# LAMPIRAN

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**LAMPIRAN 1 *EXPERT JUDGEMENT***

***EXPERT JUDGMENT***

***GRIT***

***THE SHORT GRIT SCALE (Grit – S)***

Kriteria penilaian 1-5

1. Tidak layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
2. Kurang layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
3. Cukup layak/sesuai digunakan (dengan sedikit perbaikan)
4. Layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)
5. Sangat layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| Dimensi | Indikator Perilaku | Item Asli/ Item Terjemaahan | F/UF | Penilaian Expert | Saran (Pak Dhani) | Saran (Bu Arie) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Consistency of Interest* | Perhatian tidak mudah dialihkan | *New ideas and projects sometimes distract me from previous ones.*<br><br>(Ide-ide dan hal-hal baru terkadang mengalihkan perhatian saya) | **UF** | **5** | Ide-ide dan hal-hal baru terkadang mengalihkan perhatian saya dari aktivitas sebelumnya | Ide-ide dan hal-hal baru terkadang mengalihkan perhatian saya dari aktivitas sebelumnya |
| | | *I become interested in new pursuits every few months.*<br><br>(Saya tertarik pada suatu hal yang baru setiap beberapa bulan) | **UF** | **5** | Saya tertarik untuk mengejar suatu hal yang baru setiap beberapa bulan | Saya tertarik untuk mengejar suatu hal yang baru setiap beberapa bulan |
| | Menetapkan tujuan | *I often set a goal but later choose to pursue a different one.*<br><br>(Saya sering menetapkan tujuan tetapi kemudian | **UF** | **5** | Saya sering menetapkan tujuan tetapi kemudian memilih untuk | Saya sering menetapkan tujuan tetapi kemudian memilih untuk |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | memilih untuk mengejar tujuan yang berbeda) | | | mengejar tujuan yang lain | mengejar tujuan yang lain |
| | | *I have difficulty maintaining my focus on projects that take more than a few months to complete.*<br><br>(Saya mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saya pada hal yang membutuhkan waktu lebih dari beberapa bulan) | **UF** | **5** | Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada hal yang membutuhkan waktu lebih dari beberapa bulan | Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada hal yang membutuhkan waktu lebih dari beberapa bulan |
| | Mempertahankan minat | *My interests change from year to year.*<br><br>(Minat saya berubah dari tahun ke tahun) | **UF** | **5** | Minat saya berubah dari tahun ke tahun | Minat saya berubah dari tahun ke tahun |
| | | *I have been obsessed with a certain idea or project for a short time but later lost interest.*<br><br>**(**Saya sering terobsesi pada ide atau hal tertentu untuk waktu yang singkat kemudian kehilangan minat) | **UF** | **5** | Saya sering terobsesi pada ide atau hal tertentu dalam waktu yang singkat namun kemudian kehilangan minat pada aktivitas tersebut | Saya sering terobsesi pada ide atau hal tertentu dalam waktu yang singkat namun kemudian kehilangan minat pada aktivitas tersebut |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Perseverance of Effort* | Berusaha keras dalam tantangan | *I have overcome setbacks to conquer an important challenge.*<br><br>(Saya telah mengatasi kemunduran untuk menaklukkan tantangan penting) | **F** | **5** | Saya telah mengatasi kemunduran untuk menaklukkan tantangan penting | Saya telah mengatasi kemunduran untuk menaklukkan tantangan penting |
| | | *I am a hard worker.*<br><br>(Saya seorang pekerja keras) | **F** | **5** | Saya seorang pekerja keras | Saya seorang pekerja keras |
| | Mampu menyelesaikan pekerjaan | *I have achieved a goal that took years of work.*<br><br>(Saya telah mencapai tujuan yang ditetapkan walaupun membutuhkan waktu bertahun-tahun) | **F** | **5** | Saya telah mencapai tujuan yang membutuhkan waktu beberapa tahun | Saya telah mencapai tujuan yang membutuhkan waktu beberapa tahun |
| | | *I finish whatever I begin.*<br><br>(Saya menyelesaikan apapun yang saya mulai) | **F** | **5** | Saya menyelesaikan apapun yang telah dimulai | Saya menyelesaikan apapun yang telah dimulai |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | Gigih dalam berusaha | *Setbacks don't discourage me.*<br>(Kegagalan tidak membuat saya patah semangat) | **F** | **5** | Kegagalan tidak membuat saya patah semangat | Kegagalan tidak membuat saya patah semangat |
| | | *I am diligent.*<br>(Saya rajin) | **F** | **5** | Saya adalah orang yang rajin | Saya adalah orang yang rajin |

