

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RASA TIDAK AMAN  
(*INSECURE*) PADA MAHASISWA KESEHATAN GIGI  
DI POLTEKKES KEMENKES ACEH**

**SKRIPSI**

Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi  
Sebagai Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



**Oleh:**  
**WIDIA SAFIRA**  
**2109110001**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**  
**BANDA ACEH**  
**2025**

## PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

26 JUL 2025

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,



(Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Julia Aridhona, S.Psi., M.Si

2. Ayu Safira, M.Psi., Psikolog

3. Devi Yanti, M.Psi, Psikolog

4. Syarifah Zainab, M.Si

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widia Safira

NPM : 2109110001

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “**Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Rasa Tidak Aman (*Insecure*) pada Mahasiswa Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Aceh**” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 8 Juli 2025

Yang menyatakan,



Handwritten signature of Widia Safira.

Widia Safira  
NPM: 2109110001

## **MOTTO**

Keberanian bukan tanpa rasa takut, tapi tetap berani melangkah meski takut.  
**Face fear, find strength!!**

“Widia Safira”

## **PERSEMBAHAN**

Dengan kerendahan hati dan rasa syukur kepada Allah SWT, peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Teristimewa dua sosok paling berharga dalam hidup penulis, Ibunda Ummiati Muhammad dan Ayahanda Anwar Yusuf. Dengan ketulusan dan cinta yang tak pernah pudar, senantiasa mendampingi setiap langkah penulis. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan moral, bantuan materi, dan semangat yang selalu menguatkan sepanjang proses ini. Segala bentuk perjuangan yang diberikan tanpa pamrih menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan skripsi ini, dan akan selalu dikenang sebagai anugerah terindah dalam hidup penulis.
2. Teruntuk abangku, Willy Mirza. Terima kasih atas kasih sayang dan cinta yang tak pernah putus, serta segala bantuan, baik moral maupun materi, dalam mendampingi penulis meraih gelar sarjana. Setiap bentuk pengorbanan yang tulus akan selalu dikenang dengan penuh rasa syukur.
3. Kakaku tercinta, Iratturrahmi, A.Md.Kep. Terima kasih atas peran berharga sebagai kakak yang selalu menjadi tempat berbagi dan bersandar dalam berbagai situasi. Atas kasih sayang yang tulus, kesediaan mendengarkan, serta segala bentuk dukungan dan bantuan yang diberikan. Segala ketulusan itu akan selalu dikenang dengan penuh rasa syukur.
4. Reza Mustakim abang keduaku sekaligus sahabat terbaik, yang telah turut menemani perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah putus, bantuan tenaga, waktu, dan materi yang begitu berarti dalam proses penulis meraih gelar sarjana. Kehadiranmu sebagai pendukung setia,

teman berbagi keluh kesah, penyemangat di kala penulis hampir menyerah, menjadi bagian yang tak tergantikan dalam langkah ini.

5. Untuk diri sendiri, Widia Safira, yang meski sempat dilanda keraguan dalam diam, tetap memilih untuk melangkah tanpa henti. Untuk keyakinan dalam hati bahwa setiap perjuangan akan sampai pada tujuannya, dan langkah kecil yang perlahan menumbuhkan keberanian. Untuk air mata yang menguatkan, meski tak terlihat, dan keberanian untuk tetap berdiri meski sunyi menyapa. Terima kasih telah bertahan, tumbuh, dan tidak pernah menyerah. You did it!
6. Teruntuk Sarah Dilariza, selaku sahabat terbaik penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini, Terima kasih atas ketulusan yang tak terhingga, atas setiap bantuan tanpa diminta, dukungan yang tak pernah berhenti, dan kesediaan mendengarkan saat kata-kata sulit diungkapkan. Kehadiran yang lembut namun kuat selalu mengingatkan bahwa perjalanan ini tak pernah dilalui sendirian. Bukan sekadar teman belajar, tetapi tempat bersandar saat lelah. Kenangan yang kita lalui bersama akan selalu diingat, menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini. Terima kasih untuk semuanya. Sayang sarah selamanya.
7. Sahabat sejak kecil, Rahmatillah. Terima kasih atas kehadiran yang tak pernah berubah dan selalu memberi ruang untuk berbagi cerita. Telah menjadi tempat bersandar, saling menguatkan, berbagi tawa, melepas penat, dan menikmati hal-hal sederhana bersama. Kebersamaan yang setia dalam setiap fase kehidupan adalah anugerah tak ternilai. Semoga persahabatan ini abadi selamanya.
8. Kepada Mirda, Azkia, Arie, serta seluruh teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan dan dukungan selama penulisan skripsi ini

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, berkah, dan hidayah-Nya dalam setiap langkah. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya ilmu.

Atas izin Allah SWT, serta doa dan dukungan dari keluarga, bimbingan para dosen, dan bantuan sahabat-sahabat tercinta, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua pihak atas dukungan moral, tenaga, pikiran, dan materi. Atas segala kontribusi tersebut, penulis dengan hormat mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hanna Amalia, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, atas segala dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
2. Bapak Sukri Karim, S.Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh sekaligus Dosen Wali penulis dari awal perkuliahan hingga akhir studi, yang telah memberikan perhatian, arahan, serta dukungan yang berarti selama proses akademik penulis.
3. Ibu Nur Hasmalawati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, atas bimbingan dan arahnya dalam mendukung kelancaran proses akademik penulis.

4. Ibu Julia Aridhona, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, meluangkan waktu di tengah berbagai kesibukan, memberikan arahan, motivasi, serta kemudahan selama proses penyusunan skripsi, sehingga penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Ayu Safira, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dengan jelas dan tegas, membantu penulis memahami berbagai hal, serta meluangkan waktu di tengah kesibukan, sehingga mendorong penulis untuk menjadilebih baik dalam menyusun skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan ilmu, bantuan, dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
7. Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memberikan izin, dukungan, serta respon yang sangat baik, sehingga mempermudah proses pelaksanaan penelitian ini, serta mahasiswa Kesehatan Gigi D4 angkatan 2020 yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
8. Teman-teman Psikologi Angkatan 2021, yang telah kebersamai penulis selama empat tahun perjalanan studi, dalam suka maupun duka. Terima kasih atas kebersamaan yang penuh tawa, perjuangan menghadapi masa sulit bersama, serta semangat dan dukungan yang selalu menguatkan satu sama lain hingga akhir masa studi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi isi maupun teknik penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penulisan ini di masa yang akan datang.

Banda Aceh, 15 Juli 2025



Widia Safira  
NPM: 2109110001

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Keaslian Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. Rasa tidak aman ( <i>insecure</i> ).....	13
1. Definisi rasa tidak aman ( <i>insecure</i> ).....	13
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) ....	14
3. Jenis-Jenis Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) .....	18
4. Indikator-Indikator Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) .....	20
B. <i>Self Compassion</i> .....	23
1. Definisi <i>Self Compassion</i> .....	23
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	24
3. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i> .....	28
4. Indikator-Indikator <i>Self Compassion</i> .....	31
C. Mahasiswa.....	31
D. Hubungan Rasa tidak Aman ( <i>insecure</i> ) dengan <i>Self Compassion</i> .....	33
E. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Penelitian .....	36
1. <i>Self Compassion</i> .....	36
2. Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ).....	36
C. Populasi dan Sample .....	37
1. Populasi .....	37
2. Sample.....	37
D. Metode Pengumpulan Data.....	38
E. Validitas dan Reliabilitas .....	41
1. Uji Validitas .....	41

2. Uji Reabilitas.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Asumsi.....	42
2. Uji Hipotesis.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Orientasi Kancan.....	44
1. Profil Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh.....	44
2. Visi Misi Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh.....	45
B. Persiapan Penelitian .....	46
1. Pengurusan Surat Izin Penelitian.....	46
2. Persiapan Alat Ukur .....	47
C. Pelaksanaan Penelitian.....	47
D. Hasil Analisis Data Penelitian .....	48
1. Uji Instrumen.....	48
2. Uji Reabilitas.....	52
3. Deskripsi Subjek & Data Penelitian .....	53
4. Uji Asumsi.....	55
5. Uji Hipotesis.....	56
E. Pembahasan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pilihan Jawaban .....	38
Tabel 2.	Blue Print Skala <i>Self Compassion</i> .....	39
Tabel 3.	Blue Print Skala Rasa tidak aman ( <i>insecure</i> ) .....	40
Tabel 4.	Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> )Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang .....	48
Tabel 5.	Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) Sesudah Aitem Tidak Valid Gugur .....	49
Tabel 6.	Hasil Uji Reliabilitas Rasa tidak aman ( <i>insecure</i> ) Sebelum dan Sesudah Aitem Tidak Valid Dibuang .....	50
Tabel 7.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	50
Tabel 8.	Nilai Mean Dan Standar Deviasi Variabel <i>Self Compassion</i> dan Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) .....	51
Tabel 9.	Kategori Norma .....	52
Tabel 10.	Hasil Deskriptif Variabel <i>Self Compassion</i> dan Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) .....	52
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 12.	Hasil Uji Linearitas .....	54
Tabel 13.	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Skala Penelitian .....	70
Lampiran 2.	Biodata Subjek Penelitian.....	75
Lampiran 3.	Tabulasi Data Penelitian Sebelum Aitem Tidak Valid di Buang ....	77
Lampiran 4.	Reabilitas Dan Analisis Aitem Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang .....	83
Lampiran 5.	Reabilitas Dan Analisis Aitem Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> ) Sesudah Aitem Tidak Valid Dibuang .....	85
Lampiran 6.	Tabulasi Data Penelitian Valid.....	87
Lampiran 7.	Hasil Penelitian.....	93
Lampiran 8.	Surat Keterangan Pembimbing.....	95
Lampiran 9.	Surat Permohonan Izin Penelitian .....	96
Lampiran 10.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	97
Lampiran 11.	Biodata.....	98

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RASA TIDAK AMAN  
(*INSECURE*) PADA MAHASISWA KESEHATAN GIGI  
DI POLTEKKES KEMENKES ACEH**

**Widia Safira**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh  
[wwidia676@gmail.com](mailto:wwidia676@gmail.com)

**ABSTRAK**

Rasa tidak aman (*insecure*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidakpercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Kondisi ini kerap muncul ketika mahasiswa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada. Salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya rasa tidak aman adalah rendahnya *self compassion*, yaitu sikap menerima, memahami, dan bersikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi tekanan atau kegagalan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap rasa tidak aman pada mahasiswa Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Aceh. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan subjek sebanyak 75 mahasiswa D4 Kesehatan Gigi angkatan 2020, menggunakan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner skala *Likert*, dengan skala *insecure* mengacu pada Patterson (2022) dan skala *self compassion* yang diadaptasi dari Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Sugianto dkk. (2020). Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang artinya *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap rasa tidak aman. Nilai R Square sebesar 29,1% menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi terhadap rasa tidak aman, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan pentingnya *self compassion* dalam menurunkan rasa tidak aman. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan mengembangkan program yang mendukung penguatan *self compassion*, seperti pelatihan emosi dan refleksi diri.

**Kata Kunci** : Mahasiswa, Rasa Tidak Aman (*insecure*), *Self Compassion*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah sarana penting untuk mempersiapkan manusia menghadapi masa depan yang semakin kompleks, dengan tujuan tidak hanya mengembangkan aspek fisik dan mental, tetapi juga membangun karakter dan integritas. Melalui pendidikan, diharapkan individu dapat mengoptimalkan potensinya sebagai makhluk individu, sosial, dan spiritual, serta mampu bersaing di tingkat global. Salah satu bentuk pendidikan adalah perguruan tinggi, tempat individu belajar sebagai mahasiswa (Khobir, Sopiah, & Hasanah, 2021).

Seiring meningkatnya tingkat pendidikan, tanggung jawab mahasiswa pun kian besar, mulai dari menyelesaikan tugas, ujian, skripsi, hingga menjaga nilai akademik. Mahasiswa juga harus mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan urusan pribadi, serta menghadapi tekanan sosial seperti relasi pertemanan, ekspektasi keluarga, dan manajemen keuangan. Galloway, Conner dan Pope (2013) menegaskan bahwa beban akademik berlebih dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan sosial, yang dalam konteks mahasiswa berisiko memicu gangguan psikologis jika tidak dikelola dengan baik.

Tekanan yang datang dari berbagai aspek kehidupan akademik dan sosial seperti tugas perkuliahan, ujian, penyusunan skripsi, hingga tuntutan nilai yang tinggi berpotensi memicu rasa tidak percaya diri dan perasaan tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa, terlebih saat mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada. Kondisi ini menjadi semakin kompleks karena mahasiswa berada dalam

fase perkembangan yang dikenal sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa transisi antara remaja dan dewasa yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakpastian arah hidup, serta ketidakstabilan emosional dan sosial (Arnett, 2004). Dalam tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga meningkatkan risiko stres dan kelelahan emosional yang pada akhirnya dapat memperkuat rasa tidak aman (*insecure*) terhadap diri dan kemampuannya.

Penting bagi mahasiswa untuk menyadari bahwa kesulitan dalam tantangan akademik dan nonakademik adalah hal yang wajar dan dialami hampir semua mahasiswa, bukan hanya segelintir individu. Kegagalan, kekecewaan, atau hambatan dalam proses menjadi mahasiswa merupakan bagian dari perjalanan yang umum terjadi. Rasa malu, takut, minder, dan kurang percaya diri akibat kegagalan dalam pendidikan merupakan fenomena yang kerap dialami mahasiswa. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Neff (2003), kegagalan dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal, sehingga hal tersebut dapat memunculkan rasa tidak aman (*insecure*).

Rasa tidak aman (*insecure*) merupakan keadaan mental yang menyebabkan seseorang merasa tidak aman, yang ditandai dengan rasa cemas dan takut yang berlebihan, dan hal ini dapat terjadi dalam berbagai situasi (Rahmah, 2020). Kondisi ini kerap dialami mahasiswa ketika tertekan oleh ekspektasi tinggi dan kebiasaan membandingkan pencapaian diri dengan teman sebaya, baik dari aspek akademik maupun non akademik, sehingga menimbulkan keraguan dan

menurunkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup (Patterson, 2022).

Tuntutan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan perasaan tidak aman (*insecure*) yang berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan. Salah satunya adalah kesulitan dalam berinteraksi sosial akibat kurangnya rasa percaya diri. Perasaan *insecure* juga berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan yang berlebihan. Individu yang mengalami *insecure* juga cenderung menghadapi kesulitan dalam mengambil keputusan karena adanya ketakutan untuk mencoba hal baru atau menghadapi kegagalan (Marisa, 2021).

Menurut Kusuma (2021), tanda-tanda rasa tidak aman (*insecure*) dapat terlihat melalui perubahan perilaku seseorang, seperti tidak ingin keluar dari zona nyaman, sering membandingkan diri dengan orang lain, mencari pujian dan pengakuan, menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar, serta memiliki pandangan rendah terhadap diri sendiri, yang secara tidak langsung menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri dan kurangnya rasa percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Fenomena rasa tidak aman (*insecure*) turut menjadi permasalahan yang signifikan pada Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh. Mahasiswa dalam program ini menghadapi berbagai tekanan, seperti kesulitan dalam mencari pasien yang sesuai dengan kebutuhan akademik, membangun hubungan yang baik dengan klien, serta memperoleh kepercayaan dari klien meskipun masih berada pada tahap pembelajaran dan belum memiliki tingkat

profesionalitas yang setara dengan tenaga ahli. Kondisi ini seringkali menimbulkan keraguan atau kekhawatiran dari pihak klien, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kepercayaan diri mahasiswa dalam menjalankan tugasnya.

Selain tantangan dalam membangun kepercayaan dengan klien, mahasiswa juga dibebani praktik lapangan yang menuntut keterampilan dalam edukasi dan pemeriksaan kesehatan gigi secara langsung di masyarakat, termasuk di sekolah. Di sisi lain, persaingan akademik yang ketat serta tekanan meraih nilai tinggi demi beasiswa menambah beban psikologis. Mahasiswa kesehatan gigi perlu menguasai praktik dengan baik sebagai bukti kemampuan, penilaian akademik, dan tanggung jawab terhadap nama baik institusi. Kombinasi tuntutan akademik, tekanan praktik, dan respons klien membuat mahasiswa rentan merasa tidak aman terhadap kemampuan teknis, kepercayaan diri, dan kesiapan mental dalam menghadapi pendidikan yang kompleks dan penuh tantangan.

