

# **LAMPIRAN- LAMPIRAN**



**LAMPIRAN 1**  
**INSTRUMEN PENELITIAN**

## Lampiran

### a. Kuesioner Penelitian

#### KUESIONER PENELITIAN

Kode:

#### Instrumen Penelitian

Saya Panji Kartika Putra mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian yang berhubungan dengan guru. Pilihan jawaban tidak ada yang benar dan salah. Demi keberhasilan penelitian ini, kami mohon kerja sama anda untuk mengisi sesuai dengan keadaan anda serta jawablah dengan jawaban yang paling menggambarkan diri anda. Data instrumen ini akan dijaga kerahasiaannya.

Tanggal Pengisian Kuesioner : .....

Nama/ inisial : .....

No. Telpon : .....

Email : .....

Usia : ..... Tahun

Jenis Kelamin :  Pria  Wanita

Fakultas : .....

Prodi Studi : .....

Semester yang ditempuh : .....

### Petunjuk Pengisian

1. Pahami dan isilah jawaban, jangan sampai ada yang terlewatkan.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi atau pendapat saudara dengan memberi tanda checklist (✓)
3. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, tidak ada jawaban yang salah, karena itu jawablah sesuai dengan diri saudara.

Keterangan:

Beri tanda ceklis (✓) kolom **STS** jika saudara **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataannya.

Beri tanda ceklis (✓) kolom **TS** jika saudara **Tidak Sesuai** dengan pernyataannya.

Beri tanda ceklis (✓) kolom **N** jika saudara **Netral** dengan pernyataannya.

Beri tanda ceklis (✓) kolom **S** jika saudara **Sesuai** dengan pernyataannya.

Beri tanda ceklis (✓) kolom **SS** jika saudara **Sangat Sesuai** dengan pernyataannya.

4. Bila Saudari ingin mengganti jawaban, coret tanda checklist (✓) dengan tanda sama dengan (=) kemudian beri tanda checklist (✓) pada jawaban yang baru.

Contoh:

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya senang ketika memiliki hari libur panjang		✓		✓	

**b. Variabel Stres Mengerjakan Skripsi**

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya tidak mempunyai semangat untuk konsultasi skripsi dengan dosen pembimbing					
2	Saya bernafas dengan tersenggal-sengal saat sedang menjelaskan materi skripsi kepada dosen pembimbing.					
3	Saya mengabaikan saran dari teman sesama penyusun skripsi.					
4	Saya optimis untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.					
5	Saya merasa jantung berdebar-debar ketika mengingat skripsi.					
6	Saya terganggu dengan deadline skripsi yang semakin dekat.					
7	Saya merasa salah satu anggota tubuh saya bergetar saat menjelaskan materi skripsi kepada dosen pembimbing.					
8	Banyaknya tugas yang terkait skripsi, membuat saya sulit memilih tugas mana yang harus diselesaikan lebih dulu.					
9	Saya optimis dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik.					
10	Ketika sedang mengerjakan skripsi, saya dapat melakukan kegiatan yang lain.					
11	Pikiran saya kacau mengetahui mahasiswa lain skripsinya akan selesai lebih dahulu dibandingkan saya.					

12	Saya lemas saat mengerjakan skripsi.					
13	Kepekaan saya terhadap lingkungan sekitar berkurang.					
14	Saya semangat saat melakukan revisi pada skripsi.					
15	Saya merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan skripsi.					
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
16	Saya tersinggung, saat ada teman yang mengkritik skripsi saya.					
17	Saya merasa jadwal tidur menjadi berantakan selama mengerjakan skripsi.					
18	Ketika sedang mengerjakan skripsi, saya memikirkan hal lain.					
19	Saya bersemangat menghadap dosen pembimbing untuk membahas tentang skripsi.					
20	Saya merasa bersalah saat menemukan kesulitan saat mengerjakan skripsi.					
21	Saya menghindar saat diharuskan mengerjakan skripsi.					
22	Saya merasa tidak dapat menyelesaikan skripsi saya.					
23	Saya tidak peduli terhadap teman yang meminta pertolongan saya terkait skripsi.					
24	Saya kesulitan mengingat hal apa saja yang saya harus perbaiki setelah bimbingan skripsi.					
25	Ketika ada sebuah masalah dalam pengerjaan skripsi, hal tersebut membuat saya sedih.					

