yang berarti hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara *self compassion* dengan efikasi diri. Selain itu, penelitian ini telah menunjukkan nilai koefisien korelasi yang positif (+) yaitu 0.716. berdasarkan nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang selaras antara variabel *self compassion* dan efikasi diri, sehingga semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi dirinya dalam menghafal alqur'an.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian mengenai *self compassion* yang pernah dilakukan oleh Siswati & Hidayati (2017) dengan judul Hubungan Antara Self Compassion Denga Efikasi Diri Pada Mahahsiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa koefisien korelasi yang diperoleh r = 0,741 dengan taraf

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

signifikansi 0,000 ($p<0,05$) yang menunjukan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara *self compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini berarti semakin positif *self compassion* maka semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, sebaliknya semakin negatif *self compassion* maka semakin rendah pula efikasi diri mahasiwa.

Hasil penelitian ini bisa dijabarkan bahwa *self compassion* dianggap berperan penting untuk bisa menumbuhkan semangat pada santri ketika dirinya mengalami kendala-kendala dalam menghafal, ketika santri mulai malas, tidak yakin pada kemampuanya, mudah lupa dalam menghafal alqur'an apalagi usia sudah mulai menginjak masa usia dewasa awal, sehingga dari kendala-kendala tersebut sering muncul perasaan tidk yakin pada kemampuanya untuk bisa melanjutkan hafalan, dalam penelitian ini *self compassion* merupakan salah satu faktor yang bisa meningkatkan semangat dan menumbuhkan keyakinan untuk bisa melanjutkan hafalan, dengan individu tersebut merasa selalu *compassionate* sehingga diharapkan efikasi dirinya bisa meningkat dan menjadikan santri kembali semangat ketika menghadapi masalah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitiaan dapat disimpulkan bawa penelitian ini memberikan bukti secara empiris bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri. Hubungan *self compassion* dengan efikasi diri bersifat positif, yang berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang selaras. Semakin tinggi tingkat *self compassion,* maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri santri dalam menghafal alqur'an. Begitupun sebaliknya, apabila *self compassion* berada pada tingkat rendah, maka semakin rendah pula efikasi diri santri dalam menghafal alqur'an. Maka Hipotesis dalam penelitian ini di terima.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dalam laporan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran yang diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Santri

   Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi diri bagi para santri penghafal alqur'an. Bagi subjek dengan kecenderungan efikasi diri yang rendah diharapkan mampu menumbuhkan *self-compassion* dalam diri agar dalam menghadapi permasalahan yang ada dalam kehidupan, subjek tidak selalu menyalahkan diri sendiri. Subjek juga sebaiknya lebih menerima keadaan sulit yang dialami saat ini agar dapat merasa lebih baik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara psikologis dengan tidak terus menyalahkan kondisi sulit yang dialami saat ini. Hal ini perlu dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam menghafalkan alqur'an sehingga bisa terlaksana dengan baik.

2. Peneliti Selanjutnya

Untuk medapatkan hasil yang penelitian lebih mendalam, untuk peneliti selanjutnya dianjurkan unutk menggunakan penelitian kualitatif jika meneliti efikasi diri. Selain itu juga dapat menggunakan variabel lain yang dianggap bisa lebih berpengaruh bagi efikasi diri. Dan perlu dicari aspek mana yang paling berpengaruh bagi efikasi diri dan *self compassion*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, Muhid. 2012. *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press

Annisa & Siswati, 2017. *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG)*. Semarang: Universitas Diponegoro. Jurnal MEDIAPSI. Vol. 6, No.4, 362-3367

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Azwar, Saifudin. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, Saifudin. (2012). *Validitas dan Reliabilitas.* Yogyakarta: Pustaka Belajar

Az-Zawawi, Yahya Abdul F. (2010). *Revolusi Menghafal Al-qur'an*. Solo: Insan Kamil

Bandura Albert, Sosial Foundation of Though and Actin: Asocial Cognitive Theory, 1986.

Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002*). New York: W.H. Freeman & Company.

Blair, David Arnold. (1996). The Factors the Trasfer of Training Based om the Oppurtunity to Perform Trained Task. *Dessertasi*. Unversity of Tennessee

Chairani & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Fatihuddin, Mohammad. (2017). *Konseling Spiritual Dalam Menigkatkan Efikasi Diri Santri Tahfidz Al Quran Di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Al Haruny Santren Jambuwok Trowulan Mojokerto*. Skripsi. UIN SunanAmpel Surabaya

Fauziyah, Laily. (2010). *Menghafal Alqur'an Di Madrasah Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta*. Skripsi. UIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta

Feist, J., & Feist. G. J. (2009). *Teori Kepribadian Buku 2 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika

Ghufron M. Nur & Risnawati Rini S. (2011). Teori-Teori *Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hidayah Ratna. (2012). *Pengaruh Tingkat Probematika Erhadap Keberhasilan Menghafal Alqur'an Santri Ponok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*. Skripsi. IAIN Wali Songo

Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 2, Jakarta: Widya Cahaya, 2011

Lia Hesty Tri Astuti , (2015) *Hubungan Self-Compassion Dengan Mental Health Pada Individu Penyintas Gagal Ginjal Kronis.* Tesis, Universitas Negeri Semarang.

Mufidah, AlaiyaChoiril. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an santri putri Nurul Furqon WetanPasar Besar Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself.* Self and Identity, 2, 85-101

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder and Stoughton.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults*. Self and Identity, 9 (3), 225-240

Qosim, Amjad. (2008). *Hafal Al-qur'an Dalam Sebulan*. Solo: Qiblat Press

Quthb, Sayyid, Tafsir Fi Zhilalil Qur'ani Jilid 11 (Jakarta: CV. Gema Insani, 2004)

Rachmawati fika & Budiningsih Esti Tri, 2015. *Hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.* Semarang: Universitas Negeri Semarang. Jurnal INTUISI. Vol. 7, No.3, 110-115

Ridhoni, Fazrian. (2013). *Metode Tukar Pengalaman Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Pecandu Narkoba*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol. 1 No. 3, 226-239

Rustika, I made. 2012. *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura*. Jogjakarta :Universitas Gadjah Mada. Jurnal BULETIN PSIKOLOGI. Vol. 20, No.1-2, 18-25

Salim, Bhareisy. Terjemahan singkat Surat Al-Baqarah 286 Tafsir Ibnu Katsier jilid 8, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2003

Sinidikoro Hita & Siswati, 2016.*Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Efikasi Diri Pada Guru Bersertifikasi Di SMA NEGERI Kabupaten Pati*. Semarang: Universitas Diponegoro. Jurnal EMPATI. Vol. 7, No.3, 110-115

Siswati & Hidayati Ratna Nuzulia Frieda, 2017. *Hubungan Antara Self Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menyelesaikan Tugas Akhir. Semarang: Universitas Diponegoro. Jurnal MEDIAPSI. Vol. 3, No.2, 22-28

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Yapono Farid & Suharnan, 2014. *Konsep Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi Diri*. Jombang: Jurnal Psikologi Indonesia.