Peneliti melakukan wawancara awal kepada beberapa mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh yang berinisial R, S, M, A, dan S. Untuk menggali pengalamannya terkait rasa tidak aman (*insecure*) yang dialami. Pada 20 November 2024, peneliti melakukan wawancara dengan seorang R, yang mengatakan:

*“Aku kak sering kali suka membandingkan diri dengan temanku karena pada saat contohnya kemaren ikut kompetisi dikampus teman tu berhasil menang dan aku belum pernah menang sekalipun, jadi kayak merasa gagal, terus juga dikampus permasalahan nilai aku pengen dapat beasiswa tapi persyaratanya harus dapat ipk 4 namun aku kesusahan untuk itu, dari itu aku jadi merasa kurang percaya diri karena melihat teman temanku yang dapat nilai lebih bagus dibanding aku. banyak orang disana kayak lomba lomba gitu buat dapat nilai bagus buat syarat beasiswa karena pada ingin dapat beasiswa, praktek juga kami harus melakukan yang terbaik didepan dosen karena pas praktek salah salah pasti takut*

*nilainya mempengaruhi kan, kadang takut juga pas praktek salah melakukan tindakan jadinya pasti nanti bukan kita saja yang jelek tapi kampus pun ikut jelek karena kita melakukan hal fatal, karena masih takut karena masih belajar.” (R, 21 tahun)*

Kemudian wawancara juga dilakukan dengan S yang mengatakan:

*“Sering ngalamin insecure apalagi pas disuruh maju kedepan takut, karena public speaking saya gabagus, terus liat kawan kawan, padahal mereka gapande dan gabelajar cuman karena public speakingnya bagus jadi nilai mereka bagus padahal aslinya gabelajar, jadi kalau liat orang pande public speaking merasa pengen juga bisa, terus masalah laen juga banyak sih yang menjadi insecure kayak praktek contohnya, eum.. kan kalau praktek harus yang bisa kan klien nya diajak ngomong nah disitu kadang kayak apa begitu ya, kan saya introvert jadi susah aja komunikasi sama orang baru, jadinya canggung terus kayak tegang begitu, sering iri lah pokoknya sama teman teman, jadi sedih, kurang percaya diri dan sesekali menyalahkan diri kenapa gabisa kayak mereka” (S, 21 tahun)*

Selanjutnya, peneliti juga mewawancarai subjek berinial M pada tanggal 23

November 2024, subjek M mengatakan:

*“Kalau permasalahannya sih kalau sekarang susah cari pasien yang harus sesuai sama kasus, misalnya kami ada kasus klien gigi berlubang, kemudian penempelan, itu harus dicari sampek ketemu kadang itulah yang bikin susahnya praktek karena takut kan kalau gadapat pasien bisa bisanya nilainya jelek kalau jelek harus ngulang matkulnya kan takut kita, harus ngulang sama adek leting terus malu juga, jadi agak cemas dan stress, apalagi kalau liat kawan tu yang sudah nemu duluan kliennya, itu karena kawanya ada yang banyak, jadi kliennya ada yang kawanya, gitu begitu sih..insecure kalau liat kawan cepat ketemu pasien, belum lagi laporanya. Kalau sebelumnya mungkin gaterlalu insecure seperti sekarang karena prakteknya mungkin gaterlalu banyak kalau sekarang mau semester 6 itu makin banyak lagi tugasnya, kayak turun lapangan ke sd itu juga sih berat apalagikan anak anaknya tu kadang ada yang susah untuk diajak kerjasama, itu aja sih kalau lainnya masih ok kok untuk saat ini.” (M, 20 tahun)*

Peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa yang berinial A, pada waktu yang sama, dalam wawancara tersebut A menyampaikan bahwa:

*“Kalau A kak, insecure itu pasti, dimasa masa ini yang A insecurein itu heumm.. praktek iya praktek itu A insecure kak, cari kliennya asli susah kak, menurut A yang paling sulitnya tu cari kliennya, terus gasemua orang mau jadi klien kita karena pasti mereka takut giginya nanti jadi kenapa*

*kenapa karena kami kan masih mahasiswa, kalau dari pengalamannya kan kurang, terus juga mereka pasti susah buat percayanya karena kami masih belajar. pernah kan kak aku dapat nilai gabagus pas praktek terus aku ngerasa nilai ku gasebanding dengan usaha yang aku yang kulakukan, apalagi kalau dibandingin sama nilai kawan, kayak kesel gitu kok dia dapat nilai bagus sedangkan aku engga, padahal aku merasa lebih berusaha dibandingkan mereka, jadi tu sering bikin sedih dan aku juga bukan tipikal yang cerita gitu kak masalah keteman jadi suka mendem sendiri masalahnya, overthinking dikamar kepikiran gimana kedepannya bakal sanggup ga kuliahnya sampek selesai, itu saja sih kak” (A, 20 tahun)*

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa yang berinisial S, pada tanggal 1 agustus 2025, subjek S mengatakan.

*“insecure iya banget tu, pernah kan garagara nilai terus kan padahal dan capeklah usaha buat dapat nilai bagus terus pas keluar nilainya jelek banget, pas liat nilainya tu sampek kemaren tu lemes kali, nangis, terus juga makan pun lah kak gaselera garagara nilai tu, masalahnya kawan ku tu bagus nilainya, kenapa aku engga padahal aku yang merasa lebih baik dari dia, sress kali pokoknya sudah apa apa pun kepikiran pas hari tu, kayak kuliah pun ga semangat lagi, merasa ga adil banget, sampek kan aku bolos tu beberapa hari gamasuk kuliah karena kecewa sama diri sendiri, nyalahin diri juga kenapa orang tu bisa dapat nilai bagus, aku engga, gamau juga keluar kamar dikamar cuman nangis aja kerjanya, karena nilai praktek kita merasa susah kali dapa klien terus uang juga banyak habis tapi pas liat hasil ga sesuai sama ekspetasi kita, apa ga kecewa coba”*

Hasil wawancara didapatkan bahwa rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh umumnya dipicu oleh perbandingan dengan teman-teman yang lebih unggul. Faktor utama yang melatarbelakangi meliputi tekanan akademik untuk meraih nilai tinggi, keterbatasan dalam keterampilan komunikasi, serta kesulitan mencari pasien untuk tugas praktik. Selain itu, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan teman yang lebih mudah meraih prestasi semakin memperkuat perasaan tidak percaya diri sekaligus memicu ketidakstabilan emosional.

Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa sering mengakibatkan kecemasan, stres, *overthinking*, serta perasaan terbebani dalam menjalani tugas

akademik. Selain itu, tekanan tersebut kerap memicu respons emosional seperti menangis, merasa kecewa, enggan keluar rumah, sulit berinteraksi dengan orang lain, hingga kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas harian. Kondisi ini muncul akibat ketakutan akan kegagalan dan kekhawatiran bahwa nilai akademik yang diperoleh tidak sesuai harapan. Hal ini sejalan dengan pendapat Arifin (2022), yang menyatakan bahwa rasa tidak aman (*insecure*) dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti *overthinking*, fokus berlebihan pada kekurangan diri, pengalaman kegagalan, serta kecemasan yang berlebihan.

Adapun faktor lain yang dapat memicu seseorang mengalami rasa tidak aman (*insecure*) menurut Wardiansyah (2022), adalah persepsi negatif terhadap diri sendiri serta kurangnya kasih sayang terhadap diri sendiri. Kondisi ini membuat seseorang cenderung membandingkan pencapaiannya dengan orang lain dan mengkritik diri secara berlebihan. Oleh karena itu, sikap memahami, menerima, dan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan, kesalahan, atau kesulitan, menjadi hal yang berkaitan ketika seseorang memiliki perasaan tidak aman (*insecure*). Perasaan tersebut akan mendorong individu untuk melakukan perubahan positif dalam hidupnya, yang dikenal sebagai *self compassion* (Neff & Dahm, 2015).

*Self compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian, kepedulian, dan pengertian pada diri sendiri, terutama dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Konsep ini melibatkan kesadaran akan tantangan yang

dihadapi serta pengakuan bahwa perasaan tersebut bukan hanya dialami oleh diri sendiri, melainkan juga oleh orang lain (Neff & Knox, 2020).

Individu yang menumbuhkan *self compassion* dalam dirinya akan lebih mudah menerima diri sendiri dan mampu mengatasi situasi negatif dengan lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah (Pauley & McPherson, 2010). Sebaliknya, individu dengan *self compassion* yang rendah cenderung sering mengkritik diri sendiri, meragukan kemampuan, serta mengalami kesulitan dalam menerima kelemahan. Hal ini menyebabkan individu lebih rentan mengalami stres dan emosi negatif ketika menghadapi tantangan hidup, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman dan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri.

Sebagai mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial, kemampuan untuk merespons perasaan tidak aman dengan lebih positif sangat penting. Untuk itu, *self compassion* dapat mendorong individu untuk melihat kesulitan dari perspektif yang lebih positif, serta menemukan makna dalam pengalaman yang kurang menyenangkan (Karinda, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik menyelidiki bagaimana *self compassion* memengaruhi rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa. Hal ini penting karena mahasiswa kerap menghadapi tekanan yang memicu emosi negatif dan perasaan tidak aman dalam kehidupan akademik maupun pribadi. Penelitian ini bertujuan memahami hubungan antara *self compassion* dan rasa *insecure* yang dialami mahasiswa selama masa perkuliahan. **“Pengaruh Self Compassion**

## **Terhadap Rasa Tidak Aman (*Insecure*) Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Di Poltekkes Kemenkes Aceh”.**

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ingin melihat “Adakah pengaruh *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa Kesehatan Gigi Di Poltekkes Kemenkes Aceh?”.

### **C. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, berikut beberapa penelitian yang telah dilakukan.

1. Nasution (2022), meneliti tentang hubungan *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Yang Merantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala *loneliness*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 352 mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r = -0,876$  dengan  $p = 0,000$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Artinya, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.
2. Wardiansyah (2022), meneliti tentang pengaruh *Insecure* Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan yang bertujuan

untuk memberikan gambaran tentang bentuk interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui kondensasi data, display data, dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kurangnya rasa percaya diri akibat perasaan tidak aman, kurangnya percaya diri seperti ketidakmampuan untuk menerima kekurangan diri, peran pembina asrama dalam membimbing santri, mengingat ketidakmandirian santri dalam bersikap dan mengambil keputusan menyebabkan rasa *insecure* pada diri mereka.

3. Rani (2021), meneliti tentang pengaruh *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tiga skala penelitian. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil analisis *regresi linier berganda* menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* berpengaruh sebesar 20,4% terhadap resiliensi, sedangkan variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 29% terhadap resiliensi. Variabel *self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi sebesar 38%.

Penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya dalam hal variabel, yaitu *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*), yang belum pernah diteliti sebelumnya, serta pendekatan yang digunakan, yaitu kuantitatif, dengan perbedaan dalam jumlah populasi dan sampel. Penelitian ini berfokus pada

mahasiswa kesehatan gigi di Poltekkes Kemenkes Aceh dengan variabel yang mengkaji pengaruh *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*).

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam, dan mengetahui seberapa besar pengaruh *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa Kesehatan Gigi Di Poltekkes Kemenkes Aceh.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut.

##### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan tentang konsep *self compassion* dan dampaknya terhadap perasaan tidak aman (*insecure*) di kalangan mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya teori psikologi terkait penerimaan diri, kecemasan, dan perasaan tidak aman, yang sering dialami mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *insecure* pada mahasiswa dan mengidentifikasi *self compassion* sebagai potensi intervensi psikologis yang dapat membantu mengatasi perasaan tersebut.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Peneliti

Peneliti dapat memperdalam pemahaman tentang konsep *self compassion* dan bagaimana hal tersebut berkaitan atau memengaruhi perasaan tidak aman

(*insecure*) pada individu. Hal ini turut memperluas wawasan dalam bidang psikologi positif dan psikologi klinis.

b. Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami dan menerapkan *self compassion* untuk mengurangi perasaan tidak aman (*insecure*), meningkatkan rasa percaya diri, dan mengelola kecemasan yang muncul di masa studi.

c. Fakultas

Fakultas dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk menyusun kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, terutama di masa-masa kritis menjelang kelulusan, saat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan rentan menimbulkan kecemasan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Rasa tidak aman (*insecure*)**

##### **1. Definisi rasa tidak aman (*insecure*)**

*Insecure* adalah kondisi mental yang membuat seseorang merasa tidak aman. Perasaan tidak aman yang dialami biasanya mencakup kurangnya rasa percaya diri, rasa malu, kegelisahan, kecemasan, dan hal serupa lainnya yang umumnya disebabkan oleh rendahnya penghargaan diri (Arifin, 2022).

Kemudian Patterson (2022) juga menyampaikan bahwa rasa tidak aman (*insecure*) merupakan ketidakpastian atau kecemasan secara menyeluruh tentang harga diri, kemampuan, keterampilan, dan nilai diri sebagai pribadi, yang menyampaikan pesan bahwa individu beresiko terancam oleh sesuatu atau seseorang. Dampak negatif dari ketidakamanan dapat bersifat fisik, mental, atau emosional. Tanpa rasa aman, individu tidak dapat mencapai kepercayaan penuh atau berfungsi sesuai potensi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Rahmah (2020) yang menjelaskan bahwa *insecure* adalah kondisi mental yang membuat seseorang merasa tidak aman, yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, dan hal ini bisa terjadi didalam berbagai situasi. Rasip, Kurniawan, dan Syahrina (2020) Mengungkapkan pandangan serupa bahwa rasa tidak aman (*insecure*) merupakan kondisi emosional ketika individu mengalami ketidakamanan dalam diri, sehingga cenderung hidup dalam ketakutan dan keraguan. Semakin rendah tingkat kepercayaan diri, maka semakin besar pula rasa tidak aman yang dirasakan.

Selanjutnya Puspayoga, Kondra, Sucipta dkk. (2024) menjelaskan bahwa rasa tidak aman (*insecure*) merupakan bentuk kecemasan atau rasa takut terhadap lingkungan sekitar yang muncul akibat ketidakpuasan individu terhadap kondisi dirinya sendiri, *insecure* mencerminkan suatu kondisi batin di mana seseorang merasa tidak memiliki keamanan diri.

Sementara itu, Maslow (dalam Hasanah, 2022) menyampaikan bahwa *insecure* adalah keadaan ketika seseorang merasa tidak aman, melihat dunia sebagai tempat yang mengancam, dan cenderung memandang orang lain sebagai sosok yang berbahaya dan egois. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja, terutama saat menghadapi situasi kekurangan, rasa malu, perasaan bersalah, atau keyakinan bahwa mereka tidak mampu melakukan sesuatu.

Dari penjelasan di atas, *insecure* dapat disimpulkan sebagai kondisi mental yang membuat seseorang merasa tidak aman, ditandai dengan kecemasan, ketakutan berlebihan, dan kurangnya rasa percaya diri. Ketidakamanan ini sering kali mencakup rasa malu, kegelisahan, atau keraguan terhadap kemampuan dan nilai diri. Perasaan ini dapat timbul akibat rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri atau pengalaman tertentu, seperti situasi kekurangan dan rasa bersalah. Rasa tidak aman (*insecure*) juga dapat menghambat individu untuk berfungsi secara optimal dan mencapai potensi penuh mereka, karena memandang dunia sebagai tempat yang mengancam dan penuh risiko.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Tidak Aman (*insecure*)**

Rasa tidak aman (*insecure*) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari internal maupun eksternal (Wardiyansyah, 2022), adapun sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Mencakup konsep diri, harga diri, penampilan fisik, dan pengalaman hidup. Individu dengan harga diri rendah, persepsi negatif terhadap diri, pengalaman buruk, serta kurang kasih sayang cenderung merasa tidak aman.

b. Faktor Eksternal

Dipengaruhi oleh pendidikan dan lingkungan. Pendidikan rendah dan lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat menurunkan rasa percaya diri, sedangkan dukungan positif dari keluarga dan masyarakat meningkatkan harga diri.

Selain itu, Patterson (2022) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang menyebabkan seorang akhirnya merasa tidak aman (*insecure*). di antaranya:

a. Kurangnya Dukungan Emosional dari Keluarga

Keluarga yang tidak memberikan kasih sayang dan dukungan emosional dapat memicu ketidakamanan, sementara keluarga yang suportif cenderung mencegah hal tersebut.

b. Kurangnya Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis

Kekurangan kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan rasa aman menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis, termasuk rasa keamanan.

c. Kurangnya Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional rendah menyebabkan sulitnya mengelola emosi, yang berdampak pada hubungan buruk dan rendahnya percaya diri.

d. Kurangnya Keterbukaan

Sikap tertutup terhadap orang baru atau situasi baru meningkatkan stres dan ketakutan, yang berkontribusi pada rasa tidak aman.

e. Kurangnya Keramahan

Orang yang kurang ramah cenderung menghadapi konflik interpersonal karena kurang empati, dukungan, atau sikap membantu, yang memicu rasa tidak aman dalam interaksi sosial.

f. Kondisi Kesehatan Mental yang Mendasar

Gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan kepribadian (contohnya gangguan ambang atau narsistik) memiliki hubungan erat dengan rasa tidak aman.

g. Ketergantungan Berlebihan pada Orang Lain

Ketergantungan pada individu atau hubungan tertentu membuat seseorang merasa cemas dan rentan ketika menghadapi risiko kehilangan dukungan tersebut.