26	Saya gemetar ketika berpikir tentang skripsi.					
27	Saya kesulitan mengingat beberapa bahan skripsi saya.					
28	Saya sedih saat memikirkan akan gagal mengerjakan skripsi.					
29	Saya memarahi orang yang mengganggu saat mengerjakan skripsi.					
30	Ketika memikirkan deadline skripsi, saya merasa tidak bersemangat.					
31	Saya berpikir positif ketika menunggu dosen yang tiba-tiba membatalkan janji untuk konsultasi skripsi.					
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
32	Saya meluangkan waktu dengan teman-teman untuk menghilangkan kepenatan dalam menyusun skripsi.					
33	Saya kesal saat dipersulit dalam masalah birokrasi perizinan penelitian skripsi.					
34	Saya cenderung membatasi pergaulan dengan orang lain ketika mengerjakan skripsi.					
35	Saya kehilangan minat/ keinginan untuk menyelesaikan skripsi.					
36	Saya melamun ketika memikirkan skripsi yang belum selesai.					
37	Saya berusaha sebaik mungkin mencari bahan literatur skripsi melalui internet atau pergi ke perpustakaan.					
38	Saya memutuskan hubungan komunikasi dengan teman-teman, karena sibuk menyusun					

	skripsi.					
39	Saya sulit untuk tidur.					
40	Saya optimis setiap konsultasi dengan dosen pembimbing untuk membahas skripsi.					
41	Saya tetap meluangkan waktu dengan teman-teman walaupun revisi skripsi belum selesai.					



c. Variabel *Self-Compassion*

Pernyataan		HAMPIR TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG	SERING	HAMPIR SELALU
No.	<b>Bagaimanakah biasanya saya bertindak terhadap diri saya sendiri di masa sulit?</b>					
1.	Saya mencela dan menghakimi kekurangan dan ketidakmampuan saya					
2.	Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua kesalahan saya					
3.	Ketika saya mengalami hal buruk, saya mengingat setiap orang juga mengalami hal buruk					
4.	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa lebih terpisah dan terputus dari semua orang					
5.	Saya berusaha untuk menyayangi diri sendiri saat merasa sakit hati.					
6.	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya sangat tercekam oleh perasaan kelemahan					
7.	Saat saya terpuruk dan tersingkir, saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang lain di dunia ini yang memiliki perasaan yang sama seperti yang saya rasakan.					
8.	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya berusaha untuk menjaga emosi saya tetap seimbang					
9.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tersebut juga dialami oleh hampir semua orang.					

10.	Saya tidak toleran dan sabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
11.	Saat saya mengalami masa-masa sulit, saya memberikan diri saya perhatian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
<b>Pernyataan</b>		<b>HAMPIR TIDAK PERNAH</b>	<b>JARANG</b>	<b>KADANG</b>	<b>SERING</b>	<b>HAMPIR SELALU</b>
12.	Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa kebanyakan orang mungkin lebih bahagia daripada saya					
13.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya berusaha untuk memandang sesuatu secara seimbang					
14.	Saya berusaha untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia					
15.	Ketika saya melihat aspek-aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk					
16.	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk tetap memandang secara utuh dan objektif					
17.	Ketika saya bersusah payah untuk mencapai sesuatu, saya cenderung merasa orang lain dapat mencapainya dengan lebih mudah					
18.	Saya berbaik hati pada diri saya sendiri ketika mengalami kesusahan					
19.	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya terbawa perasaan saya					
20.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba memahami perasaan saya dengan penuh rasa ingin tahu dan keterbukaan					
21.	Saya toleran terhadap kekurangan dan kelemahan saya					
22.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut secara berlebihan					

23	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting buat saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan tersebut					
24	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek- aspek dalam kepribadian saya yang tidak saya sukai.					