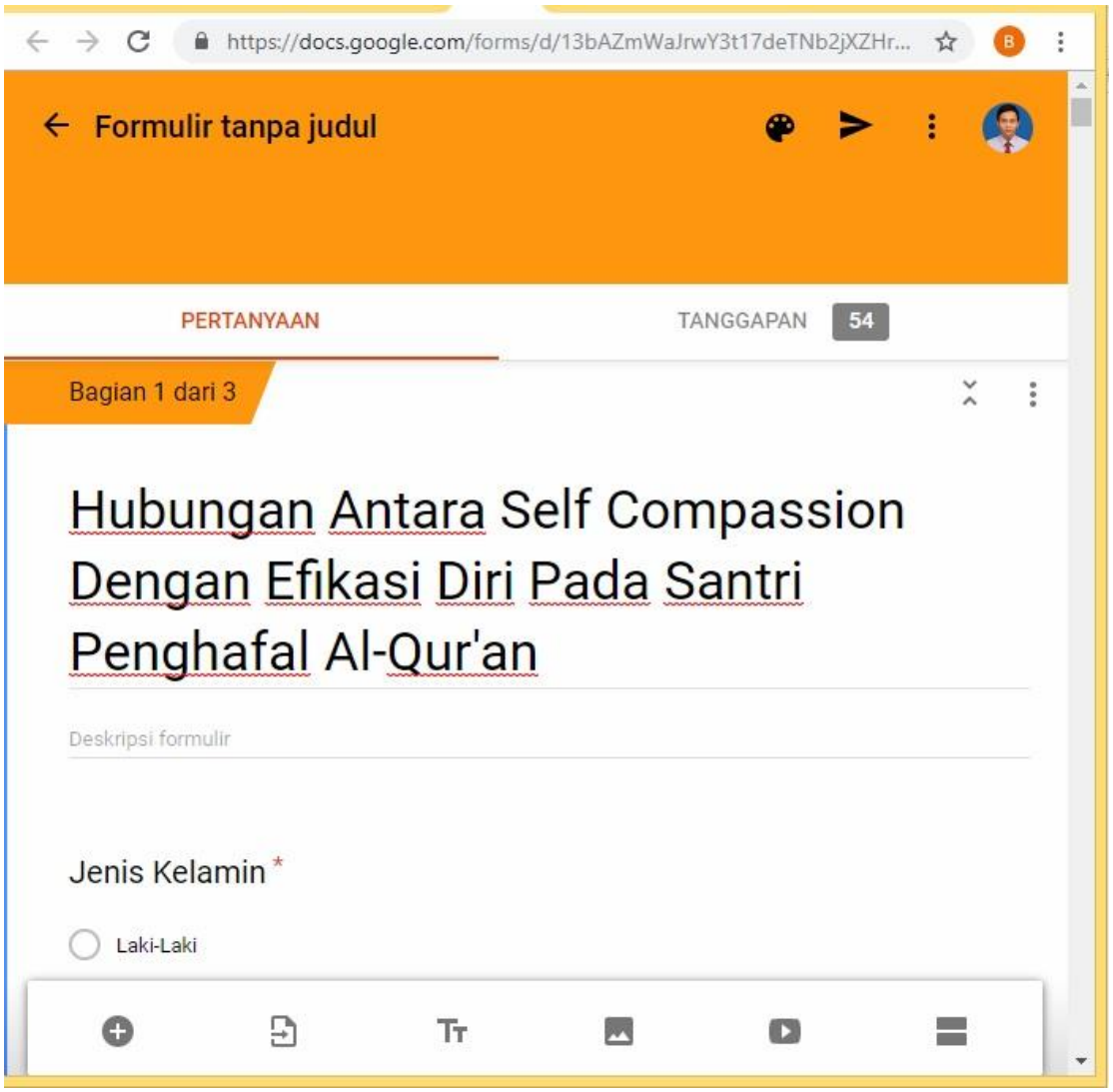
Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, And Well-Being. Self and Identity, 12, 146-159