Kemudian, menurut Arifin (2022) terdapat beberapa faktor yang dapat memicu rasa tidak aman (*insecure*), antara lain :

a. *Overthinking*

Kebiasaan berpikir secara berlebihan terhadap suatu atau banyak hal, terutama yang belum pasti, dapat memunculkan perasaan tidak percaya diri dan membuat seseorang merasa sedih.

b. Fokus pada Kekurangan Diri Sendiri

Kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain terlalu fokus

pada kekurangan diri, serta memperhatikan kelebihan orang lain yang tidak dimiliki, secara otomatis dapat menurunkan kepercayaan diri.

c. Pengalaman Kegagalan

Kegagalan yang pernah dialami membuat seseorang merasa dirinya tidak berbakat, tidak kompeten, bahkan gagal sebagai manusia.

d. Kecemasan Berlebihan

Rasa takut terhadap sesuatu dapat memicu kecemasan yang berlebihan. Ketika berada di lingkungan sosial, seseorang mungkin merasa takut untuk melakukan sesuatu yang berpotensi mempermalukan dirinya sendiri atau membuatnya tidak nyaman. Selain itu, kurangnya kemampuan dalam menjalin hubungan sosial juga dapat meningkatkan kecemasan.

e. Kehidupan Keluarga yang Tidak Harmonis

Lingkungan keluarga yang tidak harmonis, sering terjadi konflik, dipenuhi sifat negatif, atau yang biasa disebut *broken home*, dapat membuat seseorang tumbuh dengan rasa rendah diri.

f. Pengalaman *Bullying*

Seseorang yang pernah mengalami *bullying* memiliki kecenderungan lebih besar untuk merasakan *insecure*.

Berdasarkan beberapa faktor di atas dapat disimpulkan bahwa perasaan tidak aman (*insecure*) muncul dari berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi rendahnya harga diri, pengalaman buruk, kurangnya kasih sayang, *overthinking*, fokus berlebihan pada kekurangan diri, serta pengalaman kegagalan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan sosial

yang kurang mendukung, pendidikan rendah, keluarga yang tidak harmonis, dan pengalaman *bullying*. Selain itu, kondisi kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, ditambah dengan rendahnya kecerdasan emosional, kurangnya keramahan, dan sikap tertutup terhadap hal baru, dapat memperparah rasa tidak aman ini. Meski demikian, dukungan emosional yang positif dari keluarga dan lingkungan berperan penting sebagai solusi utama untuk mengatasi rasa tidak aman (*insecure*).

### 3. Jenis-Jenis Rasa Tidak Aman (*insecure*)

Terdapat beberapa jenis rasa tidak aman (*insecure*) yang dijelaskan oleh Kurnia (2024) sebagai berikut:

#### a. *Insecure* Fisik

Rasa tidak percaya diri terhadap penampilan, seperti berat badan, bentuk tubuh, atau kondisi kulit, sering dipicu oleh tekanan media sosial untuk tampil "sempurna."

#### b. *Insecure* Sosial

Ketakutan akan penilaian atau penolakan sosial, biasanya disebabkan oleh pengalaman masa lalu seperti ditolak atau diejek.

#### c. *Insecure* Prestasi

Perasaan tidak cukup kompeten dalam pencapaian, sering muncul dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain atau kebutuhan akan pengakuan.

#### d. *Insecure* dalam Hubungan

Ketakutan akan ditinggalkan, tidak dicintai, atau dikhianati, sering menyebabkan kecenderungan posesif atau ketergantungan pada pasangan.

e. *Insecure* Finansial

Kecemasan terhadap ketidakstabilan keuangan, meskipun memiliki pendapatan stabil, sering dipicu oleh ketidakpastian masa depan.

Adapun menurut Patterson (2022) rasa tidak aman (*insecure*) dapat muncul dari berbagai aspek kehidupan, dengan dampak yang berbeda bagi setiap individu.

Beberapa jenis *insecure* yang umum adalah:

a. *Insecure* dalam Hubungan

Seseorang merasa sulit untuk percaya pada orang lain dan rentan terhadap masalah kepercayaan dalam hubungan, yang mempengaruhi dirinya dan pasangannya.

b. *Insecure* Sosial

*Insecure* sosial muncul ketika seseorang merasa tidak mampu berinteraksi atau berfungsi dengan baik dalam situasi sosial, sering kali disebabkan oleh kecemasan terhadap kemungkinan masa depan.

c. *Insecure* Citra Tubuh

Individu dengan *insecure* citra tubuh merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, sering mengkhawatirkan kekurangan fisik tertentu atau merasa dinilai negatif oleh orang lain.

d. *Insecure* Pekerjaan

*Insecure* pekerjaan terjadi ketika seseorang merasa tidak kompeten atau meragukan kemampuan mereka di tempat kerja, yang dapat menyebabkan rasa cemas dan kinerja buruk.

e. *Insecure* Kebutuhan Dasar

Ketidakpastian mengenai kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan kesehatan menyebabkan stres kronis, menghambat kemampuan untuk fokus pada aspek kehidupan lainnya.

Selain itu, Arifin (2022) menyebutkan terdapat tiga jenis rasa tidak aman (*insecure*) adapun sebagai berikut

- a. *Insecure* karena ketidaksempurnaan, seperti fisik yang tidak menarik, yang dicapai tidak sejalan dengan ekspektasi.
- b. *Insecure* karena kegagalan, seperti membandingkan diri sendiri dengan individu lain.
- c. *Insecure* karena kecemasan sosial, seperti merasa cemas tentang masa depan, terjebak dalam *overthinking* yang penuh keraguan

Beberapa jenis rasa tidak aman (*insecure*) di atas menunjukkan bahwa *insecure* mencakup perasaan tidak percaya diri atau kecemasan yang dapat muncul dari berbagai aspek kehidupan. *Insecure* mencakup ketidakpuasan terhadap penampilan, takut dinilai atau ditolak secara sosial, ragu akan kemampuan diri, serta kecemasan dalam hubungan, seperti kehilangan atau pengkhianatan. Selain itu, *insecure* juga bisa dipicu oleh masalah finansial, kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, ketidaksempurnaan, kegagalan, dan *overthinking* masa depan.

#### **4. Indikator-Indikator Rasa Tidak Aman (*insecure*)**

Tanda-tanda rasa tidak aman (*insecure*) dapat terlihat melalui perubahan tingkah laku individu, seperti yang diungkapkan oleh Kusuma (2021) sebagai berikut:

- a. Tidak ingin keluar dari zona nyaman.
- b. Gemar membandingkan diri dengan orang lain.
- c. Membutuhkan pujian dan pengakuan.
- d. Menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar.
- e. Memandang rendah diri sendiri.

Kemudian Harahap (2021) juga menjelaskan ciri-ciri dari individu yang merasa tidak aman (*insecure*) sebagai berikut:

- a. Suka menyendiri, meskipun perilaku menyendiri tidak selalu disebabkan oleh rasa *insecure*, karena bisa saja ada faktor lain seperti menghadapi masalah hidup, kebiasaan ini sering kali dikaitkan dengan perasaan kurang percaya diri.
- b. Merasa tidak mampu, seseorang sering kali merasa takut atau cemas berlebihan sebelum mencoba hal baru. Ketika diberikan sebuah tugas, individu tersebut biasanya langsung merasa tidak mampu menyelesaikannya.
- c. Mencari pengakuan dari orang lain, kurangnya pengakuan di masa lalu bisa mendorong seseorang untuk terus mencari validasi atas tindakan mereka. Jika respons dari orang lain tidak sesuai dengan ekspektasi, hal ini dapat menyebabkan mental mereka langsung terjatuh.
- d. Selalu menyalahkan diri sendiri, ketika sesuatu yang dikerjakan tidak berjalan dengan sempurna, individu tersebut cenderung menyalahkan dirinya secara berlebihan dan menganggap dirinya tidak mampu.

Menurut Patterson (2022) rasa tidak aman (*insecure*) dapat terlihat jelas atau tersembunyi, sering kali terkait dengan harga diri yang rendah. Individu yang merasa tidak aman cenderung menghindari penilaian, namun perilaku ini hanya memperkuat ketidakamanan. Tanda-tanda *insecure* meliputi:

- a. Perasaan tidak mampu yang berlebihan.
- b. Harga diri dan kepercayaan diri yang rendah.
- c. Ketidakmampuan menghadapi stresor.
- d. Keraguan terhadap dunia sekitar.
- e. Kecemasan dalam hubungan sosial.
- f. Kesulitan mengambil keputusan dengan cepat.
- g. Terlalu kritis terhadap diri sendiri dan orang lain.
- h. Menyembunyikan ketidakamanan dengan sikap percaya diri.
- i. *Perfeksionisme* hingga merasa tidak pernah puas.
- j. Keinginan untuk menyendiri dan menghindari interaksi sosial.
- k. Sulit mempercayai orang lain dan membangun hubungan sehat.
- l. Komunikasi yang terlalu berfokus pada kebutuhan orang lain, mengabaikan kebutuhan diri sendiri.

Berdasarkan indikator di atas, dapat disimpulkan bahwa perasaan tidak aman (*insecure*) dapat terlihat melalui berbagai perubahan perilaku, seperti enggan keluar dari zona nyaman, sering membandingkan diri dengan orang lain, mencari pujian, menghindari interaksi sosial, serta memandang rendah diri sendiri. Individu yang merasa *insecure* juga cenderung merasa tidak mampu, menyalahkan diri sendiri, dan mencari pengakuan dari orang lain. Selain itu, tanda-tanda *insecure*

meliputi rendahnya harga diri, kesulitan menghadapi stres, kecemasan dalam hubungan sosial, *perfeksionisme*, serta kesulitan mempercayai orang lain dan membangun hubungan sehat.

## **B. *Self Compassion***

### **1. Definisi *Self Compassion***

*Self compassion* adalah bentuk kasih sayang yang ditujukan kepada diri sendiri, di mana individu memandang dirinya sebagai objek perhatian dan kepedulian, terutama saat menghadapi penderitaan. Pemahaman ini menggambarkan cara individu menjalin hubungan yang penuh pengertian dengan dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi yang dirasakan (Neff, 2023).

Sementara itu, Hidayati dan Maharani (2013) menyatakan bahwa *self compassion* adalah kemampuan untuk menerima dan membuka diri terhadap penderitaan yang dialami, tanpa berusaha menghindarinya. Hal serupa juga diungkapkan oleh Werner, Jazaiere, dan Goldin (2012) yang menyatakan bahwa *self compassion* merupakan sikap orientasi diri yang tercermin dalam penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri.

Sedangkan menurut Breines dan Chen (2012) *self compassion* merupakan kemampuan mengasihi diri meski ketika kondisi yang sedang dialami kurang baik. Kemudian Lopian, Naharia, dan Narosaputra (2023) menyampaikan bahwa *self compassion* adalah suatu sikap penerimaan diri yang sehat dan melambangkan sikap hangat akan keterbukaan dalam menerima aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai.

*Self compassion* memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan, membantu individu mengatasi tantangan yang dihadapi dalam hidup serta menghentikan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas situasi yang tidak dapat dikendalikan. Hal ini memberikan dukungan sosial dan memperkuat kepercayaan interpersonal (Permatasari, Mufidah, dan Mustofa, 2024).

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang melibatkan penerimaan diri, kepedulian, dan perhatian khusus dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, atau situasi sulit. Sikap ini mendorong individu untuk menerima kelemahan dan aspek diri yang kurang disukai dengan kehangatan dan keterbukaan, serta mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. *Self compassion* juga berperan penting dalam membantu individu mengatasi tantangan hidup, meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat dukungan sosial, dan membangun kepercayaan interpersonal.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Compassion***

Menurut Neff (2011), Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion*, sebagai berikut:

### **a. Jenis kelamin**

Wanita cenderung lebih sering mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, terfokus pada kegagalan masa lalu, merasa terasing, serta lebih rentan terhadap emosi negatif dibandingkan pria, terutama saat menghadapi tekanan atau situasi sulit.

b. Usia

Individu yang mencapai tahap integritas dapat lebih mudah menerima kondisi diri mereka, yang berkontribusi pada peningkatan *self compassion*.

c. Latar belakang budaya

Tingkat *self compassion* berbeda antar budaya, thailand memiliki tingkat *self compassion* tertinggi karena pengaruh ajaran kasih sayang dalam budaya Buddha, diikuti Taiwan yang menekankan rasa malu dan kritik diri, sementara Amerika Serikat cenderung memiliki budaya yang kompetitif dan lebih mengkritik diri.

d. Kecerdasan emosi

Penerimaan diri tanpa penilaian dan kasih sayang terhadap diri sendiri mendukung kesehatan emosional dan meningkatkan *self compassion*.

e. Kepribadian

Individu dengan kepribadian yang terbuka dan emosional yang stabil lebih mudah menerima diri mereka sendiri, yang memperkuat *self compassion*.

f. Kondisi keluarga

Dukungan dan perhatian dari keluarga, terutama orang tua, memainkan peran penting dalam membentuk sikap *self compassion* pada individu, melalui pola asuh yang diperlihatkan.

Kemudian, menurut Missilliana (2014), terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi *self compassion*.

a. Jenis Kelamin

Wanita berpikir jauh lebih banyak daripada pria, mengakibatkan ketegangan mental dan kecemasan dua kali lebih banyak pada wanita daripada pria. Sementara beberapa perbandingan gender dipengaruhi oleh asal dan masyarakat, yang lain tidak. Menurut penelitian, wanita menunjukkan rasa sayang diri yang sedikit lebih rendah daripada pria karena keasyikan mereka dengan kejadian masa lalu yang tidak menyenangkan akibatnya, wanita mengalami stres mental dan kekhawatiran dua kali lebih sering daripada pria.

b. Budaya

Perbandingan latar belakang budaya mengarah pada perbandingan tingkat *self compassion* diri. Orang-orang dan budaya kolektif, seperti orang Asia (yang memiliki budaya kolektif), menunjukkan *self compassion* diri yang lebih besar daripada orang-orang dari budaya individualis. Orang-orang dalam budaya kolektivistik di Asia, menurut Markus dan Kitayama (dalam Missilliana 2014), memiliki konsep diri yang saling bergantung yang mengutamakan hubungan dengan orang lain, meremehkan orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformance*) dalam berperilaku. Budaya Barat dengan nilai individualisme menekankan kemandirian, kehendak pribadi, dan keunikan individu

c. Usia

Pengaruh usia terkait dengan teori sesi pertumbuhan Erikson, yang menyiratkan bahwa ketika orang mencapai sesi integritas, mereka ingin mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi karena mereka dapat menerima diri mereka sendiri secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kehadiran *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa aspek kepribadian, seperti ekstrasversi, kebaikan hati, dan kehati-hatian. Individu dengan sifat ekstrovet cenderung termotivasi untuk membangun hubungan, mempererat ikatan sosial, dan memengaruhi lingkungan. Mereka mudah terinspirasi oleh tantangan dan pengalaman baru, sehingga lebih terbuka terhadap dunia luar dan lebih mudah menerima diri sendiri. Sementara itu, kebaikan hati mendorong orientasi sosial yang berfokus pada membantu orang lain, berbuat baik untuk diri sendiri, serta melihat peristiwa negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal (Missilliana, 2014). Kehati-hatian berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur dan mendisiplinkan diri, termasuk kemampuan untuk berpikir matang sebelum bertindak, mengelola situasi sosial, serta mengendalikan diri saat menghadapi tantangan.

e. Kedudukan orang tua

Orang dengan *self compassion* yang rendah lebih mungkin memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga yang disfungsional, dan mengalami kekhawatiran sehari-hari dibandingkan dengan *Self compassion* tingkat

tinggi (Neff & McGeehee, 2010). Menurut temuan penelitian Neff & McGeehee (2010), mereka yang tumbuh dengan orang tua yang terus menerus mengkritik masa remajanya akan tumbuh menjadi lebih kritis terhadap diri sendiri. Teladang orang tua dapat berdampak pada *self compassion* seseorang.

Berdasarkan berbagai aspek yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh faktor seperti jenis kelamin, usia, budaya, kecerdasan emosi, kepribadian, dan kondisi keluarga. Wanita cenderung memiliki *self compassion* lebih rendah karena lebih fokus pada kegagalan masa lalu. Individu yang lebih dewasa cenderung lebih menerima diri, sementara budaya kolektivistik menunjukkan tingkat *self compassion* lebih tinggi dibandingkan budaya individualistik. Kepribadian dan dukungan keluarga juga berperan penting dalam membentuk tingkat *self compassion*.

