



LAMPIRAN

Blueprint The Big Five Personality

Konsep Variabel	Dimensi	Indikator	Item
Tipe Kepribadian	<i>Extraversion</i>	<i>Gregariousness</i> (suka berkumpul)	Saya suka berkumpul dengan orang-orang di sekitar saya
		<i>Activity level</i> (level aktivitas)	Saya tidak banyak bicara
		<i>Assertiveness</i> (asertif)	Saya tidak suka menjadi pusat perhatian
		<i>Excitement seeking</i> (mencari kesenangan)	Saya diam ketika berada di sekitar orang asing.
		<i>Cheerfulness</i> (ceria)	Saya mudah mengungkapkan perasaan atau keinginan saya kepada orang lain
		<i>Friendliness</i> (ramah)	Saya perlu memikirkan masa lalu
		<i>Morality</i> (moralitas)	Saya suka menjadi pusat perhatian
	<i>Agreeableness</i>	<i>Trust</i> (kepercayaan)	Saya berbicara dengan banyak orang yang berbeda di suatu perkumpulan.
		<i>Altruism</i> (pengorbanan)	Saya merasa nyaman dengan orang-orang di sekitar saya
		<i>Modesty</i> (kesopanan)	Saya memulai suatu percakapan
		<i>Sympathy</i> (simpati)	Saya memiliki hati yang baik
		<i>Cooperation</i>	Saya tidak benar-benar tertarik pada orang lain
			Saya meluangkan waktu untuk orang lain
			Saya suka menghina orang lain
			Saya sedikit merasa peduli kepada orang lain
			Saya tertarik pada orang lain
			Saya bersimpati dengan perasaan orang lain
	Saya merasakan apa yang dirasakan orang lain		
	Saya tidak tertarik pada masalah orang lain		

<i>Counscientiousness</i>	(kerjasama)	Saya membuat orang lain merasa nyaman di dekat saya
	<i>Self-discipline</i> (disiplin diri)	Saya selalu siap melakukan apapun
	<i>Dutifulness</i> (patuh)	Saya melakukan sesuatu sesuai dengan jadwal yang telah dibuat
	<i>Self efficacy</i> (efikasi diri)	Saya dapat melakukan pekerjaan dengan cepat
	<i>Orderliness</i> (teratur)	Saya tidak percaya diri dengan tugas yang telah saya kerjakan.
	<i>Cautiousness</i> (kehati-hatian)	Saya meninggalkan barang-barang di sembarang tempat
		Saya sering lupa dalam meletakkan segala sesuatu kembali pada tempatnya
		Saya senang menyuruh orang lain
	<i>Achievement striving</i> (pencapaian prestasi)	Saya memperhatikan hal-hal kecil
		Saya membuat segala hal menjadi berantakan
Saya tertarik dalam melakukan pekerjaan saya		
<i>Neuroticism</i>	<i>Anxiety</i> (kecemasan)	Saya menghabiskan banyak waktu saya dengan santai
	<i>Self conscientiousness</i> (kesadaran diri)	Saya mengkhawatirkan segala hal
	<i>Depression</i> (depresi)	Saya mudah terganggu
	<i>Vulnerability</i> (kerentanan)	Saya mudah stress
		Saya jarang merasa sedih
		Saya mudah merasa kesal atau jengkel
	<i>Impulsiveness</i> (menuruti kata hati)	Saya kadang merasa sedih
		Saya mudah merubah suasana hati saya.
		Suasana hati saya mudah berubah.
	<i>Openness to</i>	<i>Angry hostility</i> (amarah)
<i>Imaginations</i>		Saya memiliki imajinasi yang baik

	<i>experience</i>	(imajinasi) <i>Artistic interest</i> (minat artistik) <i>Emotionality</i> (emosionalitas) <i>Intellect</i> (kecerdasan) <i>Adventurousness</i> (petualang) <i>Liberalis</i> (liberalism)	Saya tidak memiliki imajinasi yang baik Saya cepat memahami segala hal Saya menghabiskan waktu untuk merenungkan segala hal Saya menggunakan kata-kata yang sulit dimengerti orang lain Saya memiliki perbendaharaan kata yang banyak Saya memiliki ide yang sangat baik Saya penuh dengan ide-ide Saya mengalami kesulitan dalam memahami ide-ide yang kurang jelas Saya tidak tertarik pada ide-ide yang tidak jelas
--	-------------------	--	--