Yusuf S & Nurihsan J. (2007). *Teori Keribadian*. Bandung : Remaja Rosdakarya

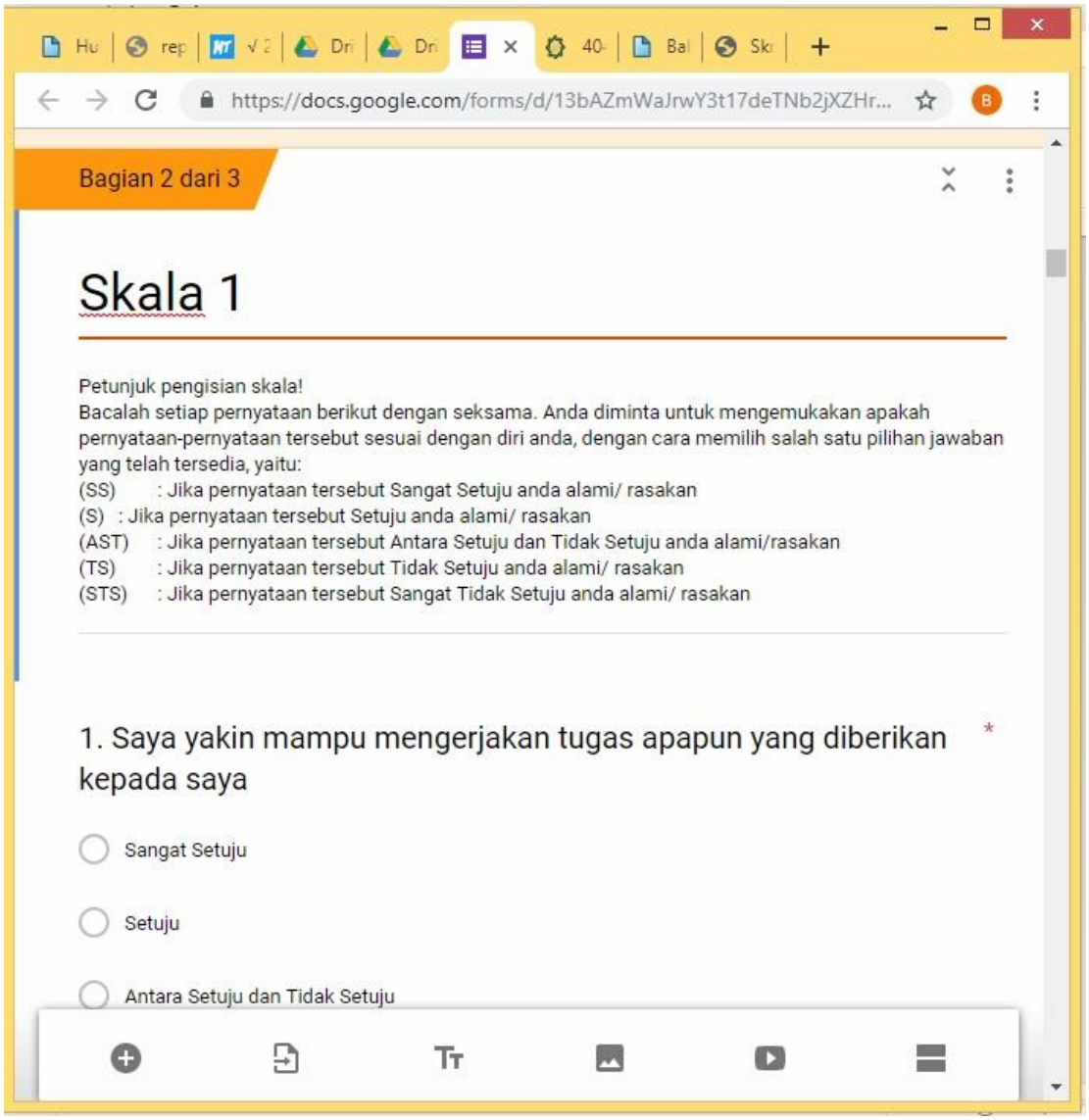
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 1