### **3. Aspek-Aspek Self Compassion**

Berikut terdapat tiga aspek inti *self compassion* menurut Neff (2003) sebagai berikut:

a. *Self Kindness vs. Self Judgement* (Mengasihi diri vs. Menghakimi diri)

*Self compassion* merupakan kemampuan untuk memahami dan memperlakukan diri dengan kasih sayang dalam berbagai kondisi. Bentuk kasih tersebut dapat berupa perhatian terhadap kondisi diri, penerimaan terhadap diri dalam situasi sulit, serta kesadaran bahwa tidak semua harapan dapat terpenuhi. Sikap ini berperan penting dalam mencegah timbulnya tekanan berlebih, stres, frustrasi, serta kecenderungan untuk

mengkritik atau menyalahkan diri sendiri. Apabila tingkat kasih sayang terhadap diri rendah, individu cenderung lebih sering menghakimi dan menyalahkan diri atas penderitaan atau kegagalan yang dialaminya.

b. *Common Humanity vs. Isolation* (Kemanusiaan Universal vs. Isolasi)

Sudut pandang seseorang dapat berubah ketika memiliki *self compassion*. Individu akan memandang setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang tidak, sebagai bagian dari pengalaman universal yang juga dialami oleh orang lain. Dengan kesadaran, penerimaan diri menjadi lebih mudah karena meskipun bentuk kesulitannya berbeda, setiap orang pasti pernah menghadapi tantangan serupa. Sebaliknya, jika individu tidak menyadari bahwa penderitaan adalah bagian wajar dari kehidupan manusia, individu cenderung merasa sebagai satu-satunya yang mengalami penderitaan dan merasa terasing di dunia ini.

c. *Mindfulness vs. Overidentification* (Kesadaran Penuh vs. Over Identifikasi)

*Mindfulness* adalah kesadaran penuh akan perasaan, keadaan dan pengalaman yang sedang dialami tanpa memberikan kritik, kontrol, maupun tekanan yang berlebihan akan pengalaman tersebut khususnya terhadap pengalaman negatif (penderitaan, kesedihan, kegagalan, dan lain sebagainya). Individu dengan *mindfulness* yang rendah justru akan mengidentifikasikan pengalaman negatif tersebut secara berlebihan dan bukannya fokus memperbaiki diri.

Kemudian Gillbert (2009) menjelaskan aspek-aspek dari *self compassion* sebagai berikut:

- a. Sensitivitas (*sensitivity*) kepekaan terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain, serta kemampuan mengenali dan memahami perasaan mereka.
- b. Simpati (*sympathy*) tergerak secara emosional oleh penderitaan orang lain dan menunjukkan kepedulian.
- c. Toleransi Kesulitan (*distress tolerance*) kemampuan menahan dan mengelola emosi kompleks tanpa menghindar, menyangkal, atau menentang.
- d. Empati (*empathy*) memahami perasaan dan perspektif orang lain secara mendalam dengan usaha yang lebih dari sekadar simpati.
- e. Tidak Menghakimi (*non-Judgement*) menerima keadaan orang lain tanpa kritik, penolakan, atau mempermalukan.

Dari penjelasan di atas, terkait beberapa aspek *self compassion*, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* terdiri dari berbagai dimensi yang saling mendukung. Aspek utama meliputi kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan kemanusiaan yang universal, dan kesadaran penuh terhadap pengalaman tanpa menghakimi atau berlebihan. Selain itu, aspek lain seperti sensitivitas, simpati, toleransi kesulitan, empati, dan tidak menghakimi juga berperan penting, dengan fokus pada kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain. Semua aspek ini berkontribusi dalam membentuk *self compassion* yang sehat dan seimbang.

#### **4. Indikator-Indikator *Self Compassion***

Berdasarkan pendapat Hidayati dan Maharani (2013), *self compassion* memiliki kaitan erat dengan sikap keterbukaan dan kemampuan untuk memahami orang lain. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi umumnya menunjukkan ciri-ciri berikut ini.

- a. Mampu menerima dirinya sendiri secara utuh, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangannya
- b. Dapat melihat kesalahan atau kegagalan sebagai bagian alami dari kehidupan yang juga dialami oleh banyak orang
- c. Memiliki kesadaran akan keterhubungan antara dirinya dengan orang lain serta dengan segala hal di sekitarnya

Berdasarkan ciri-ciri *self compassion* di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi mampu menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan. Mereka juga melihat kesalahan atau kegagalan sebagai bagian alami dari kehidupan dan memiliki kesadaran akan keterhubungan antara dirinya dan orang lain.

#### **C. Mahasiswa**

Mahasiswa adalah individu yang berada pada jenjang pendidikan tinggi dan sedang menempuh proses pembelajaran formal di perguruan tinggi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2012), mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa tidak hanya menjalani proses akademik semata, tetapi juga berada dalam fase penting pembentukan karakter, pola pikir, dan arah hidup. Mahasiswa dianggap sebagai kelompok intelektual yang

memiliki tanggung jawab untuk berkembang secara pribadi sekaligus memberikan kontribusi terhadap masyarakat dan bangsa.

Menurut Siswoyo (2007), mahasiswa merupakan individu yang memiliki kemampuan berpikir kritis, objektif, serta mampu menganalisis dan merespons berbagai persoalan dengan cepat dan tepat. Mahasiswa juga dinilai sebagai agen perubahan yang berada dalam posisi strategis untuk menciptakan kemajuan, baik dalam skala pribadi maupun sosial. Dalam prosesnya, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan potensi intelektual dan emosional yang seimbang, guna menghadapi kompleksitas dunia akademik dan kehidupan yang terus berkembang.

Secara psikologis, mahasiswa umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal (*early adulthood*), yaitu pada usia sekitar 18-25 tahun, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2012). Tahap dewasa awal merupakan masa transisi yang sangat menentukan, di mana individu mulai berpisah dari ketergantungan masa remaja dan bergerak menuju kemandirian sebagai orang dewasa. Masa ini ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian tujuan hidup, penetapan nilai-nilai pribadi, dan pembangunan relasi sosial yang lebih kompleks.

Santrock (2012) juga menyebutkan bahwa dewasa awal adalah masa pengambilan keputusan besar, seperti menentukan arah karier, membangun hubungan jangka panjang, serta menetapkan tujuan hidup secara mandiri. Dalam proses ini, individu dihadapkan pada berbagai tekanan, termasuk tantangan akademik, sosial, emosional, dan eksistensial. Mahasiswa yang berada dalam tahap ini sedang berada pada titik krusial untuk mengenal dirinya lebih dalam dan mengembangkan mekanisme adaptasi yang sehat terhadap perubahan yang dialami.

Namun, masa transisi ini sering kali disertai dengan munculnya konflik internal, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan akan masa depan, serta perasaan tidak mampu bersaing. Kondisi ini dikenal sebagai rasa tidak aman (*insecure*). Dengan demikian, memahami posisi dan fase perkembangan mahasiswa sangat penting untuk melihat bagaimana tekanan psikologis seperti *insecure* dapat muncul, serta bagaimana mahasiswa berupaya membangun kemampuan diri guna menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara seimbang.

#### **D. Hubungan Rasa tidak Aman (*insecure*) dengan *Self Compassion***

*Insecure* adalah kondisi mental yang membuat seseorang merasa tidak aman, sering kali disertai dengan kurangnya rasa percaya diri, rasa malu, kecemasan, serta berbagai ketegangan emosional lainnya (Arifin, 2022). Sejalan dengan itu, Rahmah (2020) menjelaskan bahwa *insecure* merupakan keadaan di mana seseorang mengalami ketidakamanan, yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan berlebihan dalam berbagai situasi. Salah satu faktor yang menyebabkan munculnya perasaan tidak aman (*insecure*) adalah kecenderungan untuk merendahkan diri sendiri serta kurangnya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (Wardiansyah, 2022).

Memahami dan memberikan kasih sayang pada diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan, kesalahan, atau kesulitan, menjadi aspek penting bagi individu yang merasa tidak aman. Sikap ini mendorong perubahan positif dalam hidup seseorang, yang dikenal sebagai *self compassion* (Neff, 2015).

Dalam konteks ini, *self compassion*, sebagaimana didefinisikan oleh Neff (2003), merupakan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri dalam menghadapi

penderitaan dan tantangan hidup. Werner dkk. (2012) mengungkapkan bahwa *self compassion* mencakup penerimaan diri, perhatian, serta kepedulian terhadap kesejahteraan pribadi. Sementara itu, Lopian dkk. (2023) menekankan bahwa *self compassion* melibatkan sikap penerimaan diri yang hangat dan terbuka terhadap berbagai aspek diri, termasuk yang kurang disukai. Dengan demikian, *self compassion* dapat menjadi penyeimbang terhadap kurangnya rasa percaya diri dan membantu individu lebih menerima serta menghargai dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *insecure* adalah kondisi mental yang sering kali disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri, kecenderungan untuk merendahkan diri sendiri, serta kurangnya kasih sayang terhadap diri sendiri. Dalam hal ini, *self compassion* berperan sebagai faktor yang dapat mengurangi perasaan *insecure*. Dengan sikap penuh kasih, penerimaan diri, dan kepedulian terhadap kesejahteraan pribadi, *self compassion* membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, mengurangi ketidakamanan, serta meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri. Melalui *self compassion*, seseorang dapat belajar untuk tidak menghakimi diri sendiri dan lebih menerima kelemahan atau kekurangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadi.

Dengan demikian, *self compassion* tidak hanya berperan dalam mengurangi perasaan tidak aman (*insecure*), tetapi juga memperkuat kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan, serta membantu individu menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, *self compassion* memiliki hubungan yang erat dengan *insecure*, karena dengan penerimaan diri yang hangat serta perhatian terhadap kesejahteraan pribadi, individu dapat membangun rasa

percaya diri yang lebih kuat. Sikap ini mencegah individu terjebak dalam kecenderungan merendahkan diri sendiri dan membekali mereka dengan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih sehat.

#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas pengujian hipotesis dalam penelitian ini mengacu pada dua jenis hipotesis, yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Berikut adalah hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti.

$H_a$ : Terdapat pengaruh *Self compassion* terhadap Rasa tidak aman (*insecure*) pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh.

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh *Self compassion* terhadap Rasa tidak aman (*insecure*) pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), yaitu:

1. Variabel Independen (X) : *Self compassion*
2. Variabel Dependen (Y) : Rasa tidak aman (*insecure*)

#### **B. Definisi Operasional Penelitian**

##### **1. *Self Compassion***

Menurut Neff (2023) *self compassion* adalah bentuk kasih sayang yang ditujukan kepada diri sendiri, di mana individu memandang dirinya sebagai objek perhatian dan kepedulian, terutama saat menghadapi penderitaan. Pemahaman ini menggambarkan cara individu menjalin hubungan yang penuh pengertian dengan dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi yang dirasakan. Penelitian ini akan diukur menggunakan aspek menurut Neff (2003) yaitu, *Selfkindness vs. Selfjudgement, Common humanity vs. Isolation, Mindfulness vs. Overidentification.*

##### **2. Rasa Tidak Aman (*insecure*)**

Menurut Patterson (2022) Rasa tidak aman (*insecure*) melibatkan rasa ketidakpastian atau kecemasan secara menyeluruh tentang harga diri, kemampuan, keterampilan, dan nilai diri sebagai pribadi, yang menyampaikan pesan bahwa individu beresiko terancam oleh sesuatu atau seseorang.

Penelitian ini akan diukur menggunakan indikator menurut Patterson (2022) yaitu, perasaan tidak mampu yang berlebihan, harga diri dan kepercayaan diri yang rendah, ketidakmampuan menghadapi stress, keraguan terhadap dunia sekitar, kecemasan dalam hubungan sosial, kesulitan mengambil keputusan dengan cepat, terlalu kritis terhadap diri sendiri dan orang lain, menyembunyikan ketidakamanan dengan sikap terlalu percaya diri, perfeksionisme hingga merasa tidak pernah puas, keinginan untuk menyendiri dan menghindari interaksi sosial, sulit mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat, komunikasi yang terlalu berfokus pada kebutuhan orang lain, mengabaikan kebutuhan diri sendiri.

### **C. Populasi dan Sample**

#### **1. Populasi**

Menurut Gunawan (2016) populasi merupakan keseluruhan unit yang diteliti dengan menggunakan kumpulan individu yang karakteristiknya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh (D4) angkatan 2022 sebanyak 75 orang, (Data Akademik, Poltekkes Kemenkes Aceh, 2024).

#### **2. Sample**

Sampel adalah bagian kecil yang diambil dari populasi berdasarkan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya berdasarkan jumlah dan karakteristik populasi yang ada (Gunawan, 2016). Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik yang diambil yaitu *sampling* jenuh.

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa *sampel jenuh* merupakan metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel tanpa ada pengecualian. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *sampling* jenuh dalam penelitian ini, karena jumlah populasi tergolong kecil (kurang dari 100 orang). Dengan demikian, seluruh anggota populasi dijadikan sampel, yaitu sebanyak 74 mahasiswa Program Studi Kesehatan Gigi (D4) angkatan 2022 di Poltekkes Kemenkes Aceh.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan proses pengumpulan data jenis kuantitatif yaitu dengan metode skala *likert* (Saputra & Nugroho, 2017). Dalam pengumpulan metode skala, subjek akan diminta merespon pertanyaan-pertanyaan tertulis yang sesuai pada diri subjek dengan alternatif pilihan jawaban, hal ini bertujuan untuk mengungkap hal-hal yang penting untuk diteliti.

Penggunaan skala dalam penelitian ini adalah skala *likert* yang terdiri empat alternatif pilihan jawaban dan ditetapkan dalam pernyataan *favorable* dan *Unfavorable*. Bobot penilaian untuk *favorable* adalah : SS (Sangat Setuju) = 4, S (Setuju) = 3, TS (Tidak Setuju) = 2, STS (Sangat Tidak Setuju) = 1. Sedangkan untuk bobot penilaian *unfavorable* adalah : SS (Sangat Setuju) = 1, S (Setuju) = 2, TS (Tidak Setuju) = 3, STS (Sangat Tidak Setuju) = 4 (Saputra & Nugroho, 2017)

**Tabel 1.**  
**Pilihan Jawaban**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Penelitian ini menggunakan Skala Welas Diri (SWD), yang merupakan hasil adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Skala ini bertujuan untuk mengukur enam dimensi *self compassion*, yang mencakup tiga aspek positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta tiga aspek negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Struktur SWD merujuk pada kerangka awal SCS dan telah melalui sejumlah proses validasi, termasuk pembaruan terbaru yang dilakukan oleh Neff dkk. (2021). SWD terdiri atas 26 item pernyataan yang mewakili keseluruhan dimensi tersebut.

Skala *self compassion* adalah sebagai berikut :

**Tabel 2.**  
**Blue Print Skala *Self Compassion***

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	<i>Selfkindness vs. Selfjudgment</i>	-Sayang terhadap diri sendiri -Menilai diri negatif	5, 12, 9, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10	40%
2.	<i>Common humanity vs. Common humanity</i>	- Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya - Menilai diri sebagai manusia paling menderita di dunia	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8	30%

3.	<i>Mindfulness vs. Overidentification</i>	-Menyadari dan menilai dan permasalahan secara objektif -Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8	30%
<b>Total</b>			<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Skala rasa tidak aman (*insecure*) adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.**  
**Blue Print Skala Rasa tidak aman (*insecure*)**

No	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Perasaan tidak mampu yang berlebihan.	1,5	4,8	4	8,33%
2.	Harga diri dan kepercayaan diri yang rendah	3,7	2,6	4	8,33%
3.	Ketidakmampuan menghadapi stresor.	9,13	12,16	4	8,33%
4.	Keraguan terhadap dunia sekitar.	11,15	10,14	4	8,33%
5.	Kecemasan dalam hubungan sosial.	17,21	20,24	4	8,33%
6.	Kesulitan mengambil keputusan dengan cepat	19,23	18,22	4	8,33%
7.	Terlalu kritis terhadap diri sendiri dan orang lain	25,29	28,32	4	8,33%
8.	Menyembunyikan ketidakamanan dengan sikap terlalu percaya diri.	27,31	26,30	4	8,33%
9.	Perfeksionisme hingga merasa tidak pernah puas	33,37	36,40	4	8,33%
10.	Keinginan untuk menyendiri dan menghindari interaksi sosial	35,39	34,38	4	8,33%
11.	Sulit mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat	41,45	44,48	4	8,33%
12.	Komunikasi yang terlalu berfokus pada kebutuhan orang lain, mengabaikan kebutuhan diri sendiri.	43,47	42,46	4	8,33%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

## **E. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Validitas, menurut Arikunto (2010) merupakan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur aspek yang dituju dengan tepat dan efektif. Sebuah alat ukur dikatakan valid apabila memiliki validitasnya tinggi, sedangkan validitas yang rendah menunjukkan bahwa alat ukur tersebut tidak dapat dipercaya. Sejalan dengan itu, Sugiyono (2019) menyatakan bahwa instrumen dinyatakan valid jika mampu mengukur item-item yang sesuai dengan konstruk yang dituju. Validitas ditunjukkan oleh koefisien korelasi antara skor tiap item dengan skor total.