KISI-KISI ALAT UKUR SELF COMPASSION

ASPEK	INDIKATOR	ITEM (+)	ITEM (-)
<p>SELF KINDNESS : seberapa sering melawan memahami dan memberikan perhatian pada dirinya sendiri dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam hidupnya.</p>	<p>Memahami diri sendiri ketika mengalami penderitaan</p>	<p>(1) <i>I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain. (5)</i> Saya mencoba mencintai diri dan memahami sendiri ketika mengalami kesulitan.</p> <p>(2) <i>I'm tolerant of my own flaws and inadequacies (23)</i> Saya memaklumi kekurangan yang ada pada diri sendiri</p> <p>(3) <i>I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like. (26)</i> Saya mencoba mengerti dan sabar terhadap sifat saya yang tidak saya sukai</p> <p>(4) <i>When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need. (12)</i> Ketika saya mengalami situasi sulit, saya memperhatikan diri saya dan memperlakukan diri saya dengan kasih sayang yang saya butuhkan.</p> <p>(5) <i>I'm kind to myself when I'm experiencing suffering. (19)</i> Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika mengalami penderitaan</p>	<p>(6) <i>I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies. (1)</i> Saya menyangkal dan memandang negatif pada kekurangan yang dimiliki</p> <p>(7) <i>When times are really difficult, I tend to be tough on myself. (8)</i> Ketika waktu terasa sulit, saya cenderung bersikap kasar terhadap diri sendiri</p> <p>(8) <i>I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like. (11)</i> Saya tidak mentolerir dan tidak menerima sifat sifat saya yang tidak saya sukai</p> <p>(9) <i>When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself. (16)</i> Saya merasa terpuruk ketika ada hal di dalam diri saya yang tidak saya sukai</p> <p>(10) <i>I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering. (21)</i> Saya mengabaikan diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan</p>
<p>COMMON HUMANITY : seberapa sering melawan berusaha memandang kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam hidupnya</p>	<p>Memberikan perhatian pada diri sendiri ketika gagal menerima ketikadsempurnaan diri</p>	<p>(11) <i>When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through (3).</i> Ketika sesuatu yang buruk datang pada saya, saya menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan semua orang</p> <p>(12) <i>When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am. (7)</i></p>	<p>(15) <i>When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world. (4)</i> Ketika saya memikirkan ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya merasa terpisah dari lingkungan</p> <p>(16) <i>I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am. (13)</i></p>

ASPEK	INDIKATOR	ITEM (+)	ITEM (-)
<p>sebagai bagian dari kehidupan manusia.</p> <p><i>MINDFULNESS</i> :</p> <p>seberapa sering melawan menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya tanpa lebih-lebihkan respon terhadap situasi tertentu.</p>	<p>menerima segala konsekuensi tanpa menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan</p>	<p>Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan pada diri saya bahwa banyak orang juga merasakan hal yang sama (13) <i>When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people (10)</i> Ketika saya merasa tidak mampu dalam bekerja, saya mencoba perasaan seperti ini banyak dirasakan pula oleh banyak orang.</p> <p>(14) <i>I try to see my failings as part of the human condition. (15)</i> Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang manusiawi</p> <p>(19) <i>When I fail at something important to me I try to keep things in perspective. (17)</i> Ketika saya mengalami kegagalan dalam sesuatu yang penting, saya mencoba untuk tetap objektif.</p> <p>(20) <i>When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness (22)</i> Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mencari tahu apa dan terbuka dengan apa yang saya rasakan</p>	<p>Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari saya (17) <i>I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of (18)</i> Saya berusaha keras untuk mendapatkan sesuatu saat orang lain tidak berusaha sekeras saya.</p> <p>(18) <i>When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure. (25)</i> Ketika saya merasa gagal dalam sesuatu hal yang penting, saya cenderung merasakan hal itu sendiri</p> <p>(23) <i>When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong. (2)</i> Ketika merasa terpuruk, saya teralalu memikirkan dan terpaku terhadap semua yang salah</p> <p>(24) <i>When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy. (6)</i> Ketika saya merasa gagal dalam bekerja, saya merasa terbuaya oleh perasaan tidak mampu</p>
	<p>mengontrol emosi ketika mengalami kegagalan.</p>	<p>(21) <i>When something upsets me I try to keep my emotions in balance. (9)</i> Ketika sesuatu hal membuat saya marah, saya mencoba menjaga emosi saya tetap stabil</p> <p>(22) <i>When something painful happens I try to take a balanced view of the situation (14)</i> Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi tersebut secara seimbang</p>	<p>(25) <i>When something upsets me I get carried away with my feelings (20)</i> Ketika Sesuatu membuat saya marah, saya terbawa oleh perasaan</p> <p>(26) <i>When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion. (24)</i> Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan peristiwa tersebut.</p>