=== TERIMA KASIH ☺ ===

A decorative scroll graphic with a light gray background and a black outline. The scroll is partially unrolled, with the top edge curving upwards and the bottom edge curving downwards. The text is centered within the scroll.

## **LAMPIRAN 2**

### **DATA HASIL UJI COBA**

- Uji Validitas
- Uji Reliabilitas

## 2. Hasil Perhitungan Uji Coba Daya Instrumen

### a. Hasil Uji Daya Diskriminasi Uji Coba Variabel Stres

#### - Dimensi Fisik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	8.12	9.291	.572	.882
VAR00007	8.52	8.084	.769	.801
VAR00002	8.67	8.904	.739	.816
VAR00029	8.75	8.394	.781	.797

#### - Dimensi Psikis

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	130.88	360.173	.565	.865
VAR00003	131.42	373.095	.383	.869
VAR00004	131.07	371.487	.284	.870
VAR00006	129.60	361.803	.523	.866
VAR00008	130.15	358.231	.533	.865
VAR00009	131.22	368.410	.465	.868
VAR00010	130.63	358.202	.534	.865
VAR00011	130.07	384.673	-.021	.876
VAR00012	129.65	365.452	.355	.869
VAR00013	130.63	363.456	.553	.866
VAR00014	130.77	383.233	.037	.873

VAR00015	130.43	362.962	.477	.867
VAR00016	130.50	365.644	.545	.866
VAR00017	130.62	367.664	.456	.868
VAR00018	131.07	375.487	.292	.870
VAR00019	129.57	367.741	.325	.870
VAR00020	129.67	369.277	.402	.868
VAR00021	130.73	364.470	.547	.866
VAR00022	130.05	366.726	.458	.867
VAR00023	130.88	363.935	.514	.866
VAR00024	129.53	385.406	-.032	.875
VAR00025	131.28	361.054	.552	.866
VAR00026	131.28	365.020	.486	.867
VAR00027	130.32	371.678	.309	.870
VAR00028	129.77	360.758	.534	.866
VAR00030	130.40	372.142	.284	.870
VAR00031	129.98	371.169	.263	.871
VAR00032	129.70	357.875	.516	.866
VAR00033	130.55	368.048	.341	.869
VAR00034	130.40	360.346	.506	.866
VAR00035	130.47	380.050	.093	.873
VAR00036	129.88	385.834	-.044	.876
VAR00037	130.65	392.265	-.194	.878
VAR00038	130.92	378.145	.125	.873
VAR00039	131.12	377.223	.253	.870
VAR00040	131.18	374.559	.252	.871
VAR00041	131.32	379.712	.121	.872
VAR00042	129.40	380.312	.089	.873
VAR00043	130.98	367.440	.472	.867
VAR00044	130.87	355.507	.650	.864
VAR00045	130.02	355.847	.597	.864
VAR00046	129.85	374.638	.201	.872
VAR00047	130.70	381.231	.081	.873
VAR00048	131.30	372.620	.414	.869
VAR00049	131.27	373.182	.357	.869
VAR00050	129.90	367.312	.302	.870
VAR00051	131.32	383.237	.034	.873

VAR00052	131.15	365.621	.513	.867
VAR00053	130.98	373.305	.292	.870
VAR00054	129.08	398.417	-.376	.879

**b. Hasil Uji Daya Diskriminasi Uji Coba Variabel *Self-Compassion***

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	84.08	135.705	.412	.813
VAR00002	84.23	131.233	.600	.805
VAR00003	84.55	137.642	.317	.817
VAR00004	84.17	135.226	.343	.816
VAR00005	83.87	139.338	.263	.819
VAR00006	84.62	131.427	.488	.809
VAR00007	84.38	138.783	.224	.821
VAR00008	84.97	145.592	-.007	.830
VAR00009	83.80	138.366	.294	.818
VAR00010	84.35	137.519	.300	.817
VAR00011	84.22	139.901	.251	.819
VAR00012	84.08	135.332	.366	.815
VAR00013	84.62	132.952	.425	.812
VAR00014	84.03	137.694	.304	.817
VAR00015	83.78	138.071	.352	.815