Semakin tinggi koefisien korelasi item-total, semakin baik kemampuan item dalam membedakan antar individu (daya diskriminasi), sedangkan nilai yang rendah menunjukkan item kurang efektif. Pemilihan item pada penelitian ini menggunakan batas koefisien korelasi *corrected* item-total sebesar  $> 0,25$ , yang dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) *25 for Windows*. Item yang memiliki nilai di bawah batas tersebut dinyatakan gugur, sedangkan yang mencapai atau melampaui batas dinyatakan valid, meskipun Azwar (2012) merekomendasikan nilai minimum 0,30, batas dapat disesuaikan menjadi 0,25 sesuai kebutuhan, asalkan tidak kurang dari 0,20 karena dianggap tidak layak secara kualitas.

### **2. Uji Reabilitas**

Reabilitas adalah sejauh mana pengukuran dapat dipercaya dalam menghasilkan data yang konsisten. Menurut Sugiyono (2019), instrumen yang dapat dipercaya adalah instrumen yang mampu memberikan hasil yang konsisten,

sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan data yang relatif sama ketika digunakan berulang kali pada subjek yang sama, dengan kriteria nilai  $r > 0,60$  dinyatakan reliabel, sedangkan  $r < 0,60$  dianggap tidak reliabel. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 25.0 *for Windows*.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data untuk mengidentifikasi sejauh mana variabel bebas memengaruhi variabel terikat, maka data yang diperoleh akan diuji melalui uji asumsi yang dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Uji Asumsi**

Sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh, data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Penjelasan mengenai kedua uji tersebut disajikan sebagai berikut:

##### **Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang terkumpul berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 25.0 *for Windows*. Menurut Santoso (2017), data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ , sedangkan nilai  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

## Uji Linearitas

Widana dan Muliani (2020) menjelaskan bahwa uji linearitas digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel X atau variabel bebas memiliki hubungan yang linear (hubungan seperti garis lurus) dengan variabel Y atau variabel terikat secara signifikan. Uji linearitas diuji menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 25.0 for windows dengan menggunakan *Test For Linearity*. Dua variabel dinyatakan memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi  $P > 0,05$ , Namun, apabila nilai signifikansi  $P < 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana. Metode ini digunakan untuk menganalisis atau mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Suyono (2015) mengungkapkan bahwa model regresi linear sederhana merupakan model probabilistik yang menggambarkan hubungan linier antara dua variabel, di mana satu variabel berperan sebagai prediktor terhadap variabel lainnya. Pengujian regresi linear sederhana dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 25.0 for Windows. Berdasarkan kriteria dari Ghozali (2016), jika nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan**

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan observasi awal untuk memahami kondisi lokasi dan menilai kesesuaian karakteristik subjek dengan fokus penelitian, yaitu pengaruh *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa. Orientasi kancan dilakukan untuk memastikan bahwa lokasi yang dipilih relevan secara teoritis maupun praktis, serta mampu mendukung kelancaran proses pengumpulan data.

Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh dipilih sebagai lokasi penelitian. Pemilihan ini berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa yang menyatakan sering merasa tidak aman, terutama karena tekanan akademik dan nonakademik. Faktor-faktor yang memicu perasaan tersebut meliputi perbandingan pencapaian akademik dan keterampilan klinis dengan teman, tuntutan dari lingkungan, serta kekhawatiran dalam menghadapi praktikum.

Melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik mengeksplorasi pengaruh *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa. Lokasi ini dipilih karena dianggap relevan dan mendukung kelancaran penelitian.

#### **1. Profil Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh**

Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh merupakan institusi pendidikan tinggi vokasi di bawah Kementerian Kesehatan RI yang menyelenggarakan program studi Diploma III dan Diploma IV di bidang kesehatan gigi. Awalnya, pendidikan tenaga perawat gigi di Aceh dimulai tahun 1985 dengan

berdirinya Sekolah Pengatur Rawat Gigi (SPRG) Depkes di Banda Aceh. Sekolah ini hadir untuk menjawab kebutuhan tenaga kesehatan gigi di daerah terpencil.

Seiring dengan kebijakan nasional yang mengharuskan tenaga kesehatan memiliki pendidikan minimal Diploma III, SPRG kemudian dikonversi menjadi Akademi Kesehatan Gigi (AKG) pada tahun 2000. Setahun setelahnya, seluruh institusi pendidikan kesehatan di bawah Depkes digabungkan ke dalam struktur keme Kesehatan (Poltekkes), sehingga AKG Banda Aceh resmi menjadi Jurusan Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Banda Aceh dan terus berkembang hingga saat ini.

Sebagai bagian dari Poltekkes Kemenkes NAD, Jurusan Kesehatan Gigi memiliki peran penting dalam mencetak tenaga kesehatan gigi profesional. Kurikulumnya terus diperbarui untuk menyesuaikan dengan perkembangan kebutuhan pelayanan, termasuk penyusunan muatan lokal guna membekali mahasiswa dengan kompetensi tugas limbah, yaitu kemampuan memberikan pelayanan dasar gigi secara mandiri di wilayah yang tidak memiliki dokter gigi, sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

## **2. Visi Misi Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh**

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh dapat di lihat visi misi yang ada di di bawah ini :

### **Visi**

“Unggul dalam Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut Keluarga di Tingkat Nasional pada tahun 2025”

**b. Misi**

1. Menyelenggarakan program studi Sarjana Terapan Keperawatan Gigi yang bermutu dan kompeten.
2. Menyelenggarakan dan mengembangkan penelitian dosen mahasiswa berbasis masalah keperawatan Gigi dan mulut keluarga.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan implementasi hasil penelitian terutama dalam bidang keperawatan gigi dan mulut.
4. Menjalin dan meningkatkan kerjasama dengan lembaga pemerintah, swasta, maupun stakeholder lainnya.
5. Menumbuhkan jiwa kewirausahaan yang relevan dengan keahliannya.
6. Menerapkan nilai-nilai islami dalam kegiatan civitas akademika.

**B. Persiapan Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan melakukan persiapan secara menyeluruh dan terencana dengan baik agar terhindar dari berbagai kesalahan yang tidak diinginkan, sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang optimal.

**1. Pengurusan Surat Izin Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menagajukan surat permohonan izin penelitian kepada akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 15 Mei 2025. Surat izin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 16 Mei 2025 dengan nomor 201/UM.M6/F/2025. Surat tersebut ditujukan kepada

Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh. Setelah melalui proses administrasi, Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh memberikan persetujuan melalui penerbitan surat izin penelitian pada 27 Mei 2025 dengan nomor surat PP.06. 02/XX. 10.3./ 558/ 2025.

## **2. Persiapan Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur dengan skala *Likert*, yaitu skala *self compassion* (X) dan skala rasa tidak aman (*insecure*) (Y). Skala *self compassion* disusun berdasarkan adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), serta telah diterjemahkan dan disesuaikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang merepresentasikan aspek-aspek *self compassion* sebagaimana dikemukakan oleh Neff (2003). Sementara itu, skala rasa tidak aman (*insecure*) terdiri dari 48 aitem yang dikembangkan berdasarkan indikator-indikator rasa tidak aman (*insecure*) yang dijelaskan oleh Patterson (2022).

## **C. Pelaksanaan Penelitian**

Pada tanggal 19 Mei 2025, peneliti secara resmi mengajukan surat permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada pihak Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh. Pengajuan ini bertujuan untuk memperoleh persetujuan dan dukungan institusi dalam melaksanakan kegiatan pengumpulan data yang menjadi bagian penting dalam proses penelitian. Setelah dilakukan proses konfirmasi dan memperoleh persetujuan dari pihak kampus, peneliti segera melanjutkan tahapan berikutnya, yaitu pendistribusian kuesioner kepada responden yang dilaksanakan pada tanggal 22-26 Mei 2025.

Kuesioner dibagikan kepada subjek penelitian melalui dua metode, yaitu dalam bentuk cetak (lembar fisik) dan secara online menggunakan *Google Form*, guna mempermudah akses sesuai preferensi responden. Pendistribusian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk penjelasan tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan identitas dan data pribadi responden.

Peneliti tidak menetapkan batas waktu yang ketat dalam pengisian kuesioner agar responden merasa bebas dan tidak terbebani. Setelah seluruh responden mengisi kuesioner, peneliti melakukan skoring data berdasarkan pedoman instrumen yang digunakan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for Windows* dengan uji statistik yang sesuai, guna mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa.

#### **D. Hasil Analisis Data Penelitian**

##### **1. Uji Instrumen**

###### **a. Uji Validitas**

Uji validitas bertujuan untuk memastikan sejauh mana setiap aitem dalam instrumen benar-benar mengukur konsep yang dimaksud dan layak digunakan dalam pengumpulan data. Validitas yang tinggi menunjukkan bahwa instrumen mampu menghasilkan data yang akurat dan relevan.

Pada penelitian ini, skala *self compassion* tidak melalui proses uji validitas karena merupakan instrumen hasil adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), serta telah diterjemahkan dan disesuaikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Sementara itu, skala rasa tidak aman (*insecure*) diuji validitasnya melalui metode *expert judgement* oleh dosen

pembimbing yang memiliki kompetensi di bidang terkait. Penilaian ini dilakukan untuk meninjau kejelasan, kesesuaian, serta kelayakan setiap aitem, sehingga instrumen yang digunakan benar-benar mampu mendukung pengumpulan data secara optimal dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *try out terpakai*, di mana proses *try out* dilakukan sekaligus dalam pelaksanaan penelitian utama. Pengumpulan data dilakukan satu kali, dan data tersebut langsung dianalisis untuk menguji validitas serta reliabilitas alat ukur. Item-item yang terbukti valid berdasarkan hasil uji digunakan sebagai data akhir penelitian. Uji validitas yang digunakan adalah validitas isi, yang bertujuan untuk menilai kelayakan dan kesesuaian setiap butir instrumen terhadap tujuan penelitian.

#### **b. Diskriminasi Aitem**

Analisis diskriminasi aitem dilakukan untuk menilai kelayakan setiap aitem dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Penilaian didasarkan pada nilai *corrected item-total correlation*. Penelitian ini aitem dinyatakan gugur apabila memiliki nilai di bawah batas yang ditentukan, yaitu 0,25. Sebaliknya, aitem dianggap valid apabila nilai korelasinya berada pada atau di atas angka tersebut. Meskipun Azwar (2012) menyarankan batas minimum sebesar 0,30 untuk daya beda yang memuaskan, dalam kondisi tertentu nilai ambang tersebut dapat diturunkan menjadi 0,25 guna menyesuaikan jumlah aitem yang dibutuhkan, asalkan tidak melampaui batas minimum 0,20 yang dinilai kurang layak secara kualitas.

Berdasarkan hasil uji, pada skala rasa tidak aman (*insecure*), terdapat 33 aitem yang memenuhi kriteria validitas dan dinyatakan layak digunakan. Adapun 15 aitem dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi syarat nilai korelasi, yaitu aitem nomor **15, 19, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 36, 42, 43, 44**, dan **46**. Rincian hasil analisis diskriminasi aitem disajikan pada table berikut:

**Tabel 4.**  
**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman**  
**(*insecure*) Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang**

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perasaan tidak mampu yang berlebihan.	1,5	4,8	4
2.	Harga diri dan kepercayaan diri yang rendah	3,7	2,6	4
3.	Ketidakmampuan menghadapi stresor.	9,13	12,16	4
4.	Keraguan terhadap dunia sekitar.	<b>11,15</b>	10,14	4
5.	Kecemasan dalam hubungan sosial.	17,21	20,24	4
6.	Kesulitan mengambil keputusan dengan cepat	<b>19,23</b>	<b>18,22</b>	4
7.	Terlalu kritis terhadap diri sendiri dan orang lain	<b>25,29</b>	<b>28,32</b>	4
8.	Menyembunyikan ketidakamanan dengan sikap terlalu percaya diri.	<b>27,31</b>	<b>26,30</b>	4
9.	Perfeksionisme hingga merasa tidak pernah puas	<b>33,37</b>	<b>36,40</b>	4
10.	Keinginan untuk menyendiri dan menghindari interaksi sosial	35,39	34,38	4
11.	Sulit mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat	41,45	<b>44,48</b>	4
12.	Komunikasi yang terlalu berfokus pada kebutuhan orang lain, mengabaikan kebutuhan diri sendiri.	<b>43,47</b>	<b>42,46</b>	4
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Ket: Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem yang tidak valid**

Berikut hasil analisis diskriminasi aitem valid dan gugur yang sudah dipisah:

**Tabel 5.**  
**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman (*insecure*)**  
**Sesudah Aitem Tidak Valid Gugur**

No.	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Perasaan tidak mampu yang berlebihan.	1,4, 5,8	-	4
2.	Harga diri dan kepercayaan diri yang rendah	2,3, 6,7	-	4
3.	Ketidakkampuan menghadapi stresor.	9,13,12,16	-	4
4.	Keraguan terhadap dunia sekitar.	10,11,14	15	4
5.	Kecemasan dalam hubungan sosial.	17,21, 20,24	-	4
6.	Kesulitan mengambil keputusan dengan cepat	18,23	19,22	4
7.	Terlalu kritis terhadap diri sendiri dan orang lain	29	25, 28,32	4
8.	Menyembunyikan ketidakamanan dengan sikap terlalu percaya diri.	30	27,31,26	4
9.	Perfeksionisme hingga merasa tidak pernah puas	37,40	33,36	4
10.	Keinginan untuk menyendiri dan menghindari interaksi sosial	34, 35, 38,39	-	4
11.	Sulit mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat	41,45, ,48	44	4
12.	Komunikasi yang terlalu berfokus pada kebutuhan orang lain, mengabaikan kebutuhan diri sendiri.	47	42, 43,46	4
<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>15</b>	<b>48</b>

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Setelah dilakukan analisis, ada sisa 33 dari 48 aitem yang masih layak digunakan pada skala rasa tidak aman (*insecure*), sementara 15 aitem lainnya dianggap tidak layak dan harus dihapus dari penelitian.

Adapun pengukuran skala *self compassion* dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang merupakan hasil adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), dan telah diterjemahkan serta disesuaikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020).

## 2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *koefisien Alpha Cronbach* yang dianalisis melalui program SPSS versi 25.0 *for Windows*. Menurut Sugiyono (2019), suatu aitem dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien  $\geq 0,60$ . Jika nilainya di bawah angka tersebut, maka dianggap tidak reliabel.

Hasil uji pada skala rasa tidak aman (*insecure*) dengan 48 aitem menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,861, yang mengindikasikan reliabilitas sangat baik sebelum penghapusan aitem tidak valid. Setelah 15 aitem yang tidak memenuhi kriteria dihapus, tersisa 33 aitem dengan nilai koefisien meningkat menjadi 0,874. Ini menunjukkan bahwa skala tersebut sangat reliabel dan layak digunakan.

Adapun skala *self compassion* memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai 0,873 yang juga mencerminkan konsistensi internal yang tinggi. Skala ini merupakan adaptasi dari Neff (2003) yang diterjemahkan oleh Sugianto dkk. (2020). Dengan demikian, Kedua alat ukur, yaitu skala rasa tidak aman (*insecure*) dan *self compassion*, terbukti reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil uji reabilitas skala rasa tidak aman (*insecure*) sebagai berikut:

**Tabel 6.**  
**Hasil Uji Reliabilitas Rasa tidak aman (*insecure*) Sebelum dan Sesudah Aitem Tidak Valid Dibuang**

Skala	Nilai <i>Alpha</i>		Jumlah
Rasa tidak aman ( <i>insecure</i> )	Sebelum	0,861	48
	Sesudah	0,874	33

Sumber : Olah data SPSS 25.0 *for windows*, tahun 2025

Hasil uji reabilitas skala *self compassion* sebagai berikut:

**Tabel 7.**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion***

Skala	Nilai <i>Alpha</i>	Jumlah
<i>Self compassion</i>	0,873	26

Sumber : Olah data SPSS 25.0 *for windows*, tahun 2025

### 3. Deskripsi Subjek & Data Penelitian

#### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah 75 mahasiswa aktif angkatan 2022 Program Studi D4 Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh, terdiri atas laki-laki dan perempuan. Seluruh partisipan berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu 19-23 tahun. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian terhadap masalah penelitian serta ketersediaan subjek untuk berpartisipasi.

#### Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data pada penelitian ini disusun untuk merepresentasikan karakteristik utama yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Variabel *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*) dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan, yakni rendah, sedang, dan tinggi, yang didasarkan pada perhitungan nilai rata-rata (Mean/M) dan simpangan baku (*Standard Deviation/SD*) dari data yang telah dikumpulkan. Pengelompokan ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi hasil serta memahami distribusi responden dalam setiap kategori.