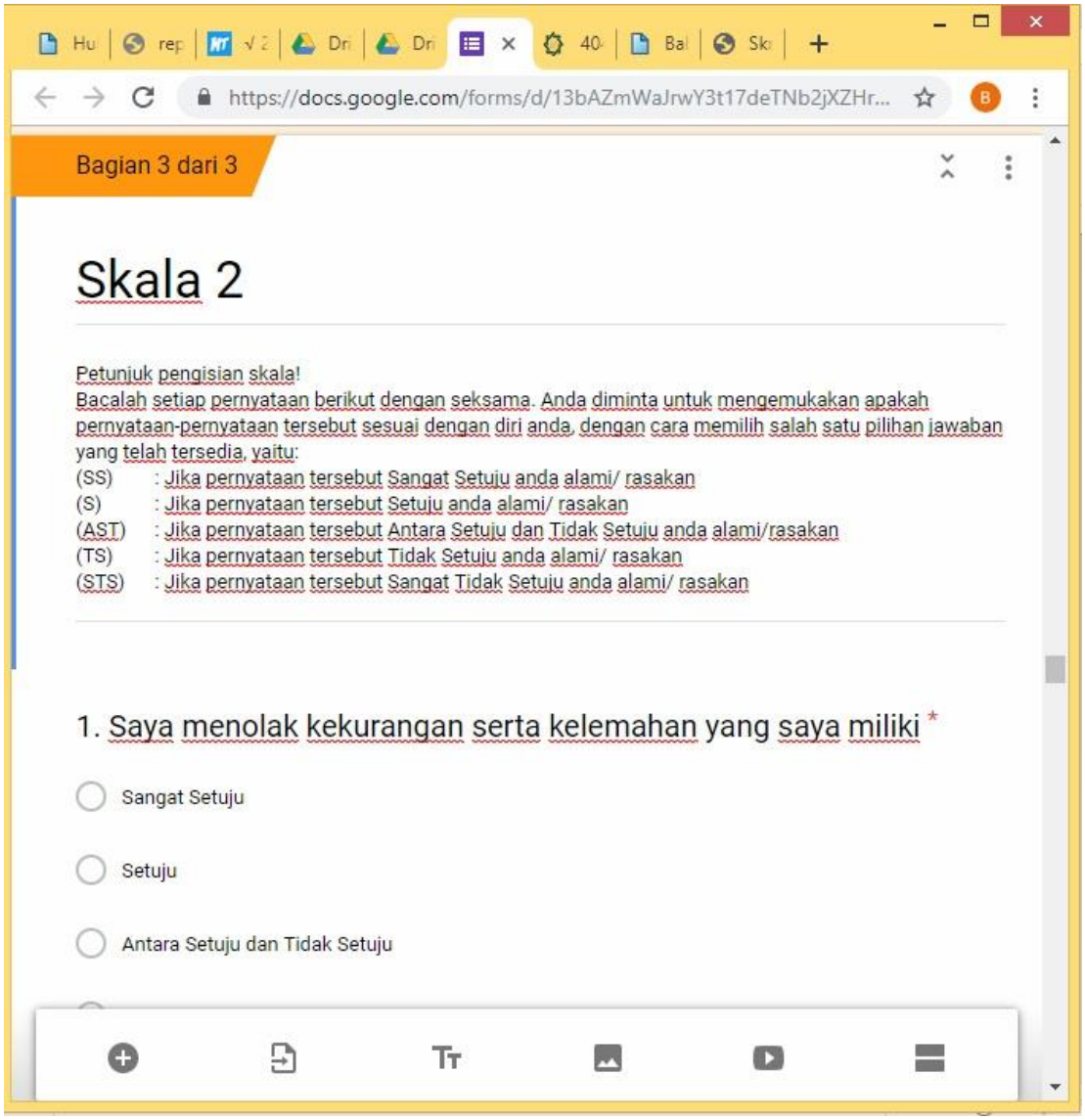
ANGKET SKALA EFIKASI DIRI DAN *SELF COMPASSION*



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 1

DATA MENTAH SKALA EFIKASI DIRI

JenisKelamin	Semester	Umur	AsalSekolah	PernahMondok?	Jikaiya,jusryondok?	LamaTakurMondok	JumlahJwyyang4Ikutd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Perempuan	5	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	19	SS	TS	TS	SS	STS	TS	S	SS	SS	SS	S	S	S	TS	TS	TS	S	SS	SS	SS	SS	TS	STS	SS	SS	SS
Laki-Laki	7	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	30	S	TS	TS	S	TS	TS	SS	S	S	S	S	SS	SS	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	4	19-21Tahun	SMA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	TS	STS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	7	>21Tahun	SMA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	15	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	5	>21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1-2Tahun	7	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	AST	AST	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	5	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	8	SS	TS	TS	S	TS	AST	S	SS	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	AST	S	AST	TS	STS	S	S	SS
Laki-Laki	6	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	7	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	AST	S	S	AST	TS	TS	TS	S	S	AST	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	9	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	10	S	AST	AST	TS	TS	AST	AST	AST	S	TS	SS	SS	S	AST	STS	S	AST	SS	SS	SS	AST	SS	STS	SS	AST	AST
Laki-Laki	5	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	>3Tahun	5	SS	STS	AST	AST	S	AST	AST	AST	SS	AST	AST	SS	S	AST	TS	S	AST	SS	S	SS	SS	SS	AST	SS	STS	AST
Laki-Laki	6	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	3	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	19	SS	STS	STS	SS	STS	STS	S	S	SS	S	SS	SS	S	TS	STS	TS	S	SS	S	S	SS	TS	STS	S	SS	S
Laki-Laki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	19	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	AST	S	AST	TS	TS	TS	S	S	AST	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	2	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	0-6Bulan	2	S	TS	TS	SS	TS	TS	SS	SS	SS	S	SS	S	SS	STS	TS	TS	SS	S	S	S	S	TS	STS	SS	S	S
Perempuan	6	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1-2Tahun	6	S	TS	TS	SS	AST	TS	STS	S	SS	AST	SS	SS	SS	AST	TS	TS	SS	S	S	S	SS	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	14	TS	AST	AST	S	AST	TS	AST	S	S	AST	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	AST	S	S	S
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	19	SS	TS	STS	SS	TS	STS	SS	SS	SS	SS	S	SS	SS	TS	STS	STS	SS	S	SS	S	SS	STS	STS	SS	SS	SS
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Tidak	TidakMondok	0-6Bulan	1	S	STS	TS	SS	S	TS	AST	S	S	SS	SS	S	S	AST	TS	AST	S	S	S	S	AST	TS	TS	SS	AST	S
Laki-Laki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	8	SS	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	SS	SS	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	3	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	3	SS	TS	TS	S	TS	S	SS	SS	SS	SS	S	S	S	STS	TS	AST	S	S	TS	S	S	TS	STS	S	SS	SS
Laki-Laki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1Tahun	19	S	TS	TS	S	TS	STS	S	SS	S	S	SS	SS	SS	TS	STS	TS	S	S	S	S	S	STS	STS	SS	S	SS
Perempuan	6	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	15	S	TS	TS	AST	TS	AST	S	S	S	AST	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S
Laki-Laki	6	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1-2Tahun	5	S	AST	TS	AST	AST	TS	AST	S	S	S	S	AST	S	AST	AST	AST	S	AST	AST	S	AST	TS	TS	S	S	S
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	1Tahun	20	SS	STS	STS	S	STS	TS	S	S	S	SS	SS	SS	SS	TS	TS	STS	SS	SS	S	SS	SS	TS	TS	S	SS	SS
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	15	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	AST	AST	AST	AST	S	AST	AST	AST	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	6	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	1-2Tahun	1	S	TS	TS	S	TS	STS	SS	S	SS	SS	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	SS	S	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	6	19-21Tahun	SMA	Ya	Salafi	>3Tahun	10	S	TS	TS	SS	TS	TS	TS	SS	S	S	SS	S	S	TS	STS	TS	S	S	TS	SS	S	TS	STS	TS	TS	S
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	0-6Bulan	1	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	STS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	1-2Tahun	10	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	7	>21Tahun	SMA	Ya	Modern	1Tahun	26	AST	TS	AST	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	STS	TS	S	S	AST	AST	S	TS	TS	SS	S	SS
Laki-Laki	6	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	8	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	8	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	SS	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	8	>21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1Tahun	3	S	TS	TS	AST	TS	S	AST	SS	S	S	S	S	S	STS	TS	TS	SS	S	S	SS	S	STS	STS	SS	S	SS
Laki-Laki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	S	TS	TS	S	STS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	11	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	6	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	1-2Tahun	15	SS	TS	TS	S	TS	TS	S	S	SS	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	SS
Laki-Laki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	4	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	STS	STS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S
Laki-Laki	8	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	>3Tahun	13	S	AST	STS	TS	TS	S	S	AST	AST	AST	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	TS	S	STS	STS	SS	AST	SS
Laki-Laki	-	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	1Tahun	3	SS	STS	STS	SS	TS	AST	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	TS	AST	S	SS	S	S	SS	STS	STS	SS	S	SS
Perempuan	2	15-18Tahun	MA	Tidak	TidakMondok	1Tahun	19	AST	S	S	AST	TS	AST	STS	S	S	S	S	SS	S	S	AST	AST	S	S	TS	S	S	TS	TS	SS	S	S
Perempuan	8	19-21Tahun	MA	Tidak	TidakMondok	0-6Bulan	2	S	AST	AST	S	TS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	AST	AST	TS	SS	STS	SS	SS	SS	AST	TS	SS	SS	SS
Laki-Laki	6	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	15	SS	STS	STS	S	TS	TS	SS	SS	S	S	SS	SS	SS	STS	STS	TS	S	SS	S	SS	SS	STS	STS	SS	S	SS
Perempuan	6	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1Tahun	13	SS	TS	TS	SS	TS	STS	SS	SS	SS	S	S	SS	SS	STS	TS	TS	SS	SS	SS	S	S	TS	TS	S	S	SS
Laki-Laki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	1Tahun	17	SS	TS	STS	SS	TS	TS	SS	SS	SS	S	S	SS	S	TS	TS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	TS	S	S	SS
Perempuan	6	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1Tahun	15	S	TS	TS	S	TS	TS	S	SS	SS	S	S	S	S	TS	STS	TS	S	S	S	SS	S	TS	STS	S	S	SS
Laki-Laki	6	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	12	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	AST	S	AST	TS	TS	AST	S	S	AST	AST	AST	TS	TS	AST	S	S
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Modern	0-6Bulan	1	S	S	TS	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S
Laki-Laki	6	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	STS	S	S	SS

