

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI DKI JAKARTA**



Oleh:

Niza Ananda Nurlita

1125160016

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI DKI JAKARTA**



Oleh:

Niza Ananda Nurlita

1125160016

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

NIZA ANANDA NURLITA

**PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP KESEHATAN MENTAL  
PADA EMERGING ADULTHOOD DI DKI JAKARTA**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2020

**ABSTRAK**

*Emerging adulthood* merupakan periode masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Perubahan yang terjadi pada periode ini dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental. Melakukan *self-compassion* merupakan salah satu cara untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di DKI Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Data diambil melalui penyebaran kuesioner kepada 400 responden yang memenuhi kriteria. Alat ukur yang digunakan adalah *Mental Health Inventory* oleh Veit & Ware dengan reliabilitas sebesar 0,957 dan *Self-Compassion Scale* oleh Kristin Neff dengan reliabilitas sebesar 0,938. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental. Semakin tinggi *self-compassion* maka kesehatan mental individu semakin mengarah kepada kesehatan mental positif.

Kata kunci: *self-compassion*, kesehatan mental, *emerging adulthood*

NIZA ANANDA NURLITA

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON MENTAL HEALTH FOR  
EMERGING ADULTHOOD IN DKI JAKARTA**

Skripsi:

*Department of Psychology, Faculty of Psychology Education*

*State University of Jakarta*

2020

**ABSTRACT**

This research aims to determine the impact of self-compassion on mental health for emerging adulthood in DKI Jakarta. The approach used was quantitative research. Data was collected through distributing questionnaires to 400 respondents by predetermined criteria. The measuring instruments used are Mental Health Inventory by Veit & Ware with reliability 0,957 and Self-Compassion Scale by Kristin Neff with reliability 0,938. The result of this study indicate that there is an effect of self-compassion on mental health for emerging adulthood in DKI Jakarta. The higher self-compassion leads to positive mental health.

*Keywords: self-compassion, mental health, emerging adulthood*

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood*  
di DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Niza Ananda Nurlita  
NIM : 1125160016  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 30 Juli 2020

Pembimbing I





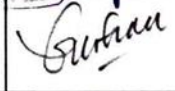


Dr. Gantina Komalasari, M.Psi  
NIP. 195703281986032001

Pembimbing II



Vinna Ramadhany Sy M.Psi  
NIDN. 8812680018

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Ratna Dyah Suryatri, Ph.D. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Lupi Yudhaningrum, M.Psi. (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

- \*Dekan FPPsi
- \*\*Wakil Dekan I
- \*\*\*Ketua Penguji
- \*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Niza Ananda Nurlita  
NIM : 1125160016  
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di DKI Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 21 Juli 2020  
Yang membuat pernyataan



**Niza Ananda Nurlita**  
**NIM. 1125160016**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niza Ananda Nurlita  
NIM : 1125160016  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di DKI Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 30 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Niza Ananda Nurlita)

# HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Niza Ananda Nurita  
NIM : 1125160016  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : nizaanandanurita\_1125160016@fms.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesehatan Mental pada Emerging Adulthood  
di DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( Niza Ananda Nurita )  
nama dan tanda tangan



## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Aku melakukan halku, dan kamu melakukan halmu  
aku berada di dunia ini tidak untuk berbuat sesuai harapan-harapanmu,  
dan kau berada di dunia ini tidak untuk berbuat sesuai harapan-harapanku,  
aku adalah aku, dan kau adalah kau,  
dan apabila kebetulan kita saling bertemu maka hal itu baik,  
kalau tidak, itu tidak masalah.”*

(Frederick Salomon Perls)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah bertahan dan konsisten hingga detik ini, untuk Ayah, Mama dan Adik serta keluarga besar saya yang selalu memberikan motivasi serta dukungan dalam segala hal yang saya lakukan. Penelitian ini juga saya persembahkan untuk sahabat dan teman saya yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta selalu ada ketika saya membutuhkan pertolongan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan anugerah-Nya sehingga dapat terselesaikannya penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di DKI Jakarta”.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari dalam penyusunan penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang berguna untuk kesempurnaan penelitian ini.

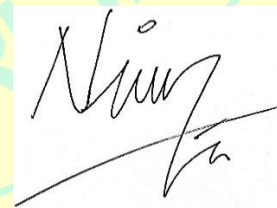
Penulis menyadari bahwa berkat dukungan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak yang akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini tepat pada waktunya. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis dengan rasa hormat dan ketulusan hati, ingin mengucapkan terima kasih yang sebedar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan penelitian ini, terutama kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Jakarta sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, dan waktunya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik tepat pada waktunya.
2. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan.