Nilai mean dan Standar Deviasi untuk kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8.**  
**Nilai Mean Dan Standar Deviasi**  
**Variabel *Self Compassion* dan Rasa Tidak Aman (*insecure*)**

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
<i>Self compassion</i>	69,33	54	86	6,548
Rasa tidak aman ( <i>insecure</i> )	80,43	52	113	11,803

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Analisis tingkat *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*) pada masing-masing subjek penelitian dilakukan untuk memahami kondisi individu secara lebih mendalam. Peneliti menggunakan pedoman kategorisasi dari Azwar (2013) untuk menentukan klasifikasi kondisi subjek berdasarkan hasil pengukuran, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 9.**  
**Kategori Norma**

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan tabel standar yang tertera, dapat diketahui skor untuk masing-masing kategori dari variabel *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*) adalah sebagai berikut:

**Tabel 10.**  
**Hasil Deskriptif Variabel**  
***Self Compassion* dan Rasa Tidak Aman (*insecure*)**

Variabel	Rendah Frekuensi Persentase Data Penelitian			Total
<i>Self compassion</i>	<b>Rendah</b> 54-63	<b>Sedang</b> 64-75	<b>Tinggi</b> 76-86	<b>75</b> <b>100%</b>
	10 (13,3%)	53 (70,7%)	12 (16,0%)	
Rasa tidak aman ( <i>insecure</i> )	<b>Rendah</b> 52-68	<b>Sedang</b> 69-92	<b>Tinggi</b> 93-113	<b>75</b> <b>100%</b>
	11 (14,7%)	53 (70,7%)	11 (14,7%)	

**Sumber:** Olah data SPSS 25.0 For Windows, tahun 2025

Berdasarkan hasil deskripsi variabel *self compassion*, dari 75 mahasiswa Program Studi Kesehatan Gigi D4 angkatan 2022 Poltekkes Kemenkes Aceh, sebanyak 10 mahasiswa (13,3%) berada pada kategori rendah, 53 mahasiswa (70,7%) pada kategori sedang, dan 12 mahasiswa (16%) pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* sedang, yaitu kemampuan menyayangi diri sendiri yang tidak terlalu tinggi maupun terlalu rendah.

Sementara itu, hasil deskripsi variabel rasa tidak aman (*insecure*) menunjukkan bahwa 11 mahasiswa (14,7%) berada pada kategori rendah, 53 mahasiswa (70,7%) berada pada kategori sedang, dan 11 mahasiswa (14,7%) berada pada kategori tinggi. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa, sama seperti pada variabel sebelumnya, memiliki tingkat rasa tidak aman (*insecure*) pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Kesehatan Gigi D4 angkatan 2022 Poltekkes Kemenkes Aceh menunjukkan tingkat *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*) yang berada pada tingkat sedang, tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

#### 4. Uji Asumsi

##### Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov Test* untuk mengevaluasi sebaran data dalam suatu kelompok dan menentukan apakah distribusinya bersifat normal atau tidak (Santoso, 2017). Hasil uji normalitas penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut:

**Tabel 11.**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Kolmogorov	Nilai Sig
<i>Self compassion</i> rasa tidak aman ( <i>insecure</i> )	0,061	0.200

Sumber : Olah data SPSS 25.0 for windows, tahun 2025

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas menunjukkan nilai 0.200 dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang artinya data variabel berdistribusi normal, karena nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Dengan demikian uji asumsi normalitas data pada variabel penelitian ini telah terpenuhi.

## Uji Linieritas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Test For Linearity* untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Hubungan antara kedua variabel dianggap linear jika nilai signifikansi  $p < 0,05$ , sedangkan jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ , maka hubungan dianggap tidak linear. Hasil uji penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut :

**Tabel 12.**  
**Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Nilai F	Nilai Sig
<i>Self compassion</i> dan rasa tidak aman ( <i>insecure</i> )	29,969	0,000

Sumber : Olah data SPSS 25.0 for windows, tahun 2025

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas terlihat bahwa kedua variabel menunjukkan nilai F sebesar 29,969 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$ . Hal ini menandakan adanya hubungan linear yang signifikansi antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*).

## 5. Uji Hipotesis

Bagian ini menyajikan hasil analisis regresi yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Regresi linier digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen, serta mengevaluasi signifikansi dan tingkat ketergantungannya. Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana karena hanya melibatkan satu variabel independen, yaitu *self compassion*, dan satu variabel dependen, yaitu rasa tidak aman (*insecure*).

### Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *self compassion* terhadap tingkat rasa tidak aman (*insecure*). Dasar pengambilan keputusan dalam analisis ini mengacu pada nilai signifikansi (sig), di mana jika nilai sig < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap rasa tidak aman. Sebaliknya, apabila nilai sig > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis regresi linear sederhana tersebut disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 13.**  
**Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

Variabel	R	R Square	Nilai Sig
<i>Self compassion</i>	0,539	0,291	0,000

Sumber : Olah data SPSS 25.0 for windows, tahun 2025

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*). Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,539, yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Sementara itu, nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,291 menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 29,1% terhadap rasa tidak aman. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebesar 29,1% variabel rasa tidak aman (*insecure*) dapat dijelaskan oleh *self compassion*, sedangkan sisanya, yaitu sebesar 70,9%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel tersebut.

## E. Pembahasan

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara *self compassion* terhadap rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh. Adapun nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,539 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan rasa tidak aman (*insecure*) yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2022) terhadap variabel lain yaitu *loneliness*, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness*, dari hasil tersebut diketahui bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *loneliness*.

Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,291 menunjukkan bahwa *self compassion* berkontribusi sebesar 29,1% terhadap variabel rasa tidak aman (*insecure*). Artinya, sebesar 70,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Adzhani (2016), yang menemukan bahwa *self compassion* hanya memberikan kontribusi sebesar 11,5% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, sedangkan 88,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *self compassion* memiliki pengaruh yang signifikan, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Sejalan dengan hal tersebut, Wardiyansyah (2022) mengemukakan bahwa terdapat berbagai faktor lain di luar *self compassion* yang turut berkontribusi

terhadap munculnya rasa tidak aman (*insecure*), antara lain konsep diri negatif, harga diri rendah, dan pengalaman traumatis, yang dapat memperkuat perasaan tidak aman. Selain itu, faktor eksternal seperti tingkat pendidikan yang rendah dan lingkungan sosial yang tidak mendukung turut berperan dalam meningkatkan rasa ketidakamanan. Sebaliknya, dukungan positif dari keluarga dan masyarakat dapat memperkuat harga diri serta membentuk rasa aman dalam diri individu.

Dalam konteks ini, subjek penelitian merupakan mahasiswa Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh yang berada pada rentang usia 18–23 tahun, yang termasuk dalam tahap perkembangan pembentukan identitas dan peran. Pada fase ini, individu umumnya dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang kompleks. Kondisi ini sejalan dengan teori perkembangan *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2004), yang menjelaskan bahwa usia tersebut merupakan masa transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan pencarian jati diri, eksplorasi peran, serta berbagai tekanan dari lingkungan sosial maupun akademik.

Sehubungan dengan hal tersebut, sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini juga disibukkan dengan berbagai aktivitas tambahan, seperti pekerjaan paruh waktu, keterlibatan dalam organisasi kampus, kegiatan lapangan, serta pengembangan minat dan hobi pribadi. Padatnya aktivitas dan tuntutan yang dihadapi dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada ketidakstabilan emosi dan meningkatnya rasa tidak aman (*insecure*). Pandangan ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Porges (2021), yang menyatakan bahwa ketika individu tidak merasa aman secara emosional akibat tekanan dari

berbagai aktivitas baik pekerjaan, perkuliahan, maupun interaksi sosial sistem saraf akan merespons dengan masuk ke dalam mode pertahanan. Respons tersebut kemudian dapat memicu munculnya kecemasan, keraguan terhadap diri sendiri, serta perasaan tidak berdaya.

Berdasarkan hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini tergolong dalam kategori *self compassion* sedang, yakni sebesar 70,7% atau sebanyak 53 mahasiswa. Sejalan dengan itu, sebanyak 70,7% atau 53 mahasiswa juga berada dalam kategori rasa tidak aman (*insecure*) sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan untuk memahami, menerima, dan memperlakukan diri sendiri secara positif, mereka tetap mengalami perasaan tidak aman dalam intensitas menengah.

Dalam konteks pendidikan kesehatan gigi yang menuntut keterlibatan intensif dalam praktik klinik, tekanan akademik yang tinggi, serta ekspektasi profesional yang kompleks, ketahanan psikologis menjadi aspek yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa. Salah satu strategi untuk membangun ketahanan tersebut adalah melalui penguatan *self compassion*. *Self compassion* berperan dalam membantu mahasiswa mengelola emosi dan mengurangi kecenderungan terhadap ketidakstabilan diri ketika menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Germer dan Neff (2019), yang menyatakan bahwa *self compassion* merupakan mekanisme regulasi emosi adaptif yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu menerima kekurangan diri, menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia,

serta merespons emosi secara proporsional. Hal ini juga di dukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah (2021) menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki korelasi negatif dengan *quarter life crisis*, yang berarti mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dalam menghadapi dinamika dan tantangan pada fase usia dewasa awal.

Sejalan dengan pernyataan Holas, Kowalczyk, Krejtz dkk. (2021), individu dengan *self compassion* yang tinggi, ketika menghadapi emosi yang sulit, cenderung memberikan kehangatan, kebaikan, dan tidak menghakimi diri sendiri atas pengalaman menyakitkan. Artinya, *self compassion* tidak hanya berfungsi sebagai pelindung dari tekanan psikologis, tetapi juga sebagai pondasi penting dalam membentuk stabilitas emosional.

Dengan mempertimbangkan berbagai bukti tersebut, maka upaya peningkatan *self compassion* di kalangan mahasiswa tidak hanya berpotensi menurunkan tingkat rasa tidak aman, tetapi juga menjadi landasan penting dalam membangun ketahanan mental jangka panjang. Hal ini akan mendukung mahasiswa untuk tetap stabil secara emosional, adaptif terhadap perubahan, serta produktif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun dinamika kehidupan pada masa dewasa awal. Dukungan terhadap pernyataan ini juga ditunjukkan oleh penelitian Nurcahyani (2021), yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa *self compassion* memiliki peran signifikan dalam menurunkan kecenderungan rasa tidak aman pada mahasiswa. Semakin tinggi kemampuan individu dalam

menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri, maka semakin rendah pula tingkat ketidakamanan yang dirasakan. Meskipun kontribusi *self compassion* tidak dapat sepenuhnya menjelaskan semua faktor yang memengaruhi rasa tidak aman (*insecure*), temuan ini menegaskan bahwa *self compassion* merupakan aspek yang sangat penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa. Melalui penguatan *self compassion* yang dilakukan secara terintegrasi meliputi pemberian dukungan emosional, peningkatan harga diri, serta penciptaan lingkungan kampus yang suportif dan inklusif mahasiswa diharapkan dapat lebih siap secara psikologis dalam menghadapi tekanan akademik maupun proses pencarian jati diri di masa dewasa awal.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan, Salah satu kelemahan utama terletak pada minimnya referensi yang secara spesifik membahas variabel *self compassion* dan *insecure*, sehingga menyulitkan peneliti dalam memperkuat landasan teori. Selain itu, penelitian menggunakan metode *try out* terpakai sehingga tidak melakukan uji coba terlebih dahulu. Kemudian pengisian yang dilakukan secara acak oleh responden menyebabkan banyak item tidak memenuhi syarat validitas, yang berdampak pada rendahnya kualitas alat ukur dan hasil penelitian yang kurang optimal. Oleh karena itu, disarankan pada penelitian berikutnya untuk menguji instrumen dan mengontrol pengisian data agar hasilnya valid dan reliabel.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh, diketahui bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa tidak aman (*insecure*). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Koefisien korelasi sebesar 0,539 menunjukkan adanya hubungan dalam kategori sedang antara kedua variabel. Sementara itu, nilai *R Square* sebesar 0,291 menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 29,1% terhadap rasa tidak aman, sedangkan 70,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian. Hasil deskriptif turut memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *self compassion* dan rasa tidak aman (*insecure*) tingkat sedang.

Tuntutan akademik dan non-akademik menjadi salah satu penyebab munculnya rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh. Dalam situasi ini, *self compassion* berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan ketahanan psikologis. Individu dengan *self compassion* tinggi cenderung menerima kekurangan, tidak menyalahkan diri berlebihan, dan memahami kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia. Karena itu, perlu penguatan *self compassion* melalui dukungan emosional, harga diri, dan lingkungan kampus yang suportif demi kesejahteraan mental mahasiswa.

## B. Saran

Bedasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh, disarankan untuk mulai mengembangkan dan melatih *self compassion* melalui kegiatan yang bersifat reflektif dan terapeutik. Mahasiswa dapat mengikuti pelatihan atau workshop pengembangan diri, seperti pelatihan mindfulness, journaling, konseling kelompok, atau aktivitas spiritual yang menumbuhkan penerimaan diri dan empati terhadap diri sendiri. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun lingkungan pertemanan yang suportif, menjauhi perbandingan sosial yang berlebihan, dan mengenali serta mengelola pikiran negatif terhadap diri sendiri.
2. Bagi Program Studi Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh perlu memberi perhatian lebih kepada mahasiswa dengan tingkat *insecure* tinggi, dengan melakukan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pengelolaan emosi, terutama saat menghadapi praktek. Peningkatan *self compassion* dapat dilakukan melalui pelatihan pengembangan diri seperti workshop *mindfulness*, penyediaan materi edukatif. Suasana belajar yang suportif dapat dibentuk melalui umpan balik yang membangun, komunikasi yang terbuka, serta sikap menghargai proses belajar, termasuk saat terjadi kesalahan. Deteksi dini tekanan psikologis juga penting agar pendampingan

bisa diberikan secara tepat, sehingga mahasiswa lebih siap secara mental dalam menghadapi pembelajaran dan praktik.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan metode kualitatif dapat dilakukan untuk mengeksplorasi secara mendalam penyebab munculnya rasa tidak aman (*insecure*) serta faktor-faktor yang mendorong individu mengembangkan *self compassion*. Selain itu, metode eksperimen juga dapat digunakan untuk memberikan perlakuan tertentu, seperti pelatihan *self compassion*, guna menguji pengaruhnya terhadap tingkat *insecure* secara lebih mendalam dan kausal. Penelitian juga dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan mencakup berbagai program studi agar hasil yang diperoleh lebih general, representatif, dan aplikatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzhani, A. M. (2016). Pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta.
- Arifin, S. (2022). *What's the matter with insecure life*. Jogjakarta: Buku Bijak.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Depdiknas. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In I. Ivztan (Ed.), *Handbook of mindfulness-based programmes* (pp. 357–367). Routledge.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In N. B. Allen & L. B. Sheeber (Eds.), *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (pp. 195–214). Cambridge University Press.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program SPSS* (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Galloway, M., Conner, J., & Pope, D. (2013). Nonacademic effects of homework in privileged, high-performing high schools. *The Journal of Experimental Education*, 81(4), 490–510. <https://doi.org/10.1080/00220973.2012.745469>
- Gunawan, I. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Retrieved June 7, 2017.
- Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. (2022). Penanganan insecure pada anak usia dini. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77–90.

- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self-compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Prosiding Psikologi Kesehatan, Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2021). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Journal of Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kurnia, A. (2024). *Menghadapi dan mengatasi insecure*. Victory Pustaka Media.
- Kusuma, A. C. G. (2021). *Mengenal apa itu insecure dan cara efektif untuk mengatasinya*. Indonesian Life School: Satu Persen.
- Khobir, A., Sopiah, & Hasanah, F. N. (2021). A holistic model for character education in schools (an alternative educational model). *Edukasia Islamika*, 6(2), 289–303. <https://doi.org/10.28918/jei.v6i2.640>
- Lapian, F. M., Naharia, M., & Narosaputra, D. A. (2023). Gambaran self-compassion wanita dewasa awal yang mengalami fase quarter life crisis di Kelurahan Uwuran Satu Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Sains Riset*, 13(2), 699–708.
- Missiliana, R. (2014). Self-compassion dan compassion for others pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. *Maranatha Universitas Kristen Maranatha, Bandung*.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer.

- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663–4670). Cham: Springer.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nurchayani, E. (2021). *Self-compassion dan psychological well-being pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Patterson, E. (2022). Insecurity: Definition, causes, & 11 ways to cope. Retrieved December 18, 2024, from <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>
- Permatasari, D. Y., Mufidah, E. F., Mustofa, M. S., Putri, N. K., & Harnastiti, R. (2024). Peran self-compassion terhadap kecerdasan emosi remaja. *Pd abkin jatim Open Journal System*, 4(1), 52–59.
- Porges, S. W. (2021). *Polyvagal safety: Attachment, communication, self-regulation* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Puspayoga, P. G., Kondra, I. W., Sucipta, I. W. A., & TY, A. A. G. T. S. (2024). Overcoming the feeling of insecure as an idea in the creation of painting art. *Cita Kara: Jurnal Penciptaan dan Pengkajian Seni Murni*, 4(1), 65–71.
- Rahmah, R. A. (2020). Perasaan insecure pada masa Covid-19 mengakibatkan maraknya orang menjual produk kecantikan. *SocArXiv*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/uc735>
- Galloway, M., Conner, J., & Pope, D. (2013). Nonacademic effects of homework in privileged, high-performing high schools. *The Journal of Experimental Education*, 81(4), 490–510. <https://doi.org/10.1080/00220973.2012.745469>
- Rani, D. K. (2021). *Pengaruh self-compassion dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana*

- Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rasip, A., Kurniawan, H., & Syahrina, I. A. (2020). Hubungan antara job insecurity dengan burnout pada karyawan outsourcing FIFGROUP Cabang Padang. *Psyche 165 Journal*, 140–146.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS 24*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, P. A., & Nugroho, A. (2017). Perancangan dan implementasi survei kepuasan pengunjung berbasis web di perpustakaan daerah Kota Salatiga. *JUTI: Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi*, 15(1), 63–71.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Suyono, M. S. (2015). *Analisis regresi untuk penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh insecure terhadap interaksi sosial pada santri Babun Najah. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1–21.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543–558.
- Widana, I. W., & Muliani, N. P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*. Jawa Timur: Klik Media.
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh self-compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

## **Lampiran 1. Skala Penelitian**

Assalamualaikum wr.wb

Dengan hormat, saya Widia Safira mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Saat ini saya sedang mengumpulkan data untuk penelitian skripsi saya. Sehubungan dengan itu, Saya memohon kesediaan dan bantuan saudara untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner ini. Semua data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Atas perhatian, waktu, dan partisipasi yang diberikan, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

### **Identitas Diri**

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis kelamin :

Kegiatan selain perkualihan :

### **Petunjuk Pengisian Kuesioner :**

Saudara/i dimohon untuk membaca setiap pernyataan dengan seksama dan memberikan jawaban berdasarkan situasi yang benar-benar Saudara/i alami saat ini. Tidak ada jawaban yang salah ataupun benar, jadi mohon berikan respons secara jujur sesuai kondisi sebenarnya.

Silakan pilih dan centang salah satu pilihan berikut yang paling sesuai dengan kondisi atau perasaan saudara/i saat ini.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

**Skala Self Compassion**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.				
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.				
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.				
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.				
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional.				
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.				
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini mengalami hal yang sama dengan saya.				
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.				
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.				
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.				
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.				
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.				
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.				
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.				
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang di alami manusia pada umumnya.				
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya sendiri.				
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.				
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.				

21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.				
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.				
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.				
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.				
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.				
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

### Skala Rasa Tidak Aman (*insecure*)

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sering merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan sehari-hari				
2.	Saya memiliki keyakinan yang kuat pada diri sendiri				
3.	Saya sering merasa tidak cukup baik				
4.	Saya merasa percaya diri disaat menghadapi tantangan				
5.	Saya mudah merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan				
6.	Saya merasa bangga dengan pencapaian yang saya miliki				
7.	Saya ragu akan kemampuan diri saya				
8.	Saya yakin dengan kemampuan saya dan tidak mudah putus asa				
9.	Saya kesulitan mengatasi stres dan sering merasa kewalahan				
10.	Saya merasa aman dan percaya pada lingkungan sekitar				
11.	Saya sering ragu dengan niat baik orang di sekitar				
12.	Saya mampu mengatasi stres dengan baik				
13.	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan yang datang				
14.	Saya yakin kebanyakan orang di sekitar punya niat baik				
15.	Saya sulit percaya pada lingkungan karena takut dikhianati				
16.	Saya memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi stres				
17.	Saya merasa tidak tenang saat bergaul dengan orang lain				
18.	Saya bisa membuat keputusan dengan cepat dan yakin				
19.	Saya butuh waktu lama untuk memutuskan sesuatu				

20.	Saya merasa senang saat berinteraksi dengan orang lain				
21.	Saya takut dikritik saat berbicara di depan orang banyak				
22.	Saya tidak ragu saat harus memilih dalam waktu singkat				
23.	Saya sering ragu saat harus memilih dengan cepat				
24.	Saya nyaman berbicara di depan banyak orang				
25.	Saya sering menuntut diri sendiri dan orang lain untuk sempurna				
26.	Saya nyaman menunjukkan perasaan saya yang sebenarnya				
27.	Saya berpura-pura percaya diri agar orang lain tidak tahu kegelisahan saya				
28.	Saya tidak masalah dengan ketidaksempurnaan				
29.	Saya mudah mengkritik kesalahan sekecil apa pun				
30.	Saya percaya diri saat berada ditempat umum				
31.	Saya menutupi ketidakamanan dengan bersikap meyakinkan				
32.	Saya tidak terlalu sering mengkritik diri sendiri atau orang lain				
33.	Saya sering merasa tugas yang saya kerjakan belum cukup maksimal				
34.	Saya senang bergaul dengan orang lain				
35.	Saya lebih suka menyendiri daripada berkumpul dengan orang lain				
36.	Saya bisa menerima hasil tugas saya tanpa harus sempurna				
37.	Saya kurang merasa puas dengan nilai atau pencapaian akademik saya				
38.	Saya nyaman berada di tengah banyak orang				
39.	Saya sering menghindari ngobrol atau bertemu banyak orang				
40.	Saya merasa cukup puas dengan usaha dan hasil belajar saya				
41.	Saya sering ragu terhadap niat baik orang lain				
42.	Saya bisa mengungkapkan apa yang saya butuhkan tanpa ragu				
43.	Saya sering mendahulukan keinginan orang lain daripada keinginan saya sendiri				
44.	Saya percaya bahwa kebanyakan orang memiliki niat baik				
45.	Saya mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan dengan orang lain				

46.	Saya bisa menolak permintaan yang tidak sesuai dengan keinginan saya				
47.	Saya merasa tidak enak jika harus menolak permintaan orang lain				
48.	Saya mudah menjalin hubungan yang baik dengan orang lain				

## Lampiran 2. Biodata Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Aktivitas Di Luar Kuliah
1.	D	20	Perempuan	Tidak ada
2.	M	22	Perempuan	Tidur
3.	R	21	Perempuan	Tidak ada
4.	B	21	Perempuan	Tidak ada
5.	R	20	Perempuan	Tidak ada
6.	P	20	Perempuan	Tidak ada
7.	S	20	Perempuan	Tidak ada
8.	R	20	Perempuan	Tidak ada
9.	TA	20	Perempuan	Organisasi
10.	A	21	Laki-laki	Scrolling TikTok
11.	Y	21	Perempuan	Rebahan
12.	S	20	Perempuan	KKL
13.	FA	21	Perempuan	Tidak ada
14.	S	18	Perempuan	Organisasi dan olahraga
15.	L	21	Perempuan	Tidak ada
16.	S	21	Perempuan	Scrolling sosmed dan baca buku
17.	N	21	Perempuan	Tidak ada
18.	M	21	Perempuan	Tidak ada
19.	NA	21	Perempuan	Mengembangkan hobi
20.	C	21	Perempuan	Tidak ada
21.	SB	21	Perempuan	Membuka usaha kecil
22.	A	21	Perempuan	Organisasi
23.	N	23	Perempuan	Tidak ada
24.	HF	20	Laki-laki	Nongkrong
25.	RN	21	Perempuan	Kerja
26.	L	20	Perempuan	Olahraga
27.	A	22	Perempuan	Kerja
28.	A	22	Laki-laki	Organisasi
29.	RN	20	Laki-laki	Kerja
30.	C	21	Perempuan	Tidak ada
31.	R	21	Perempuan	Kerja
32.	M	20	Perempuan	Tidak ada
33.	NA	21	Perempuan	Kerja sampingan
34.	T	21	Laki-laki	Tidak ada
35.	YF	21	Perempuan	Kuliah
36.	A	20	Perempuan	Tidak ada
37.	RA	21	Perempuan	Bekerja
38.	T	21	Perempuan	Tidak ada
39.	I	21	Perempuan	Tidak ada
40.	X	23	Laki-laki	Ibadah
41.	R	20	Laki-laki	Kuliah

42.	A	21	Perempuan	Memenuhi hobi
43.	HMS	21	Perempuan	Tidak ada
44.	M	23	Perempuan	Tidak ada
45.	RA	21	Laki-laki	Kerja
46.	MA	21	Laki-laki	Kerja
47.	PR	21	Perempuan	Menjahit
48.	S	22	Laki-laki	Hiking
49.	R	21	Laki-laki	Bekerja
50.	SF	21	Perempuan	Organisasi
51.	A	21	Laki-laki	Kerja part time
52.	S	21	Laki-laki	Kerja
53.	C	22	Perempuan	Berjualan
54.	H	21	Perempuan	Tidak ada
55.	N	21	Perempuan	Magang (Intern)
56.	A	21	Perempuan	<i>Content creator dan florist</i>
57.	Y	21	Laki-laki	Bekerja
58.	A	21	Laki-laki	Ngaji
59.	S	21	Perempuan	Kerja
60.	V	21	Perempuan	Kerja
61.	S	20	Perempuan	Tidak ada
62.	H	20	Perempuan	Kerja
63.	ZU	20	Perempuan	Tidak ada
64.	P	20	Perempuan	Tidak ada
65.	N	20	Perempuan	Tidak ada
66.	S	20	Perempuan	KKL
67.	CT	20	Perempuan	Tidak ada
68.	A	21	Perempuan	KKL
69.	M	22	Laki-laki	Kerja
70.	ZA	21	Laki-laki	Organisasi
71.	YA	20	Perempuan	Organisasi
72.	NF	20	Perempuan	Jualan
73.	I	20	Perempuan	Kerja
74.	C	20	Perempuan	Tidak ada
75.	LS	20	Perempuan	Tidak ada

**Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian Sebelum Aitem Tidak Valid di Buang**

**Tabulasi Data Penelitian Skala *Self Compassion***

<i>Self Compassion</i>																											
NO	NAMA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26
1	D	2	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	1	1	3	3	1	1	2
2	M	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3
3	R	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3
4	B	2	2	4	1	3	3	4	2	4	4	2	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	3	4
5	R	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	1	1	4
6	P	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
7	S	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
8	R	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	4
9	TA	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3
10	A	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4
11	Y	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
12	S	3	3	1	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	3	4	4	3	1	2	2	3	4	2	3
13	FA	2	4	4	3	4	1	3	3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3
14	S	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4
15	L	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
16	S	3	2	2	2	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	4	2	1	3
17	N	3	1	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3
18	M	2	2	4	2	4	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
19	NA	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3
20	C	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3
21	SB	3	3	4	3	4	2	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4

22	A	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	
23	N	2	2	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3
24	HF	1	3	2	3	4	1	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2
25	RN	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3
26	L	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3
27	A	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3
28	A	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4
29	RN	4	3	4	4	2	3	4	1	4	3	3	4	1	3	4	2	4	1	2	3	1	3	4	4	1	4
30	C	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3
31	R	3	3	3	2	4	2	3	2	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
32	M	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3
33	NA	3	3	4	2	4	2	4	1	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3
34	T	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	1	3
35	YF	3	2	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2
36	A	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2
37	RA	1	2	3	1	4	2	4	1	4	4	2	4	3	4	4	1	4	3	3	2	1	3	4	2	1	4
38	T	2	1	3	1	2	1	3	1	4	3	1	3	1	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3
39	I	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
40	X	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
41	R	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
42	A	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3
43	HMS	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
44	M	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2
45	RA	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	1	3	2	3	4	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3
46	MA	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
47	PR	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4
48	S	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3

49	R	1	3	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	1	2	2	2	4	2	1	3	4
50	SF	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	4
51	A	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3
52	S	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3
53	C	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
54	H	2	1	4	1	4	3	3	2	1	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	1	2
55	N	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	1	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	2	3
56	A	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2	2	1	4	2	3	3	1	3	1	2	4	4	2	1	3
57	Y	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4
58	A	1	1	2	4	4	2	3	1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	1	4	2	2	4	3	1	2	4
59	S	1	2	4	1	3	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	4	2	2	1	3	1	2	2	2	4
60	V	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
61	S	3	2	2	1	2	4	2	2	2	3	1	3	1	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	1
62	H	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	1	2	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4
63	ZU	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	1	4	3	2	2
64	P	3	4	3	3	3	1	2	4	2	3	3	1	1	3	4	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	3
65	N	3	2	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	4	2	3	1	3	3
66	S	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2
67	CT	2	2	3	3	3	1	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	4	4
68	A	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2
69	M	2	3	4	3	3	1	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	4	2	3	2
70	ZA	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4
71	YA	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
72	NF	2	4	2	2	1	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4
73	I	4	3	1	2	3	1	1	3	3	2	1	1	3	1	2	1	3	3	4	3	1	1	2	2	1	2
74	C	4	3	1	2	4	2	1	2	3	2	4	1	3	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	4	4
75	LS	2	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	2	1	2	1	3	1	1	4	2	3	1	4	2

**Tabulasi Data Penelitian Skala Rasa Tidak Aman (*insecure*)**

Skala Rasa Tidak Aman ( <i>Insecure</i> )																																																							
NO	NAMA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48						
1	D	4	1	4	3	4	1	4	2	4	2	3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	4	1	4	3	3	1	4	2	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3				
2	M	2	2	3	2	3	4	3	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3				
3	R	3	1	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2				
4	B	2	1	2	3	2	1	3	1	3	1	2	4	4	1	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	1	4	4	4	2	3	1	2	3	1	4	2	3	3	4	2	3	3	1	3	4	1	4	4	4					
5	R	4	2	4	1	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	1	4	2	3	4	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2					
6	P	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2				
7	S	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
8	R	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	3	2	4	1	1	4	4	3	3				
9	TA	3	2	3	2	3	3	2	2	4	1	4	3	3	2	3	2	4	1	2	2	2	2	3	1	4	1	3	1	3	1	4	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3	2	2				
10	A	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1		
11	Y	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
12	S	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	1	2	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	4	2	4	2			
13	FA	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3			
14	S	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2		
15	L	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		
16	S	2	2	4	1	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	3	1	3	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	1	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	1	2	3	2				
17	N	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2
18	M	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	1	3	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	
19	NA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2		
20	C	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	1	4	3	4	1	2	4	4	1	4	3	4	2	4	2			
21	SB	3	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	

23	N	2	4	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3					
24	HF	2	1	3	2	1	1	1	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	1	4	3	4	1	3	1	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3				
25	RN	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3					
26	L	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3				
27	A	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
28	A	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	4	1	3	1	1	2	1	1	2	4	4	1	4	1	3	1					
29	RN	3	1	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	1	4	2					
30	C	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
31	R	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2		
32	M	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2			
33	NA	2	1	2	1	3	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		
34	T	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3					
35	YF	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3				
36	A	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2			
37	RA	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2		
38	T	4	3	3	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
39	I	2	2	3	2	3	1	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	1	4	2	2	3			
40	X	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1			
41	R	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		
42	A	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	
43	HMS	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	
44	M	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
45	RA	3	2	4	1	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	4	3	4	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3		
46	MA	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
47	PR	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
48	S	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
49	R	2	1	2	1	4	1	2	3	2	3	2	2	2	1	4	1	2	1	4	1	4	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	4	3	4	1	2	1	4	1	4	3	4	3	2	1	4	1	4	1		

50	SF	2	1	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	1	1	3	1	3	2	3	2	3	1		
51	A	3	1	3	2	3	1	3	1	2	1	3	2	4	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	3	2	4	3	3	2	4	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	4	1		
52	S	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2					
53	C	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
54	H	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3			
55	N	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	4		
56	A	4	3	3	2	4	2	4	1	4	1	4	2	3	2	4	2	4	2	4	1	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	3	1	4	2	3	2	4	1	3	1	4	4	4	4	2	2	4	2		
57	Y	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	1	3	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1		
58	A	4	2	3	1	4	2	4	1	4	2	3	1	3	2	4	1	3	1	4	2	4	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	4	1	3	2	4	2	4	3	3	1	4	1	4	2	4	1		
59	S	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3		
60	V	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	
61	S	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	3	3	1	2		
62	H	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		
63	ZU	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	1	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	3	3	2		
64	P	4	4	2	4	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	4	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	4	2	2	2	1	1	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2		
65	N	2	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	1	2	2	1	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
66	S	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	4	2	2	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4		
67	CT	3	2	2	2	2	1	1	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	3	3	3	4	2			
68	A	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2		
69	M	4	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	2	4	1	4	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	4	1	3	3	3	2	2	2			
70	ZA	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	2	
71	YA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
72	NF	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	1	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	4	2		
73	I	1	3	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	4	4	3	4	4	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	2		
74	C	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	4	2	4	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	4	1	4	2	1	1	2	2	1	4	3	1	4	4	3	4	3	4	2	1		
75	LS	1	3	1	2	4	3	1	2	1	1	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	1	2	4	3	1	2	1	1	2	1	3	3	4	4	3	1	2	1	2	1	2