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perempuan	5	≥21Tahun	Wiraswasta	Ya	Menikah	0-4Bulan	1	S	S	TS	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	S	S
Laki-Laki	5	18-21Tahun	Wiraswasta	Ya	Menikah	5-12Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	STS	S	S
Laki-Laki	4	18-21Tahun	SMA	Tidak	Tidak Menikah	5-12Tahun	4	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	AST	SS	S	S	AST	S	S	TS	AST	S	S	S	TS	TS	S	S
Perempuan	5	18-21Tahun	Wiraswasta	Ya	Sudah	>13Tahun	3	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	SS	TS	TS	S	S
Laki-Laki	4	18-21Tahun	Wiraswasta	Ya	Menikah	5-12Tahun	5	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S
Perempuan	5	≥21Tahun	Wiraswasta	Ya	Menikah	5-12Tahun	7	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 2

DATA MENTAH SKALA *SELF COMPASSION*

JenisKelamin	Semester	Umur	AsalSekolah	PernahMondok	JkwktuMondok	LamaTahunMondok	JumlahJawabanyangdibuat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Perempuan	5	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	10	TS	TS	SS	TS	SS	STS	SS	TS	S	S	TS	S	TS	S	SS	TS	S	TS	S	TS	TS	S	SS	TS	TS	SS
LakiLaki	7	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	30	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	SMA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	AST	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	7	>21Tahun	SMA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	15	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	5	>21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1-2Tahun	7	TS	TS	S	TS	S	AST	S	TS	S	S	AST	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	STS	STS	SS
Perempuan	5	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	4	TS	STS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	AST	S	AST	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	6	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	7	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	SS	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	9	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	10	AST	TS	AST	S	STS	S	SS	SS	SS	S	TS	SS	S	SS	SS	AST	SS	AST	S	TS	TS	AST	AST	STS	S	SS
LakiLaki	5	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	>3Tahun	5	S	S	AST	SS	TS	S	S	SS	SS	SS	STS	AST	AST	SS	SS	SS	SS	S	SS	AST	AST	SS	SS	TS	SS	AST
LakiLaki	6	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	3	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	10	TS	STS	S	SS	TS	STS	S	SS	S	SS	SS	S	TS	S	S	STS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	SS
LakiLaki	9	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	10	TS	TS	S	TS	SS	S	S	S	S	TS	S	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	AST	S	S	TS	S	S	TS
LakiLaki	2	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	0-6Bulan	2	STS	STS	S	STS	S	STS	S	STS	SS	S	TS	SS	STS	SS	SS	TS	SS	TS	SS	TS	TS	SS	SS	STS	TS	SS
Perempuan	6	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1-2Tahun	6	TS	TS	S	TS	SS	TS	S	AST	S	S	TS	S	S	AST	S	TS	SS	TS	S	STS	TS	S	AST	TS	STS	S
LakiLaki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	14	TS	TS	TS	S	S	AST	S	AST	S	S	TS	AST	AST	S	S	AST	S	AST	S	S	S	AST	S	S	S	TS
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	10	STS	TS	SS	TS	SS	STS	SS	TS	S	SS	STS	S	TS	SS	SS	TS	SS	STS	SS	TS	TS	SS	S	STS	STS	SS
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Tidak	TidakMondok	0-6Bulan	1	TS	S	S	AST	S	S	S	S	S	S	S	SS	AST	S	SS	AST	SS	TS	SS	S	S	AST	SS	SS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	4	STS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	3	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	3	S	TS	S	TS	S	TS	S	SS	S	SS	S	S	S	S	SS	TS	SS	SS	SS	AST	TS	SS	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	1Tahun	10	STS	STS	SS	TS	S	STS	SS	TS	SS	SS	TS	SS	TS	S	SS	TS	SS	TS	SS	TS	TS	S	S	STS	STS	S
Perempuan	6	19-21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	15	AST	TS	S	TS	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S	S	S	TS	S	TS	S	S	AST	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	6	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	AST	TS	S	AST	S	AST	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	1Tahun	20	STS	STS	SS	TS	SS	TS	SS	STS	SS	S	TS	SS	TS	SS	SS	TS	SS	TS	SS	TS	STS	SS	SS	TS	STS	SS
Perempuan	9	>21Tahun	MA	Ya	Modern	>3Tahun	15	TS	S	TS	S	S	AST	S	S	TS	AST	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	6	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	1-2Tahun	1	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	6	19-21Tahun	SMA	Ya	Salafi	>3Tahun	10	S	TS	STS	SS	TS	TS	S	S	SS	S	S	S	S	TS	STS	TS	S	S	S	SS	S	TS	TS	S	S	SS
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Salafi	0-6Bulan	1	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	1-2Tahun	10	TS	TS	SS	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	STS	S	TS	S	S	TS	S	S	TS	STS	S
LakiLaki	7	>21Tahun	SMA	Ya	Modern	1Tahun	24	STS	AST	S	TS	S	AST	S	TS	S	S	AST	S	AST	AST	S	TS	S	AST	AST	S	AST	S	S	TS	AST	S
LakiLaki	6	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	TS	STS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	8	>21Tahun	MA	Ya	Salafi	>3Tahun	4	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	SS
LakiLaki	8	>21Tahun	MA	Ya	Modern	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	8	>21Tahun	SMA	Tidak	TidakMondok	1Tahun	3	STS	STS	SS	STS	AST	STS	S	TS	S	S	AST	S	S	SS	S	TS	SS	TS	S	S	TS	S	S	STS	S	S