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Salam Sejahtera

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, saya membutuhkan sejumlah data dari saudara. Saya memohon kesediaan saudara untuk meluangkan waktu sejenak untuk mengisi lembaran kuisisioner ini.

Kuisisioner ini terdiri dari 2 bagian. Saya sangat mengharapkan saudara memberikan jawaban yang jujur dan sesuai dengan keadaan saudara dan yang saudara rasakan. Tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban adalah baik. Semua jawaban dan identitas saudara akan saya jamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Atas perhatian dan kesediaan saudara dalam mengisi kuisisioner ini, saya ucapkan

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Hormat Saya,

Vita Dewayani

IDENTITAS

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Suku Bangsa :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan :

Status : Menikah/Belum Menikah

No. Hp/ Telp :

Sudah berapa lama saudara/ saudari menjadi relawan :

.....

Apa yang membuat saudara/saudari ingin menjadi relawan :

.....

.....

KUESIONER I

Petunjuk Pengisian

Seluruh pernyataan dalam kuesioner ini mencerminkan pernyataan- pernyataan yang mungkin diinginkan oleh sebagian besar orang, tetapi yang diharapkan adalah saudara menjawab hanya berdasarkan "kesesuaian antara pernyataan dengan diri saudara yang sebenarnya". Di dalam menjawab setiap pernyataan tersebut, sangat diharapkan kesediaan saudara untuk memberikan jawaban secara jujur dan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang saudara rasakan saat ini. Adapun alternatif jawaban yang tersedia sebagai berikut :

- SS** = Sangat Sesuai
S = Sesuai
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai

Caranya menjawabnya adalah dengan melingkari pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara, sebagai contoh :

1. Saya suka berkumpul dengan orang di [SS] [S] [TS] [STS]
sekitar saya

☺Terima Kasih dan Selamat Mengerjakan ☺

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

1. Saya suka berkumpul dengan orang di sekitar saya [SS] [S] [TS] [STS]
2. Saya sedikit merasa peduli kepada orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
3. Saya selalu siap melakukan apapun [SS] [S] [TS] [STS]
4. Saya mudah stress [SS] [S] [TS] [STS]
5. Saya memiliki perbendaharaan kata yang banyak [SS] [S] [TS] [STS]
6. Saya mudah mengungkapkan perasaan atau keinginan saya kepada orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
7. Saya tertarik jika berkumpul dengan banyak orang [SS] [S] [TS] [STS]
8. Saya meninggalkan barang-barang di sembarang tempat [SS] [S] [TS] [STS]
9. Saya menghabiskan banyak waktu saya dengan santai [SS] [S] [TS] [STS]
10. Saya mengalami kesulitan dalam memahami ide-ide yang kurang jelas [SS] [S] [TS] [STS]
11. Saya merasa nyaman dengan orang-orang di sekitar saya [SS] [S] [TS] [STS]
12. Saya suka menghina orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
13. Saya memperhatikan hal detail [SS] [S] [TS] [STS]

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

- | | | | | |
|--|------|-----|------|-------|
| 14. Saya mengkhawatirkan segala hal | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 15. Saya memiliki imajinasi yang baik | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 16. Saya perlu memikirkan masa lalu | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 17. Saya bersimpati dengan perasaan orang lain | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 18. Saya membuat segala hal menjadi berantakan | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 19. Saya jarang merasa sedih | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 20. Saya tidak tertarik pada ide-ide yang tidak jelas | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 21. Saya memulai suatu percakapan | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 22. Saya tidak tertarik pada masalah orang lain | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 23. Saya dapat melakukan pekerjaan dengan cepat | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 24. Saya mudah terganggu | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 25. Saya memiliki ide yang sangat baik | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 26. Saya sedikit berbicara | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 27. Saya memiliki hati yang lembut | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 28. Saya sering lupa meletakkan barang dan tidak mengembalikannya pada tempatnya | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |
| 29. Saya mudah marah | [SS] | [S] | [TS] | [STS] |

SS = Sangat Sesuai; S = Sesuai; TS = Tidak Sesuai; STS = Sangat Tidak Sesuai.