4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis sejak menjadi mahasiswa di Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Kedua orang tua, Ayah Zainul Arifin dan Mama Heni Kustinah tercinta, yang selalu memberikan dukungan, bimbingan, nasihat, semangat penguatan penuh kasih sayang sejak kecil hingga saat ini.
8. Adik Mutia Adinda Nurrahma yang terus mendukung dan membantu saat penyusunan skripsi.
9. Om Dokter Rahmat yang tidak pernah bosan mendengarkan keluhan, memberikan nasihat, serta menjadi teman diskusi mengenai segala bidang kehidupan.
10. Pak Nur Jaya yang telah memberikan motivasi serta dukungan selama perkuliahan ini.
11. Nabila Yasmin yang telah menjadi teman satu perjuangan dari awal perkuliahan hingga detik ini.
12. M. Salamun Bapak dari kelas A yang tidak bosan untuk ditanya, diminta pendapat, hingga memberikan kritik dan saran selama masa perkuliahan terutama saat penyusunan skripsi ini.
13. Kak Neno Adani yang telah menjadi kakak, pendengar, dan pemberi saran yang baik hingga saat ini.
14. Fildzah Khairani yang menjadi teman senasip dan seperjuangan dalam kehidupan dan juga perkuliahan hingga saat ini.
15. Dea Permatasari, Laras Asih P., Alifa Fazrin S., dan Alif Farhan yang telah bersama berjuang dari awal hingga akhir sampai skripsi ini selesai.
16. Kak Sarah Nurul A. dan Kak Ajeng Triana P. yang sudah mendukung, memberikan motivasi serta membantu dalam strategi penyelesaian skripsi.

17. Satrio Adiguno, Rifan Nugraha, Samantha Roria, dan Fabrina D. Jeanette, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan selalu ada jika dibutuhkan dari SMA hingga saat ini.
18. Kak Enrico Dimas, Kak Mitha H., Farisah Maulidina, Susanti Octavia, serta Delta EO yang tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah dan memberikan masukan serta motivasi hingga saat ini.
19. Maura Adisty yang telah menjadi teman dan salah satu tempat cerita hingga saat ini.
20. Kelas A yang telah memberikan warna selama perkuliahan di Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
21. Tahlia, Faras, dan Salwa yang telah menjadi adik sekaligus anak yang penyayang dan *support system* dari perjuangan dalam advokasi hingga saat ini.
22. Aaraaf yang telah menjadi tempat bercerita selama pengerjaan skripsi hingga saat ini.
23. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, nasihat, kepercayaan, serta motivasi dalam segala kegiatan penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Jakarta, 22 Juli 2020



**Niza Ananda Nurlita**  
**NIM. 1125160016**

## DAFTAR ISI

<b>PENGARUH <i>SELF-COMPASSION</i> TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA <i>EMERGING ADULTHOOD</i> DI DKI JAKARTA .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	10
1.3. Pembatasan Masalah .....	11
1.4. Rumusan Masalah .....	11
1.5. Tujuan Penelitian .....	11
1.6. Manfaat Penelitian .....	11
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	11
1.6.2. Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1. Kesehatan Mental .....	13
2.1.1. Definisi Kesehatan Mental .....	13
2.1.2. Kriteria Kesehatan Mental .....	15

2.1.3.	Faktor Kesehatan Mental .....	16
2.1.4.	Dimensi Kesehatan Mental .....	22
2.1.5.	Pengukuran Kesehatan Mental.....	24
2.2.	<i>Self-Compassion</i> .....	24
2.2.1.	Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	24
2.2.2.	Faktor <i>Self-Compassion</i> .....	26
2.2.3.	Dimensi <i>Self-Compassion</i> .....	27
2.2.4.	Pengukuran <i>Self-Compassion</i> .....	28
2.3.	<i>Emerging Adulthood</i> .....	28
2.3.1.	Definisi <i>Emerging Adulthood</i> .....	28
2.4.	Dinamika Hubungan Kesehatan Mental dengan <i>Self-Compassion</i> .....	30
2.5.	Kerangka Konseptual .....	30
2.6.	Hipotesis .....	32
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
3.1.	Tipe Penelitian.....	34
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	35
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	36
3.2.2.	Definisi Operasional.....	36
3.3.	Populasi dan Sampel .....	37
3.3.1.	Populasi .....	37
3.3.2.	Sampel.....	38
3.4.	Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.4.1.	Instrumen Kesehatan Mental.....	39
3.4.2.	Instrumen <i>Self-Compassion</i> .....	43
3.5.	Uji Coba Instrumen .....	44
3.5.1.	Uji Coba Instrumen <i>Mental Health Inventory</i> .....	45
3.5.2.	Uji Coba Instrumen <i>Self-Compassion</i> .....	49
3.6.	Analisis Data .....	53
3.6.1.	Uji Statistik .....	53
3.7.	Hipotesis Statistik.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>55</b>
4.1.	Gambaran Responden Penelitian.....	55