VAR00016	84.20	131.349	.545	.807
VAR00017	83.97	137.355	.439	.813
VAR00018	84.80	131.654	.495	.809
VAR00019	84.20	139.349	.303	.817
VAR00020	84.87	136.456	.295	.818
VAR00021	84.12	140.376	.192	.822
VAR00022	84.15	135.655	.406	.813
VAR00023	84.25	133.682	.494	.810
VAR00024	83.83	137.938	.321	.817
VAR00025	84.47	134.118	.390	.814
VAR00026	84.23	138.385	.391	.815



**c. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres**

<b>Dimensi</b>	<b>N</b>	<b>W</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>SD</b>	<b>W<sup>2</sup> X SD<sup>2</sup></b>	<b>W<sup>2</sup> X SD<sup>2</sup> X <math>\alpha</math></b>
Fisik	4	0,097560976	0,863	3.839	0.140277654	0.121059615
Psikis	37	0,512820513	0,906	19.021	15,89760026	266.9504292
Total	41				294.7875505	267.0714889

korelasi 2dimensi	correlation	w1xw2xsd1xsd2xc
dimensi 1 -2	0,688	4.423172714
Total		4.423172714

0,908717715 sangat reliabel



**a. Hasil Uji Statistika Deskriptif Variabel Stres**

**Statistics**

stress		
N	Valid	66
	Missing	0
Mean		120.38
Median		122.00
Mode		124 <sup>a</sup>
Std. Deviation		15.721
Variance		247.162
Skewness		-.118
Std. Error of Skewness		.295
Kurtosis		.159
Std. Error of Kurtosis		.582
Range		78
Minimum		82
Maximum		160
Percentiles	25	108.00
	50	122.00
	75	132.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**b. Hasil Uji Statistika Deskriptif Variabel *Self-compassion***

**statistics**

sc

N	Valid	66
	Missing	0
Mean		75.71
Median		75.00
Mode		72 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9.366
Variance		87.716
Skewness		.313
Std. Error of Skewness		.295
Kurtosis		-.099
Std. Error of Kurtosis		.582
Range		43
Minimum		56
Maximum		99
Percentiles	25	69.00
	50	75.00
	75	81.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**c. Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Mahasiswa Menyusun Skripsi**

	stres
Chi-Square	26.182 <sup>a</sup>
df	38
Asymp. Sig.	.926

a. 39 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.7.

**d. Hasil Uji Normalitas Variabel *Self-Compassion***

	sc
Chi-Square	15.455 <sup>a</sup>
df	31
Asymp. Sig.	.991

a. 32 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.1.

e. Hasil Uji Analisa Korelasi *Product Moment*

**Correlations**

		sc	stres
sc	Pearson Correlation	1	.314*
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	66	66
stres	Pearson Correlation	.314*	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	66	66

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



**LAMPIRAN 4**  
SURAT-SURAT

### a. Korespondensi pemggunaan alat ukur *self-compassion*

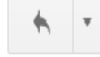
Permohonan penggunaan alat ukur

Kotak Masuk x



**Panji Kartika Putra** <panjikartikaputra@gmail.com>

20/11/15 ☆



ke missi\_ukm ▾

Selamat sore Ibu Missiliana R, M.Si. Psikolog. Saya Panji Kartika mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh Self Compassion terhadap Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi", namun saya kesulitan mencari instrumen yang digunakan untuk mengukur self-compassion karena sedikitnya literatur yang tersedia.

Saya ingin meminta izin menggunakan instrumen self-compassion yang ibu gunakan dalam penelitian yang berjudul " Self -Compassion dan compassion for others pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha". Terima kasih atas kesediaan ibu telah menyempatkan waktu membaca email ini.

...



**Missi** <missi\_ukm@yahoo.com>

21/11/15 ☆



ke saya ▾

Salam,

Panji, pada prinsipnya saya tdk keberatan jika alat ukur saya digunakan. Pada email ini saya lampirkan alat ukur yang saya gunakan. Alat ukur ini hasil terjemahan alat ukur Neff, shg kisi2nya persis sama dengan alat ukur aslinya. Demikian jawaban dari saya. Selamat meneliti.