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LakiLaki	3	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	5	TS	STS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	3	22Tahun	MA	Ya	Sekolah	3Tahun	3	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	SS
LakiLaki	3	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	3	22Tahun	SMA	Tidak	TidakMandiri	1Tahun	2	STS	STS	SS	STS	AST	STS	S	TS	S	S	AST	S	S	SS	S	TS	SS	TS	S	S	TS	S	S	STS	S	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	5	TS	TS	S	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	3	22Tahun	MA	Ya	Sekolah	3Tahun	11	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	SS	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Sekolah	1-2Tahun	15	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Sekolah	3Tahun	4	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	SS	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	3	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMandiri	3Tahun	10	S	STS	S	TS	S	TS	S	S	SS	S	TS	S	S	S	SS	S	SS	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	-	19-21Tahun	MA	Ya	Sekolah	1Tahun	2	TS	TS	S	AST	S	AST	S	S	SS	SS	STS	S	TS	SS	AST	TS	S	AST	S	STS	TS	S	SS	SS	STS	SS
Perempuan	2	15-18Tahun	MA	Tidak	TidakMandiri	1Tahun	10	AST	S	S	SS	SS	S	S	S	S	AST	S	S	AST	AST	SS	TS	S	S	S	AST	S	S	S	TS	SS	AST
Perempuan	3	19-21Tahun	MA	Tidak	TidakMandiri	6-9Bulan	2	STS	STS	S	STS	SS	STS	S	S	SS	SS	STS	S	AST	S	S	STS	SS	AST	S	TS	TS	S	SS	TS	TS	S
LakiLaki	4	22Tahun	MA	Ya	Sekolah	3Tahun	16	STS	STS	SS	STS	SS	TS	S	STS	SS	SS	STS	S	TS	SS	SS	TS	S	STS	SS	TS	STS	SS	S	TS	STS	SS
Perempuan	4	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1Tahun	13	TS	TS	S	TS	SS	TS	SS	TS	S	S	TS	S	TS	SS	SS	TS	SS	TS	SS	TS	TS	SS	SS	TS	TS	SS
LakiLaki	3	22Tahun	MA	Ya	Sekolah	1Tahun	17	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	SS	SS	STS	S	TS	SS	TS	TS	SS	SS	TS	TS	SS
Perempuan	4	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1Tahun	15	TS	TS	S	TS	S	STS	S	TS	S	SS	TS	S	STS	S	S	STS	SS	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	SS
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	3Tahun	12	AST	TS	AST	AST	S	TS	S	TS	S	AST	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	AST	S	S	TS	AST	S
Perempuan	3	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	6-9Bulan	1	TS	TS	S	TS	S	TS	S	S	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	SMA	Tidak	TidakMandiri	1-2Tahun	4	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	AST	AST	S	S	AST	S	TS	S	TS	TS	S	S	AST	S	AST
Perempuan	4	19-21Tahun	MA	Ya	Sekolah	3Tahun	3	TS	TS	S	TS	SS	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	STS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	19-21Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	5	TS	TS	S	TS	SS	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
Perempuan	4	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	7	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S
LakiLaki	4	22Tahun	MA	Ya	Mahasiswa	1-2Tahun	12	TS	S	TS	S	AST	S	AST	S	S	S	S	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	AST	S	AST	S	S	TS

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 3

KODING DATA MENTAH SKALA EFIKASI DIRI

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 4

KODING DATA MENTAH SKALA *SELF COMPASSION*

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

30	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4
31	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	3	4	2	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	2	4
35	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
39	2	5	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	2	4	5	2	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4
40	4	4	4	3	4	3	4	2	5	5	5	4	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	5	1	5	5
41	3	2	4	1	5	2	4	2	4	3	2	4	3	3	5	4	4	2	4	3	2	4	4	4	1	3
42	5	5	4	5	5	5	4	2	5	5	5	4	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4
43	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5
44	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5
46	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5
47	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
48	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3
51	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
52	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
54	4	2	2	2	3	2	3	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3	2	2	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 5

DATA SKALA EFIKASI DIRI VALID

No.	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	21	22	23	25	26	Total
1	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	99
2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	85
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	87
7	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	5	90
8	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	85
9	4	3	3	2	4	3	3	4	2	5	5	4	3	5	2	3	5	3	1	5	3	3	75
10	5	5	3	3	2	3	3	5	3	3	5	4	3	4	2	3	4	5	1	3	1	3	73
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
12	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	100
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	85
14	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	97
15	4	4	4	5	3	1	4	5	3	5	5	5	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	89
16	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	4	4	72
17	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	106
18	4	5	4	5	2	3	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	85
19	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91
20	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	4	2	4	4	5	5	5	94
21	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	96
22	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	84
23	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	78
24	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	101
25	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	81
26	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	92
27	4	4	4	5	4	2	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	4	4	5	2	4	87
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	89
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
30	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	87
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
33	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
34	4	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	92
35	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
37	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	91
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	90
39	4	3	5	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	85
40	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	4	5	102
41	3	2	2	3	4	1	4	4	4	4	5	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	74
42	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	3	4	5	5	95
43	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	102
44	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	99
45	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	99
46	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	93
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	83
48	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	80
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	90
50	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	81
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	89
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
54	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	74

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 6

DATA SKALA *SELF COMPASSION* VALID

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
1	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	107
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
6	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	101
7	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
9	3	4	3	2	1	2	5	1	4	4	5	2	5	5	3	5	3	4	4	4	3	3	5	2	5	87
10	2	2	3	1	2	2	4	1	5	5	3	3	5	5	1	5	2	5	3	3	5	5	4	1	3	80
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
12	4	5	4	1	2	5	4	1	5	1	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	94
13	4	4	4	4	5	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2	2	82
14	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	115
15	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	99
16	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	2	79
17	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	116
18	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	1	3	4	1	3	1	2	1	2	4	3	1	1	4	66
19	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	99
20	2	4	4	4	4	4	4	1	5	2	4	2	4	5	4	5	1	5	3	4	5	4	4	4	4	92
21	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	112
22	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	92
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	97
24	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	116
25	4	2	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
27	2	4	1	1	2	4	4	2	4	2	4	2	2	1	4	4	2	4	1	2	2	2	2	2	5	65
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
29	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	101
30	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

30	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	90
31	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	101
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
34	5	5	5	5	3	5	4	4	4	3	4	2	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	2	4	100
35	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	96
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
38	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
39	2	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	5	2	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	93
40	4	4	4	3	4	3	4	2	5	5	4	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	5	1	5	5	98
41	3	2	4	1	5	2	4	2	3	2	4	3	3	5	4	4	2	4	3	2	4	4	4	1	3	78
42	5	5	4	5	5	5	4	2	5	5	4	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	106
43	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	116
44	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	109
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	107
46	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	106
47	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	94
48	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	94
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	93
51	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	102
52	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
54	4	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3	2	2	2	70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