4.1.1.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	55
4.1.2.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
4.1.3.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili .....	58
4.1.4.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa .....	59
4.1.5.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan	60
4.1.6.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	62
4.1.7.	Berdasarkan Status Pernikahan .....	63
4.2.	Prosedur Penelitian .....	64
4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	64
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	65
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian .....	66
4.3.1.	Data Deskriptif Kesehatan Mental .....	66
4.3.2.	Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	68
4.3.3.	Uji Normalitas .....	70
4.3.4.	Uji Linieritas .....	71
4.3.5.	Uji Hipotesis .....	72
4.4.	Pembahasan .....	74
4.5.	Keterbatasan Penelitian .....	76
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>77</b>
5.1.	Kesimpulan.....	77
5.2.	Implikasi .....	77
5.3.	Saran .....	78
5.3.1.	Bagi Subjek Penelitian .....	78
5.3.2.	Bagi Penelitian Selanjutnya .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>89</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>		<b>134</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue-print</i> Instrumen <i>Mental Health Inventory</i> .....	40
Tabel 3.2 Skor Instrumen <i>Mental Health Inventory</i> .....	41
Tabel 3.3 Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....	43
Tabel 3.4 Koefisiensi Reliabilitas Guilford .....	45
Tabel 3.5 Perhitungan Uji Coba Validitas Instrumen <i>Mental Health Inventory</i> .....	47
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen <i>Mental Health Inventory</i> Setelah Uji Validitas	48
Tabel 3.7 Hasil Perhitungan Uji Coba Validitas Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....	50
Tabel 3.8 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> Setelah Uji Validitas..	51
Tabel 4.9 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	55
Tabel 4.10 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
Tabel 4.11 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili .....	58
Tabel 4.12 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa .....	59
Tabel 4.13 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	61
Tabel 4.14 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan ..	62
Tabel 4.15 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan.....	63
Tabel 4.16 Data Deskriptif Kesehatan Mental .....	66
Tabel 4.17 Kategori Skor Kesehatan Mental .....	67
Tabel 4.18 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	68
Tabel 4.19 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i> .....	70
Tabel 4.20 Normalitas dengan Perhitungan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	70
Tabel 4.21 Koefisiensi Uji Linier .....	71
Tabel 4.22 Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Self-Compassion</i> dan Kesehatan Mental.....	72
Tabel 4.23 <i>Model Summary</i> .....	73
Tabel 4.24 Uji Persamaan Regresi Variabel Kesehatan Mental dan <i>Self- Compassion</i> .....	73
Tabel 4.25 ANOVA Regresi Sederhana .....	74



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	56
Gambar 4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Gambar 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Domisili.....	58
Gambar 4.4 Data Distribusi Responden Berdasarkan Suku Bangsa.....	60
Gambar 4.5 Data Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.	61
Gambar 4.6 Data Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	62
Gambar 4.7 Data Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan ...	63
Gambar 4.8 Histogram Kesehatan Mental.....	67
Gambar 4.9 Histogram <i>Self-Compassion</i> .....	69
Gambar 4.10 <i>Scatter-plot</i> Linearitas Kesehatan Mental dan <i>Self-Compassion</i> .....	72



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Inform Consent</i> .....	89
Lampiran 2 Instrumen Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i> .....	90
Lampiran 3 Instrumen Uji Coba <i>Self-Compassion Scale</i> .....	91
Lampiran 4 Data Kasar Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i> .....	92
Lampiran 5 Data Kasar Uji coba <i>Self-Compassion Scale</i> .....	95
Lampiran 6 Analisis Data Statistik SPSS Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i> .....	101
Lampiran 7 Analisis Data Statistik SPSS Uji Coba <i>Self-Compassion Scale</i>	108
Lampiran 8 Instrumen <i>Mental Health Inventory</i> .....	111
Lampiran 9 Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....	113
Lampiran 10 Data Kasar <i>Mental Health Inventory</i> .....	114
Lampiran 11 Data Kasar <i>Self-Compassion Scale</i> .....	119
Lampiran 12 Analisis Data Statistik SPSS .....	124
Lampiran 13 Lembar Pernyataan Ahli .....	132