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

-
30. Saya tidak memiliki imajinasi yang baik [SS] [S] [TS] [STS]
31. Saya berbicara dengan banyak orang yang berbeda di suatu perkumpulan. [SS] [S] [TS] [STS]
32. Saya tidak benar-benar tertarik pada orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
33. Saya senang menyuruh orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
34. Suasana hati saya mudah berubah [SS] [S] [TS] [STS]
35. Saya cepat memahami segala hal [SS] [S] [TS] [STS]
36. Saya tidak suka menjadi pusat perhatian orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
37. Saya meluangkan waktu untuk orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
38. Saya tidak percaya diri dengan tugas yang telah saya kerjakan. [SS] [S] [TS] [STS]
39. Suasana hati saya mudah berubah. [SS] [S] [TS] [STS]
40. Saya menggunakan kata-kata yang sulit dimengerti orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
41. Saya suka menjadi pusat perhatian [SS] [S] [TS] [STS]
42. Saya merasakan apa yang dirasakan orang lain [SS] [S] [TS] [STS]
43. Saya melakukan sesuatu sesuai dengan jadwal yang telah dibuat [SS] [S] [TS] [STS]
44. Saya mudah merasa kesal atau jengkel [SS] [S] [TS] [STS]

SS = Sangat Sesuai; S = Sesuai; TS = Tidak Sesuai; STS = Sangat Tidak Sesuai.

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

45. Saya menghabiskan waktu untuk merenungkan segala hal [SS] [S] [TS] [STS]
46. Saya diam ketika berada di sekitar orang asing [SS] [S] [TS] [STS]
47. Saya membuat orang lain merasa nyaman di dekat saya [SS] [S] [TS] [STS]
48. Saya tertarik dalam melakukan pekerjaan saya [SS] [S] [TS] [STS]
49. Saya kadang merasa sedih [SS] [S] [TS] [STS]
50. Saya penuh dengan ide-ide [SS] [S] [TS] [STS]

SS = Sangat Sesuai; S = Sesuai; TS = Tidak Sesuai; STS = Sangat Tidak Sesuai.

KUESIONER II

Petunjuk Pengisian

Seluruh pernyataan dalam kuesioner ini mencerminkan pernyataan- pernyataan yang mungkin diinginkan oleh sebagian besar orang, tetapi yang diharapkan adalah saudara menjawab hanya berdasarkan **"kesesuaian antara pernyataan dengan diri saudara yang sebenarnya"**. Di dalam menjawab setiap pernyataan tersebut, sangat diharapkan kesediaan saudara untuk memberikan jawaban secara jujur dan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang saudara rasakan saat ini. Adapun alternatif jawaban yang tersedia sebagai berikut :

- HSL = Hampir Selalu**
SR = Sering
KD = Kadang-kadang
JR = Jarang
HTP = Hampir Tidak Pernah

Caranya menjawabnya adalah dengan melingkari pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara, sebagai contoh :

1. Saya berpikir tentang sesuatu yang tidak [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] baik dalam diri, mengkritik kelemahan dan kekurangan diri

☺ Terima Kasih dan Selamat Mengerjakan ☺

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

1. Saya berpikir tentang sesuatu yang tidak baik [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] dalam diri, mengkritik kelemahan dan kekurangan diri
2. Ketika saya merasa terpuruk karena kecerobohan, [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] saya cenderung terlalu memikirkan dan terpaku pada kesalahan yang telah diperbuat
3. Ketika segala sesuatu tidak sesuai dengan harapan, [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] saya melihat kesulitan, sebagai bagian dari kehidupan yang harus dilalui oleh *care giver* (relawan) lainnya
4. Ketika saya berpikir tentang kekurangan diri, hal [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] tersebut membuat saya cenderung merasa berbeda dari orang lain dan menjauhkan diri dari lingkungan sekitar
5. Saya mencoba untuk mengasihi diri sendiri ketika [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] saya merasakan sedih, kecewa, terluka
6. Ketika gagal dalam mendampingi ODHA, saya [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] dihantui perasaan bersalah