| FORMAT ASLI | RENCANA | REVISI |
|---|---|---|
| 1. Disagree Strongly (Sangat Tidak Setuju)<br>2. Disagree (Tidak Setuju)<br>3. Undecided (Bimbang)<br>4. Agree (Setuju)<br>5. Agree Strongly (Sangat Setuju) | 1. Sangat Tidak Setuju<br>2. Tidak Setuju<br>3. Setuju<br>4. Sangat Setuju<br><br>**ALASAN: untuk menghindari jawaban netral dan ambiguitas pada responden.** | 1. Sangat Tidak Setuju<br>2.Tidak Setuju<br>3.Setuju<br>4.Sangat Setuju |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

***EXPERT JUDGEMENT***

***SELF-COMPASSION***

***SELF-COMPASSION SCALE (SCS)***

Kriteria penilaian 1-5

1. Tidak layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
2. Kurang layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
3. Cukup layak/sesuai digunakan (dengan sedikit perbaikan)
4. Layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)
5. Sangat layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| Dimensi | Indikator Perilaku | Item Asli/ Item Terjemaahan | F/UF | Penilaian Expert | Saran (Pa Dhani) | Saran ( Bu Arie) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Self-Kindness* | Self-Kindness | *I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain.*<br><br>(Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit emosional) | **F** | **5** | Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika merasakan sakit emosional | Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika merasakan sakit emosional |
| | | *When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.*<br><br>(Ketika saya mengalami masa yang sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan pada diri saya sendiri) | **F** | **5** | Ketika mengalami masa yang sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang dibutuhkan pada diri ini | Ketika mengalami masa yang sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang dibutuhkan pada diri ini |
| | | *I'm kind to myself when I'm experiencing suffering.* | **F** | **5** | Saya bersikap baik terhadap diri pada saat | Saya bersikap baik terhadap diri pada saat |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | (Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan) | | | mengalami penderitaan | mengalami penderitaan |
| | | *I'm tolerant of my own flaws and inadequacies.*<br>(Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya sendiri) | **F** | **5** | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan diri sendiri | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan diri sendiri |
| | | *I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.*<br>(Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai) | **F** | **5** | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian diri yang tidak disukai | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian diri yang tidak disukai |
| | Self-Judgement | *I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.*<br>(Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya) | **UF** | **5** | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan diri sendiri | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan diri sendiri |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *When times are really difficult, I tend to be tough on myself.*<br><br>(Pada masa yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri) | **UF** | **5** | Pada masa yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri | Pada masa yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri |
| | | *I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.*<br><br>(Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai) | **UF** | **5** | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian dari diri sendiri yang tidak disukai | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian dari diri sendiri yang tidak disukai |
| | | *When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself.*<br><br>(Ketika saya melihat aspek-aspek dalam diri saya yang tidak saya sukai, saya merendahkan diri saya) | **UF** | **5** | Ketika melihat aspek-aspek dalam diri yang tidak disukai, saya merendahkan diri sendiri | Ketika melihat aspek-aspek dalam diri yang tidak disukai, saya merendahkan diri sendiri |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering.*<br><br>(Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan) | **UF** | **5** | Saya bisa bersikap tidak berperasaan (dingin) pada diri ini saat mengalami penderitaan | Saya bisa bersikap tidak berperasaan (dingin) pada diri ini saat mengalami penderitaan |
| *Common Humanity* | Common Humanity | *When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.*<br><br>(Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dilewati semua orang) | **F** | **5** | Ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dilewati semua orang | Ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dilewati semua orang |
| | | *When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.*<br><br>(Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya) | **F** | **5** | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri ini bahwa ada banyak orang di luar sana mengalami hal yang sama dengan saya | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri ini bahwa ada banyak orang di luar sana mengalami hal yang sama dengan saya |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.*<br><br>(Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang) | **F** | **5** | Ketika merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang | Ketika merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang |
| | | *I try to see my failings as part of the human condition.*<br><br>(Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya) | **F** | **5** | Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya | Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Isolation | *When I think about my inadequacies it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.*<br><br>(Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya merasa dikucilkan dari seisi dunia) | **UF** | **5** | Ketika memikirkan kekurangan diri, hal tersebut akan membuat saya merasa dikucilkan dari lingkungan sekitar | Ketika memikirkan kekurangan diri, hal tersebut akan membuat saya merasa dikucilkan dari lingkungan sekitar |
| | | *When I'm feeling down I tend to feel like most other people are probably happier than I am.*<br><br>(Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih mudah bahagia daripada saya) | **UF** | **5** | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dibanding diri ini | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dibanding diri ini |
| | | *When I'm really struggling I tend to feel like other people must be having an easier time of it.*<br><br>(Ketika saya benar-benar berusaha saya cenderung | **UF** | **5** | Ketika diri ini sedang bersusah payah saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih | Ketika diri ini sedang bersusah payah saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup) | | | mudah dalam menjalani hidup | mudah dalam menjalani hidup |
| | | *When I fail at something that's important to me I tend to feel alone in my failure.*<br>(Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut) | **UF** | **5** | Ketika diri ini gagal pada satu hal yang dianggap penting, saya cenderung merasa sendiri di dalam kegagalan tersebut | Ketika diri ini gagal pada satu hal yang dianggap penting, saya cenderung merasa sendiri di dalam kegagalan tersebut |
| *Mindfulness* | Mindfulness | *When something upsets me I try to keep my emotions in balance.*<br>(Ketika ada sesuatu yang mengganggu saya, saya mencoba untuk menjaga emosi saya tetap seimbang) | **F** | **5** | Ketika ada sesuatu yang mengganggu, saya mencoba untuk menjaga emosi agar tetap seimbang | Ketika ada sesuatu yang mengganggu, saya mencoba untuk menjaga emosi agar tetap seimbang |
| | | *When something painful happens I try to take a balanced view of the situation.* | **F** | **5** | Ketika suatu hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi | Ketika suatu hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | (Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang) | | | secara berimbang | secara berimbang |
| | | *When I fail at something important to me I try to keep things in perspective.*<br><br>(Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar) | **F** | **5** | Ketika gagal pada suatu hal yang dianggap penting, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu hal yang wajar | Ketika gagal pada suatu hal yang dianggap penting, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu hal yang wajar |
| | | *When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness.*<br><br>(Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan) | **F** | **5** | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan ini dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan ini dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan |
| | Over-Identification | *When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.*<br><br>(Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung | **UF** | **5** | (Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku | (Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah) | | | pada hal-hal yang salah | pada hal-hal yang salah |
| | | *When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.*<br><br>(Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu) | **UF** | **5** | Ketika gagal pada suatu hal yang dianggap penting, saya terbawa dalam perasaan ketidakmampuan | Ketika gagal pada suatu hal yang dianggap penting, saya terbawa dalam perasaan ketidakmampuan |
| | | *When something upsets me I get carried away with my feelings.*<br><br>(Ketika suatu hal menyebalkan terjadi, saya terbawa perasaan) | **UF** | **5** | Ketika suatu hal yang mengecewakan terjadi, saya menjadi ikut terbawa perasaan | Ketika suatu hal yang mengecewakan terjadi, saya menjadi ikut terbawa perasaan |
| | | *When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion.*<br><br>(Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut) | **UF** | **5** | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | dari kenyataannya | dari kenyataannya |

| FORMAT ASLI | RENCANA | REVISI |
|---|---|---|
| 1. Almost Never (Hampir Tidak Pernah)<br>2. Almost Seldom (Hampir Jarang)<br>3. Almost Sometimes (Hampir Kadang)<br>4. Almost Often (Hampir Sering)<br>5. Almost always (Hampir Selalu) | 1. Sangat Tidak Setuju<br>2. Tidak Setuju<br>3. Setuju<br>4. Sangat Setuju<br><br>**ALASAN: untuk menghindari jawaban netral dan ambiguitas pada responden.** | 1. Sangat Tidak Setuju<br>2. Tidak Setuju<br>3. Setuju<br>4. Sangat Setuju |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