OUTPUT SPSS UJI VALIDITAS EFIKASI DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	54	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	4.1667	.57462	54
VAR00002	3.9444	.59611	54
VAR00003	3.9630	.61316	54
VAR00004	4.0185	.65849	54
VAR00005	3.8519	.65610	54
VAR00006	3.7593	.84530	54
VAR00007	3.8519	.91954	54
VAR00008	4.2222	.53787	54
VAR00009	4.2407	.47325	54
VAR00010	3.9815	.59845	54
VAR00011	4.1111	.60397	54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00012	4.2593	.48312	54
VAR00013	4.0185	.71350	54
VAR00014	3.8704	.64563	54
VAR00015	4.0370	.64319	54
VAR00016	3.7593	.67111	54
VAR00017	4.0556	.52903	54
VAR00018	4.0370	.64319	54
VAR00019	3.8704	.70165	54
VAR00020	4.0926	.55859	54
VAR00021	4.1111	.53787	54
VAR00022	3.8704	.82522	54
VAR00023	4.2222	.53787	54
VAR00024	4.2037	.56233	54
VAR00025	3.9630	.64319	54
VAR00026	4.2778	.52903	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100.5926	63.152	.585	.874
VAR00002	100.8148	64.003	.469	.876
VAR00003	100.7963	62.354	.630	.872
VAR00004	100.7407	62.913	.525	.875
VAR00005	100.9074	63.180	.500	.875
VAR00006	101.0000	65.208	.213	.885
VAR00007	100.9074	60.350	.534	.875
VAR00008	100.5370	63.461	.593	.874
VAR00009	100.5185	65.122	.456	.877

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00010	100.7778	63.648	.505	.875
VAR00011	100.6481	65.440	.309	.880
VAR00012	100.5000	65.689	.371	.879
VAR00013	100.7407	61.894	.572	.873
VAR00014	100.8889	62.440	.585	.873
VAR00015	100.7222	64.355	.393	.878
VAR00016	101.0000	62.604	.544	.874
VAR00017	100.7037	64.628	.461	.877
VAR00018	100.7222	65.525	.277	.881
VAR00019	100.8889	64.252	.363	.879
VAR00020	100.6667	66.377	.235	.882
VAR00021	100.6481	64.383	.481	.876
VAR00022	100.8889	62.101	.465	.877
VAR00023	100.5370	64.178	.506	.876
VAR00024	100.5556	67.308	.130	.884
VAR00025	100.7963	64.203	.409	.878
VAR00026	100.4815	63.613	.585	.874

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.0476E2	68.828	8.29625	26

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	54	100.0

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	54	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	4.1667	.57462	54
VAR00002	3.9444	.59611	54
VAR00003	3.9630	.61316	54
VAR00004	4.0185	.65849	54
VAR00005	3.8519	.65610	54
VAR00007	3.8519	.91954	54
VAR00008	4.2222	.53787	54
VAR00009	4.2407	.47325	54
VAR00010	3.9815	.59845	54
VAR00011	4.1111	.60397	54
VAR00012	4.2593	.48312	54
VAR00013	4.0185	.71350	54
VAR00014	3.8704	.64563	54
VAR00015	4.0370	.64319	54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00016	3.7593	.67111	54
VAR00017	4.0556	.52903	54
VAR00019	3.8704	.70165	54
VAR00021	4.1111	.53787	54
VAR00022	3.8704	.82522	54
VAR00023	4.2222	.53787	54
VAR00025	3.9630	.64319	54
VAR00026	4.2778	.52903	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	84.5000	53.236	.569	.884
VAR00002	84.7222	54.318	.417	.888
VAR00003	84.7037	52.137	.658	.881
VAR00004	84.6481	52.987	.513	.885
VAR00005	84.8148	53.210	.491	.886
VAR00007	84.8148	50.116	.567	.884
VAR00008	84.4444	53.233	.614	.883
VAR00009	84.4259	55.117	.427	.887
VAR00010	84.6852	53.276	.539	.884
VAR00011	84.5556	55.195	.310	.890
VAR00012	84.4074	55.793	.320	.890
VAR00013	84.6481	51.893	.578	.883
VAR00014	84.7963	52.278	.605	.883
VAR00015	84.6296	54.615	.348	.890
VAR00016	84.9074	52.312	.575	.883
VAR00017	84.6111	54.280	.485	.886
VAR00019	84.7963	54.580	.315	.891

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00021	84.5556	54.403	.460	.887
VAR00022	84.7963	51.750	.498	.886
VAR00023	84.4444	53.912	.524	.885
VAR00025	84.7037	53.684	.450	.887
VAR00026	84.3889	53.223	.627	.883

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
88.6667	58.340	7.63804	22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

OUTPUT SPSS UJI VALIDITAS SELF COMPASSION

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	54	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.9444	.73758	54
VAR00002	3.9815	.76456	54
VAR00003	3.9074	.75906	54
VAR00004	3.6111	1.01715	54
VAR00005	4.0000	.80094	54
VAR00006	3.8333	.81842	54
VAR00007	4.0926	.35120	54
VAR00008	3.3889	1.10602	54
VAR00009	4.1481	.49172	54
VAR00010	4.0926	.55859	54
VAR00011	3.7037	.88231	54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00012	4.0000	.38851	54
VAR00013	3.5185	.88469	54
VAR00014	4.0370	.64319	54
VAR00015	4.1667	.66588	54
VAR00016	3.8889	.74395	54
VAR00017	4.2407	.47325	54
VAR00018	3.6111	.89899	54
VAR00019	4.1111	.50157	54
VAR00020	3.5370	.92579	54
VAR00021	3.7222	.71154	54
VAR00022	4.0741	.50849	54
VAR00023	4.0000	.61430	54
VAR00024	3.8333	.86330	54
VAR00025	3.6852	1.06087	54
VAR00026	4.0926	.73378	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97.2778	117.261	.519	.915
VAR00002	97.2407	115.394	.616	.914
VAR00003	97.3148	114.522	.677	.913
VAR00004	97.6111	111.148	.649	.913
VAR00005	97.2222	118.478	.400	.917
VAR00006	97.3889	113.676	.674	.912
VAR00007	97.1296	122.681	.424	.917
VAR00008	97.8333	110.594	.614	.914
VAR00009	97.0741	124.674	.108	.920
VAR00010	97.1296	122.039	.304	.918