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

7. Ketika terpuruk dan putus asa, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang yang merasakan hal yang sama [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
8. Ketika mengalami masa-masa yang sulit dalam kehidupan ini, saya cenderung menyalahkan diri [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
9. Ketika sesuatu mengecewakan, saya mencoba untuk menjaga kestabilan emosi [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
10. Ketika merasa tidak mampu dalam mengatasi masalah, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri, bahwa perasaan tidak mampu juga dimiliki oleh kebanyakan orang [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
11. Saya tidak dapat mentoleransi dan tidak sabar akan kekurangan dan kelemahan yang saya miliki. [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
12. Ketika melalui masa yang sulit, saya tetap peduli terhadap diri sendiri dan tidak memikirkan permasalahan yang dihadapi secara berlebihan [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
13. Ketika merasa terpuruk dalam menjalani kehidupan, saya merasa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

14. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi dalam hidup, saya mencoba untuk melihat permasalahan dari berbagai situasi [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
15. Saya mencoba untuk melihat ketidakberhasilan sebagai sebagai suatu hal yang manusiawi yang dapat terjadi pada siapa pun [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
16. Ketika saya melihat kekurangan dalam diri sebagai relawan, saya menyalahkan diri sendiri. [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
17. Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk lebih realistis [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
18. Ketika saya harus berjuang dengan keras untuk mencapai sesuatu, saya cenderung merasa orang lain lebih mudah memperoleh apa yang mereka inginkan [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
19. Saya peduli, memikirkan dan tidak menyalahkan diri, ketika mengalami penderitaan atau kegagalan [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]
20. Ketika sesuatu mengecewakan, saya tidak mampu mengendalikan emosi [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP]

Saudara diminta untuk memberikan satu jawaban terhadap setiap pernyataan, dengan cara melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

21. Saya dapat mengabaikan diri sendiri ketika [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] mengalami penderitaan
22. Ketika merasa terpuruk, saya mencoba menyadari [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] hal yang dialami dan menerima perasaan tersebut dengan lapang dada
23. Saya memaklumi kelemahan dan kekurangan saya [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] sendiri sebagai relawan
24. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi dan [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] melakukan kesalahan, saya cenderung melihat peristiwa tersebut secara berlebihan.
25. Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting, saya [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] cenderung merasa menghadapi kegagalan tersebut sendirian
26. Saya mencoba untuk memahami dan bersabar [HSL] [SR] [KD] [JR] [HTP] terhadap kekurangan dalam diri yang tidak saya suka

HSL = Hampir Selalu; SR = Sering; KD = Kadang-kadang; JR = Jarang; HTP = Hampir Tidak Pernah.

SELF COMPASSION	SUBYEK 1	SUBYEK 2	SUBYEK 3	SUBYEK 4	SUBYEK 5	SUBYEK 6
SOAL 1	4	4	3	5	1	4
SOAL 2	4	4	2	4	2	5
SOAL 3	4	5	3	4	3	1
SOAL 4	4	5	3	4	4	4
SOAL 6	1	5	1	4	1	2
SOAL 8	5	5	3	4	2	4
SOAL 9	4	5	2	4	5	4
SOAL 11	4	5	2	4	3	4
SOAL 12	5	5	2	4	5	3
SOAL 13	4	5	2	4	3	4
SOAL 14	4	5	3	4	5	4
SOAL 15	4	5	2	4	4	4
SOAL 16	4	5	3	4	2	4
SOAL 17	5	5	2	4	5	4
SOAL 18	4	5	3	4	3	4
SOAL 19	4	5	1	2	4	2
SOAL 20	4	5	2	4	2	5
SOAL 22	4	5	3	4	5	4
SOAL 23	4	5	3	4	5	3
SOAL 24	4	5	3	4	3	4
SOAL 25	4	5	2	4	4	5
SOAL 26	5	5	1	4	3	1
JUMLAH	89	108	51	87	74	79

**JUMLAH
SELF
COMPASSION 488**

							TOTAL
SELF KINDNESS	30	34	15	27	23	21	150
COMMON HUMANITY	24	30	15	24	21	22	136
MINDFULNESS	35	44	21	36	30	36	202

EXTRAVERSION

Subyek	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	TOTAL
1	3	3	3	4		4	3	3	3	4	30
2	4	4	4	4		4	4	4	4	4	36
3	3	3	3	3		3	3	2	2	3	25
4	3	4	4	3		4	4	3	4	3	32
5	3	3	3	3		3	3	3	3	3	27
6	3	4	3	4		3	3	3	3	3	29