#### Lampiran 4. Reabilitas Dan Analisis Aitem Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman (*insecure*) Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang

##### 1. Reabilitas Skala Skala Rasa Tidak Aman (*insecure*)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,861	48

##### 2. Validitas Skala Skala Rasa Tidak Aman (*Insecure*)

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Vi1	115,61	178,619	,560	,853
Vi2	116,13	182,333	,402	,856
Vi03	115,44	177,601	,600	,852
Vi04	116,03	183,675	,398	,857
Vi05	115,43	177,437	,584	,852
Vi06	116,31	185,432	,293	,858
Vi07	115,49	177,983	,604	,852
Vi08	115,95	182,213	,400	,856
Vi09	115,35	181,608	,416	,856
Vi10	115,81	184,884	,289	,858
Vi11	115,31	184,540	,296	,858
Vi12	115,65	181,662	,421	,856
Vi13	115,37	181,967	,488	,855
Vi14	115,83	183,470	,414	,856
Vi15	115,31	186,053	,215	,860
Vi16	115,71	185,751	,273	,859
Vi17	115,73	179,063	,529	,854
Vi18	115,55	184,116	,313	,858
Vi19	115,25	186,597	,226	,859
Vi20	116,07	183,712	,339	,857
Vi21	115,24	184,266	,272	,859
Vi22	115,61	188,457	,147	,861
Vi23	115,25	182,435	,438	,856

Vi24	115,57	179,653	,422	,856
Vi25	115,68	189,437	,081	,862
Vi26	115,75	189,327	,080	,862
Vi27	115,37	186,102	,223	,860
Vi28	115,64	186,774	,210	,860
Vi29	115,61	184,375	,295	,858
Vi30	115,77	180,556	,477	,855
Vi31	115,25	191,597	-,025	,864
Vi32	115,88	188,215	,143	,861
Vi33	115,21	188,981	,083	,863
Vi34	116,00	182,892	,441	,856
Vi35	115,40	182,324	,370	,857
Vi36	115,76	189,428	,085	,862
Vi37	115,27	185,658	,256	,859
Vi38	115,65	181,743	,383	,857
Vi39	115,51	180,226	,437	,855
Vi40	115,80	185,541	,256	,859
Vi41	115,31	185,675	,272	,859
Vi42	115,59	188,084	,145	,861
Vi43	115,29	187,805	,142	,861
Vi44	115,76	186,212	,240	,859
Vi45	115,31	184,351	,312	,858
Vi46	115,81	188,154	,148	,861
Vi47	115,11	185,529	,258	,859
Vi48	115,77	184,610	,321	,858

Aitem yang dibuang pada skala ini adalah: 15, 19, 22, 25, 26,27,28, 31, 32  
33, 36, 42, 43, 44, 46

**Lampiran 5. Reabilitas Dan Analisis Aitem Diskriminasi Aitem Skala Rasa Tidak Aman (*insecure*) Sesudah Aitem Tidak Valid Dibuang**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,874	33

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Vi1	77,99	128,148	,560	,866
Vi2	78,51	130,470	,447	,869
Vi03	77,81	127,857	,568	,866
Vi04	78,40	132,243	,410	,870
Vi05	77,80	126,351	,626	,865
Vi06	78,68	133,545	,316	,872
Vi07	77,87	127,820	,592	,866
Vi08	78,32	130,788	,421	,870
Vi09	77,72	130,664	,416	,870
Vi10	78,19	133,505	,285	,873
Vi11	77,68	133,572	,272	,873
Vi12	78,03	130,270	,445	,869
Vi13	77,75	130,732	,504	,868
Vi14	78,20	132,081	,426	,870
Vi16	78,08	134,291	,267	,873
Vi17	78,11	128,340	,538	,867
Vi18	77,92	133,237	,289	,873
Vi20	78,44	131,709	,380	,871
Vi21	77,61	133,484	,272	,874
Vi23	77,63	131,886	,407	,870
Vi24	77,95	129,970	,376	,871
Vi29	77,99	133,716	,257	,873
Vi30	78,15	129,397	,499	,868
Vi34	78,37	131,156	,481	,869

Vi35	77,77	131,394	,363	,871
Vi37	77,64	133,666	,280	,873
Vi38	78,03	130,783	,382	,871
Vi39	77,88	129,404	,441	,869
Vi40	78,17	133,415	,288	,873
Vi41	77,68	134,950	,272	,874
Vi45	77,68	133,085	,307	,872
Vi47	77,48	134,577	,258	,874
Vi48	78,15	133,127	,327	,872

**Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian Valid**

**Tabulasi Data Penelitian Rasa Tidak Aman (*insecure*) Valid**

		Rasa Tidak Aman ( <i>insecure</i> )																																			
NO	NAMA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A16	A17	A18	A20	A21	A23	A24	A29	A30	A34	A35	A37	A38	A39	A40	A41	A45	A47	A48	Total		
1	D	4	1	4	3	4	1	4	2	4	2	3	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	104	
2	M	2	2	3	2	3	4	3	3	3	1	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
3	R	3	1	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	81		
4	B	2	1	2	3	2	1	3	1	3	1	2	4	4	1	3	3	4	2	4	3	4	2	3	1	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	90	
5	R	4	2	4	1	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	3	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	90
6	P	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	76	
7	S	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	82	
8	R	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	4	1	2	3	3	1	4	3	62		
9	TA	3	2	3	2	3	3	2	2	4	1	4	3	3	2	2	4	1	2	2	3	1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	84		
10	A	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	84		
11	Y	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
12	S	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	3	4	4	2	75	
13	FA	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	66
14	S	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	60
15	L	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	83	
16	S	2	2	4	1	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	4	3	2	4	3	1	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	1	2	80	
17	N	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	61	
18	M	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	1	3	1	4	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	77
19	NA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	1	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	74	
20	C	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	1	2	4	4	2	96		
21	SB	3	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	95	

22	A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	69	
23	N	2	4	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	76
24	HF	2	1	3	2	1	1	1	4	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	4	2	2	3	2	2	2	3	69	
25	RN	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	86
26	L	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	88
27	A	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	82
28	A	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	4	3	1	52	
29	RN	3	1	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	2	81
30	C	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	85
31	R	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	76	
32	M	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	72	
33	NA	2	1	2	1	3	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	74
34	T	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	95
35	YF	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	85
36	A	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	85
37	RA	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	73
38	T	4	3	3	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
39	I	2	2	3	2	3	1	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	2	4	2	3	4	2	4	4	2	3	87
40	X	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	3	1	55
41	R	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	83
42	A	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	82
43	HMS	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	95
44	M	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	4	1	3	2	2	2	3	81
45	RA	3	2	4	1	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	94
46	MA	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	76
47	PR	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	79
48	S	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	83

49	R	2	1	2	1	4	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	4	4	1	2	1	3	4	2	1	4	1	4	2	4	1	71	
50	SF	2	1	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	4	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	3	3	3	1	68	
51	A	3	1	3	2	3	1	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	3	3	3	2	1	3	2	2	4	3	1	3	1	3	3	4	1	76	
52	S	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	74	
53	C	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	76	
54	H	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	113
55	N	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	3	2	2	1	4	59	
56	A	4	3	3	2	4	2	4	1	4	1	4	2	3	2	2	4	2	1	3	3	4	4	2	2	3	4	1	3	1	4	2	4	2	90	
57	Y	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	3	1	55	
58	A	4	2	3	1	4	2	4	1	4	2	3	1	3	2	1	3	1	2	4	4	1	3	1	1	3	4	2	4	3	3	4	4	1	85	
59	S	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	109	
60	V	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	76	
61	S	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	1	2	80	
62	H	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	2	4	3	3	1	3	3	3	3	4	84	
63	ZU	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	80	
64	P	4	4	2	4	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	4	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	1	1	4	3	1	2	2	2	78	
65	N	2	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	92	
66	S	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	82	
67	CT	3	2	2	2	2	1	1	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	1	2	1	1	3	2	1	4	3	4	2	81	
68	A	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	74	
69	M	4	2	3	1	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	2	83	
70	ZA	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	99	
71	YA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	89	
72	NF	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	1	4	2	94	
73	I	1	3	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	2	2	1	1	3	4	4	2	1	1	2	1	1	2	2	82	
74	C	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	3	1	2	2	4	2	4	2	1	1	3	4	1	1	2	1	4	3	1	4	3	2	1	67	
75	LS	1	3	1	2	4	3	1	2	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	2	1	3	4	4	3	1	1	2	2	82

**Tabulasi Data Penelitian Skala *Self Compassion***

Skala <i>Self Compassion</i>																													
NO	NAMA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	Total	
1	D	2	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	1	1	3	3	1	1	2	54	
2	M	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	67	
3	R	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	69	
4	B	2	2	4	1	3	3	4	2	4	4	2	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	3	4	75
5	R	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	1	1	4	69	
6	P	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	71	
7	S	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	65	
8	R	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	4	64	
9	TA	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	68	
10	A	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	65	
11	Y	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	71	
12	S	3	3	1	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	3	4	4	3	1	2	2	3	4	2	3	75	
13	FA	2	4	4	3	4	1	3	3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	70	
14	S	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	82	
15	L	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	66	
16	S	3	2	2	2	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	4	2	1	3	72	
17	N	3	1	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3	80	
18	M	2	2	4	2	4	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	63	
19	NA	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	78	
20	C	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	66	
21	SB	3	3	4	3	4	2	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	75	
22	A	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	67	

23	N	2	2	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	66
24	HF	1	3	2	3	4	1	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	67
25	RN	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	66
26	L	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	67
27	A	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	70
28	A	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	86
29	RN	4	3	4	4	2	3	4	1	4	3	3	4	1	3	4	2	4	1	2	3	1	3	4	4	1	4	76
30	C	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	55
31	R	3	3	3	2	4	2	3	2	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	75
32	M	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	73
33	NA	3	3	4	2	4	2	4	1	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	76
34	T	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	1	3	59
35	YF	3	2	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	75
36	A	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	70
37	RA	1	2	3	1	4	2	4	1	4	4	2	4	3	4	4	1	4	3	3	2	1	3	4	2	1	4	71
38	T	2	1	3	1	2	1	3	1	4	3	1	3	1	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	56
39	I	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	73
40	X	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	77
41	R	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	65
42	A	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	74
43	HMS	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	65
44	M	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	64
45	RA	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	1	3	2	3	4	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	72
46	MA	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	69
47	PR	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	74
48	S	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	65
49	R	1	3	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	1	2	2	2	4	2	1	3	4	75

50	SF	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	4	76
51	A	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	71
52	S	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	77
53	C	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	70	
54	H	2	1	4	1	4	3	3	2	1	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	1	2	69
55	N	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	1	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	2	3	79
56	A	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2	2	1	4	2	3	3	1	3	1	2	4	4	2	1	3	68
57	Y	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4	78
58	A	1	1	2	4	4	2	3	1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	1	4	2	2	4	3	1	2	4	71
59	S	1	2	4	1	3	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	4	2	2	1	3	1	2	2	2	4	55
60	V	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	73
61	S	3	2	2	1	2	4	2	2	2	3	1	3	1	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	1	65
62	H	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	1	2	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	70
63	ZU	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	1	4	3	2	2	75
64	P	3	4	3	3	3	1	2	4	2	3	3	1	1	3	4	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	3	66
65	N	3	2	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	4	2	3	1	3	3	64	
66	S	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	63
67	CT	2	2	3	3	3	1	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	4	4	67
68	A	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2	77
69	M	2	3	4	3	3	1	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	4	2	3	2	72
70	ZA	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	67
71	YA	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	61
72	NF	2	4	2	2	1	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	72
73	I	4	3	1	2	3	1	1	3	3	2	1	1	3	1	2	1	3	3	4	3	1	1	2	2	1	2	54
74	C	4	3	1	2	4	2	1	2	3	2	4	1	3	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	4	4	59
75	LS	2	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	2	1	2	1	3	1	1	4	2	3	1	4	2	68

## Lampiran 7. Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

#### A. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		75
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,94112870
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,061
	Positive	,061
	Negative	-,061
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

#### B. Uji Linearitas

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
INSECURE * SELF COMPASSION	Between Groups	(Combined)	5311,135	24	221,297	2,214	,009
		Linearity	2995,220	1	2995,220	29,969	,000
		Deviation from Linearity	2315,915	23	100,692	1,007	,474
	Within Groups		4997,212	50	99,944		
Total			10308,347	74			

## 2. Hasil Uji Hipotesis

### Uji Regresi Sederhana

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	147,793	12,374		11,944	,000
	SELF COMPASSION	-,972	,178	-,539	-5,468	,000

a. Dependent Variable: INSECURE

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,539 <sup>a</sup>	,291	,281	10,009

a. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

b. Dependent Variable: INSECURE

## Lampiran 8. Surat Keterangan Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
NOMOR: 008/UM.M6/KEP/F/2025**

**TENTANG**

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2024-2025  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2024-2025;  
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;  
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;  
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;  
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;  
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2025

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan Pertama** : **Menunjuk Saudara;**  
**Julia Aridhona, M.Psi., Psikolog**  
**Ayu Safira, M.Psi., Psikolog**  
Untuk Membimbing Skripsi:  
Nama : Widia Safira  
NPM : 2109110001  
Prodi : Psikologi  
Judul : Pengaruh *Self Compassion* terhadap Rasa tidak Aman (*insecure*) pada Mahasiswa Kesehatan Gigi di Politeknik KEMENKES Aceh
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,  
Pada Tanggal : 18 Sya'ban 1446 H  
17 Februari 2025 M



**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
NIK: 198108102013052001

### Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian



## UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021

Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata

Telp. 085225961113, Banda Aceh - 23245

Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 201/UM.Me/F/2025  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,  
Program Studi Kesehatan Gigi Politeknik Kemenkes Aceh  
Di -  
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan tanggal 16 Mei 2025, atas nama :

Nama : Widia Safira  
NPM : 2109110001  
Semester : VIII (delapan)  
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Rasa tidak aman (*insecure*)  
Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Di Politeknik Kemenkes Aceh.

Dengan ini kami sampaikan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Untuk itu, melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 18 Dzulqaidah 1446 H  
16 Mei 2025 M

Wakil Dekan,  
  
Sukri Karim, M.Si

## Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Aceh

Jl. Soekarno-Hatta Kampus Terpadu Poltekkes Aceh  
Aceh Besar 23352  
(0651) 46128  
www.poltekkesaceh.ac.id

Nomor : PP.06.02/XX.10.3./ 558 /2025  
Lampiran : -  
Perihal : Selesai melaksanakan Penelitian

Aceh Besar, 27 Mei 2025

Kepada Yth,  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
di-  
Tempat

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan izin penelitian Nomor 201/UM.M6/F/2025 Tanggal 16 Mei 2025  
Perihal Izin Penelitian atas nama :

Nama : Widia Safira  
NIM : 2109110001  
Semester : VIII (delapan)

Benar yang bersangkutan telah menyelesaikan Penelitian dengan judul "Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Rasa tidak aman (*insecure*) Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Aceh" Penelitian tersebut dilaksanakan mulai tanggal 22 s/d 26 Mei 2025 (Terhitung Hari Kerja).

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



**NURDIN, S.SiT, MDSc**



**Lampiran 11. Biodata****BIODATA PENULIS****A. PENULIS**

Nama : Widia Safira  
Tempat tanggal lahir : Lancok, 6 juni 2003  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Gampong Meunasah Siren  
Pekerjaan : Mahasiswa

**B. ORANG TUA/ WALI**

Nama ayah : Anwar Yusuf  
Pekerjaan : Petani  
Nama ibu ; Ummiati  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)  
Alamat : Gampong Meunasah Siren

**C. RIWAYAT PENDIDIKAN**

SDN 2 LUENG PUTU : 2008-2014  
SMPN 1 BANDAR BARU : 2014-2017  
SMAN 1 BANDAR BARU : 2017-2020  
UNMUHA : 2021-Sekarang

**BIODATA PENULIS****A. PENULIS**

Nama : Widia Safira  
Tempat tanggal lahir : Lancok, 6 juni 2003  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Gampong Meunasah Siren  
Pekerjaan : Mahasiswa

**B. ORANG TUA/ WALI**

Nama ayah : Anwar Yusuf  
Pekerjaan : Petani  
Nama ibu ; Ummiati  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)  
Alamat : Gampong Meunasah Siren

**C. RIWAYAT PENDIDIKAN**

SDN 2 LUENG PUTU : 2008-2014  
SMPN 1 BANDAR BARU : 2014-2017  
SMAN 1 BANDAR BARU : 2017-2020  
UNMUHA : 2021-Sekarang