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00011	97.5185	115.575	.514	.916
VAR00012	97.2222	123.157	.324	.918
VAR00013	97.7037	114.628	.564	.915
VAR00014	97.1852	117.059	.620	.914
VAR00015	97.0556	120.242	.371	.918
VAR00016	97.3333	118.755	.419	.917
VAR00017	96.9815	122.283	.343	.918
VAR00018	97.6111	112.846	.652	.913
VAR00019	97.1111	120.214	.512	.916
VAR00020	97.6852	113.654	.587	.914
VAR00021	97.5000	113.953	.766	.911
VAR00022	97.1481	120.053	.520	.916
VAR00023	97.2222	118.025	.577	.915
VAR00024	97.3889	114.506	.587	.914
VAR00025	97.5370	108.329	.754	.911
VAR00026	97.1296	117.436	.511	.915

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.0122E2	126.101	11.22945	26

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	54	100.0

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.9444	.73758	54
VAR00002	3.9815	.76456	54
VAR00003	3.9074	.75906	54
VAR00004	3.6111	1.01715	54
VAR00005	4.0000	.80094	54
VAR00006	3.8333	.81842	54
VAR00007	4.0926	.35120	54
VAR00008	3.3889	1.10602	54
VAR00010	4.0926	.55859	54
VAR00011	3.7037	.88231	54
VAR00012	4.0000	.38851	54
VAR00013	3.5185	.88469	54
VAR00014	4.0370	.64319	54
VAR00015	4.1667	.66588	54
VAR00016	3.8889	.74395	54
VAR00017	4.2407	.47325	54
VAR00018	3.6111	.89899	54
VAR00019	4.1111	.50157	54
VAR00020	3.5370	.92579	54
VAR00021	3.7222	.71154	54
VAR00022	4.0741	.50849	54
VAR00023	4.0000	.61430	54
VAR00024	3.8333	.86330	54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00025	3.6852	1.06087	54
VAR00026	4.0926	.73378	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	93.1296	115.775	.526	.917
VAR00002	93.0926	114.274	.600	.916
VAR00003	93.1667	113.198	.675	.915
VAR00004	93.4630	109.763	.651	.915
VAR00005	93.0741	116.900	.412	.920
VAR00006	93.2407	112.299	.675	.915
VAR00007	92.9815	121.339	.415	.920
VAR00008	93.6852	109.088	.622	.916
VAR00010	92.9815	120.849	.286	.921
VAR00011	93.3704	114.313	.508	.918
VAR00012	93.0741	121.843	.312	.920
VAR00013	93.5556	113.082	.574	.917
VAR00014	93.0370	115.772	.613	.916
VAR00015	92.9074	118.878	.369	.920
VAR00016	93.1852	117.173	.431	.919
VAR00017	92.8333	121.047	.327	.920
VAR00018	93.4630	111.310	.662	.915
VAR00019	92.9630	118.942	.501	.918
VAR00020	93.5370	112.253	.589	.916
VAR00021	93.3519	112.497	.773	.913
VAR00022	93.0000	118.642	.521	.918
VAR00023	93.0741	116.674	.574	.917
VAR00024	93.2407	113.054	.592	.916

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

VAR00025	93.3889	106.884	.760	.913
VAR00026	92.9815	116.169	.504	.918

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
97.0741	124.674	11.16574	25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

OUTPUT SPSS UJI NORMALITAS

Variables Entered/Removed[b]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	selfcompassion[a]	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: selfefficacy

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.716[a]	.513	.503	5.38321

a. Predictors: (Constant), selfcompassion

b. Dependent Variable: selfefficacy

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1585.097	1	1585.097	54.698	.000[a]
	Residual	1506.903	52	28.979		
	Total	3092.000	53			

a. Predictors: (Constant), selfcompassion

b. Dependent Variable: selfefficacy

Coefficients[a]

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1	(Constant)	41.122	6.470		6.355	.000
	Selfcompassion	.490	.066	.716	7.396	.000

a. Dependent Variable: selfefficacy

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	72.9574	97.9362	88.6667	5.46877	54
Residual	-1.06304E1	14.04263	.00000	5.33218	54
Std. Predicted Value	-2.873	1.695	.000	1.000	54
Std. Residual	-1.975	2.609	.000	.991	54

a. Dependent Variable: selfefficacy

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.33217835
Most Extreme Differences	Absolute	.134
	Positive	.134
	Negative	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		.987
Asymp. Sig. (2-tailed)		.285

a. Test distribution is Normal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

OUTPUT SPSS UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
selfcompassion * selfefficacy	54	100.0%	0	.0%	54	100.0%

Report

selfcompassion

selfefficacy	Mean	N	Std. Deviation
72	79.0000	1	.
73	80.0000	1	.
74	74.0000	2	5.65685
75	87.0000	1	.
78	97.0000	1	.
80	94.0000	1	.
81	91.5000	2	2.12132
83	94.0000	1	.
84	92.0000	1	.
85	88.2000	5	14.44645
87	85.3333	3	18.44813
88	1.0033E2	9	.70711
89	99.4000	5	2.19089
90	99.3333	3	1.52753
91	99.6667	3	.57735
92	1.0000E2	2	.00000
93	1.0600E2	1	.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

94	92.0000	1	.
95	1.0600E2	1	.
96	1.1200E2	1	.
97	1.1500E2	1	.
99	1.0767E2	3	1.15470
100	94.0000	1	.
101	1.1600E2	1	.
102	1.0700E2	2	12.72792
106	1.1600E2	1	.
Total	97.0741	54	11.16574

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
selfcompassion * selfefficacy	Between Groups	(Combined)	4862.537	25	194.501	3.121	.002
		Linearity	3387.404	1	3387.404	54.349	.000
		Deviation from Linearity	1475.133	24	61.464	.986	.510
	Within Groups		1745.167	28	62.327		
	Total		6607.704	53			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
selfcompassion * selfefficacy	.716	.513	.858	.736

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

OUTPUT UJI KORELASI

Correlations

		selfefficacy	selfcompassion
selfefficacy	Pearson Correlation	1	.716**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	54	54
selfcompassion	Pearson Correlation	.716**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	54	54

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id