179

AGREEABLENESS

Subyek	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	TOTAL
1	4	4	4		4	4	4	3	4	4	35
2	4	4	4		4	4	3	4	4	4	35
3	4	3	4		3	4	4	4	4	3	33
4	4	3	3		3	3	4	3	4	3	30
5	3	3	3		3	3	4	3	3	3	28
6	4	3	4		3	4	3	3	3	3	30

191

CONSCIENTIOUSNESS

Subyek	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	TOTAL
1		4	3		3	3	3	3	3		22
2		4	4		4	4	4	4	4		28
3		3	3		3	3	3	3	3		21
4		3	3		3	4	3	3	3		22
5		3	3		2	2	3	3	3		19
6		4	4		4	4	4	4	4		28

140

NEUROTICISM

Subyek	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	TOTAL
1	3	3	3	3		3	3		3		21
2	3	3	2	3		3	3		2		19
3	3	2	2	2		3	3		3		18
4	4	3	3	3		3	3		3		22
5	4	4	4	3		3	4		4		26
6	3	3	3	3		2	2		3		19

125

OPENESS TO EXPERIENCE

Subyek	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	TOTAL
1	3	3	2		3		3				14
2	4	3	3		3		3				16
3	3	2	3		2		3				13
4	3	1	2		3		3				12
5	3	2	1		2		3				11
6	3	3	3		3		3				15

Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Trait Kepribadian The Big Five*

No Item	Spearman's rho	Valid/Tdk Valid
1.	,655	Valid
2.	,393	Valid
3.	-,293	Tidak Valid
4.	,498	Valid
5.	,655	Valid
6.	,683	Valid
7.	,621	Valid
8.	,878	Valid
9.	,309	Valid
10.	,741	Valid
11.	,414	Valid
12.	,414	Valid
13.	,828	Valid
14.	,617	Valid
15.	,370	Valid
16.	,878	Valid
17.	-,414	Tidak Valid
18.	,207	Tidak Valid
19.	,655	Valid
20.	,207	Tidak Valid
21.	,098	Tidak Valid
22.	,621	Valid
23.	,802	Valid
24.	-,062	Tidak Valid
25.	,828	Valid
26.	,488	Valid
27.	,414	Valid
28.	,679	Valid
29.	,828	Valid
30.	-,093	Tidak Valid
31.	,414	Valid
32.	,912	Valid
33.	,828	Valid
34.	,488	Valid
35.	,828	Valid
36.	,845	Valid
37.	,370	Valid
38.	,828	Valid
39.	,207	Tidak Valid
40.	-,393	Tidak Valid
41.	,617	Valid
42.	,878	Valid
43.	,828	Valid
44.	,621	Valid

45.	-,414	Tidak Valid
46.	,621	Valid
47.	,621	Valid
48.	,293	Tidak Valid
49.	,239	Tidak Valid
50.	,270	Tidak Valid

Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Self Compassion*

No Item	Spearman's rho	Valid/Tdk Valid
1.	,708	Valid
2.	,564	Valid
3.	,806	Valid
4.	,857	Valid
5.	-,308	Tidak Valid
6.	,739	Valid
7.	-,299	Tidak Valid
8.	,866	Valid
9.	,470	Valid
10.	-,462	Tidak Valid
11.	,955	Valid
12.	,585	Valid
13.	,955	Valid
14.	,470	Valid
15.	,857	Valid
16.	,893	Valid
17.	,548	Valid
18.	,939	Valid
19.	,687	Valid
20.	,728	Valid
21.	-,647	Tidak Valid
22.	,470	Valid
23.	,485	Valid
24.	,939	Valid
25.	,626	Valid
26.	,851	Valid

Uji Reliabilitas pada Alat Ukur *Trait Kepribadian The Big Five*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,897
		N of Items	19 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,918
		N of Items	18 ^b
		Total N of Items	37
Correlation Between Forms			,990
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,995
		Unequal Length	,995
Guttman Split-Half Coefficient			,993

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019.

b. The items are: VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037.

Uji Reliabilitas pada Alat Ukur *Self Compassion*

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,903
		N of Items	11 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,931
		N of Items	11 ^b
		Total N of Items	22
Correlation Between Forms			,947
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,973
		Unequal Length	,973
Guttman Split-Half Coefficient			,972

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011.

b. The items are: VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022.