***EXPERT JUDGEMENT***

***INTOLERANCE OF UNCERTAINTY***

***INTOLERANCE OF UNCERTAINTY SCALE (IUS)***

Kriteria penilaian 1-5

1. Tidak layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
2. Kurang layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
3. Cukup layak/sesuai digunakan (dengan sedikit perbaikan)
4. Layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)
5. Sangat layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| Dimensi | Indikator Perilaku | Item Asli/ Item Terjemaahan | F/UF | Penilaian Expert | Saran (Pa Dhani) | Saran (Bu Arie) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Perspective Anxiety* | | *Unforeseen events upset me greatly.*<br><br>(Kejadian tak terduga membuat saya sangat kesal) | **F** | **5** | Kejadian tak terduga membuat saya sangat kesal | Kejadian tak terduga membuat saya sangat kesal |
| | | *It frustrates me not having all the information I need.*<br><br>(Saya merasa frustrasi ketika saya tidak memiliki semua informasi yang saya butuhkan) | **F** | **5** | Saya merasa frustrasi ketika tidak memiliki semua informasi yang dibutuhkan | Saya merasa frustrasi ketika tidak memiliki semua informasi yang dibutuhkan |
| | | *One should always look ahead so as to avoid surprises.*<br><br>(Saya selalu melihat ke depan untuk menghindari kejadian tidak terduga) | **F** | **5** | Saya selalu melihat ke depan untuk menghindari kejadian tidak terduga | Saya selalu melihat ke depan untuk menghindari kejadian tidak terduga |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *A small, unforeseen event can spoil everything, even with the best of planning.*<br><br>(Peristiwa kecil yang tidak terduga dapat merusak segalanya, bahkan ketika saya sudah merencanakannya dengan baik) | **F** | **5** | Peristiwa kecil yang tidak terduga dapat merusak segalanya, bahkan ketika sudah merencanakannya dengan baik | Peristiwa kecil yang tidak terduga dapat merusak segalanya, bahkan ketika sudah merencanakannya dengan baik |
| | | *I always want to know what the future has in store for me.*<br><br>(Saya selalu ingin tahu seperti apa masa depan saya) | **F** | **5** | Saya selalu ingin tahu seperti apa masa depan diri ini | Saya selalu ingin tahu seperti apa masa depan diri ini |
| | | *I can't stand being taken by surprise.*<br><br>(Saya tidak tahan dengan hal yang membuat saya terkejut) | **F** | **5** | Saya tidak tahan dengan hal yang membuat saya terkejut | Saya tidak tahan dengan hal yang membuat saya terkejut |
| | | *I should be able to organize everything in advance.*<br><br>(Saya harus bisa mengatur semuanya terlebih dahulu) | **F** | **4** | Saya harus bisa mengatur semuanya terlebih dahulu | Saya harus bisa mengatur semuanya terlebih dahulu |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Inhibitory Anxiety* | | *Uncertainty keeps me from living a full life.*<br><br>(Ketidakpastian membuat saya tidak menjalani kehidupan dengan normal) | **F** | **5** | Ketidakpastian membuat saya tidak menjalani kehidupan secara normal | Ketidakpastian membuat saya tidak menjalani kehidupan secara normal |
| | | *When it's time to act, uncertainty paralyses me.*<br><br>(Ketika saya bertindak, ketidakpastian melumpuhkan saya) | **F** | **5** | Ketika memutuskan untuk bertindak, ketidakpastian membuat saya menjadi lumpuh (tidak bergerak) | Ketika memutuskan untuk bertindak, ketidakpastian membuat saya menjadi lumpuh (tidak bergerak) |
| | | *When I am uncertain I can't function very well.*<br><br>(Ketika saya tidak yakin, saya tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik) | **F** | **5** | Ketika dalam keadaan tidak yakin, saya tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan baik | Ketika dalam keadaan tidak yakin, saya tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan baik |
| | | *The smallest doubt can stop me from acting.*<br><br>(Keraguan kecil dapat membuat saya berhenti bertindak) | **F** | **5** | Keraguan kecil dapat membuat saya berhenti bertindak | Keraguan kecil dapat membuat saya berhenti bertindak |
| | | *I must get away from all uncertain situations.* | **F** | **5** | Saya harus menjauh dari segala situasi | Saya harus menjauh dari segala situasi |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | (Saya harus menjauh dari semua situasi yang tidak pasti) | | | yang tidak menentu | yang tidak menentu |

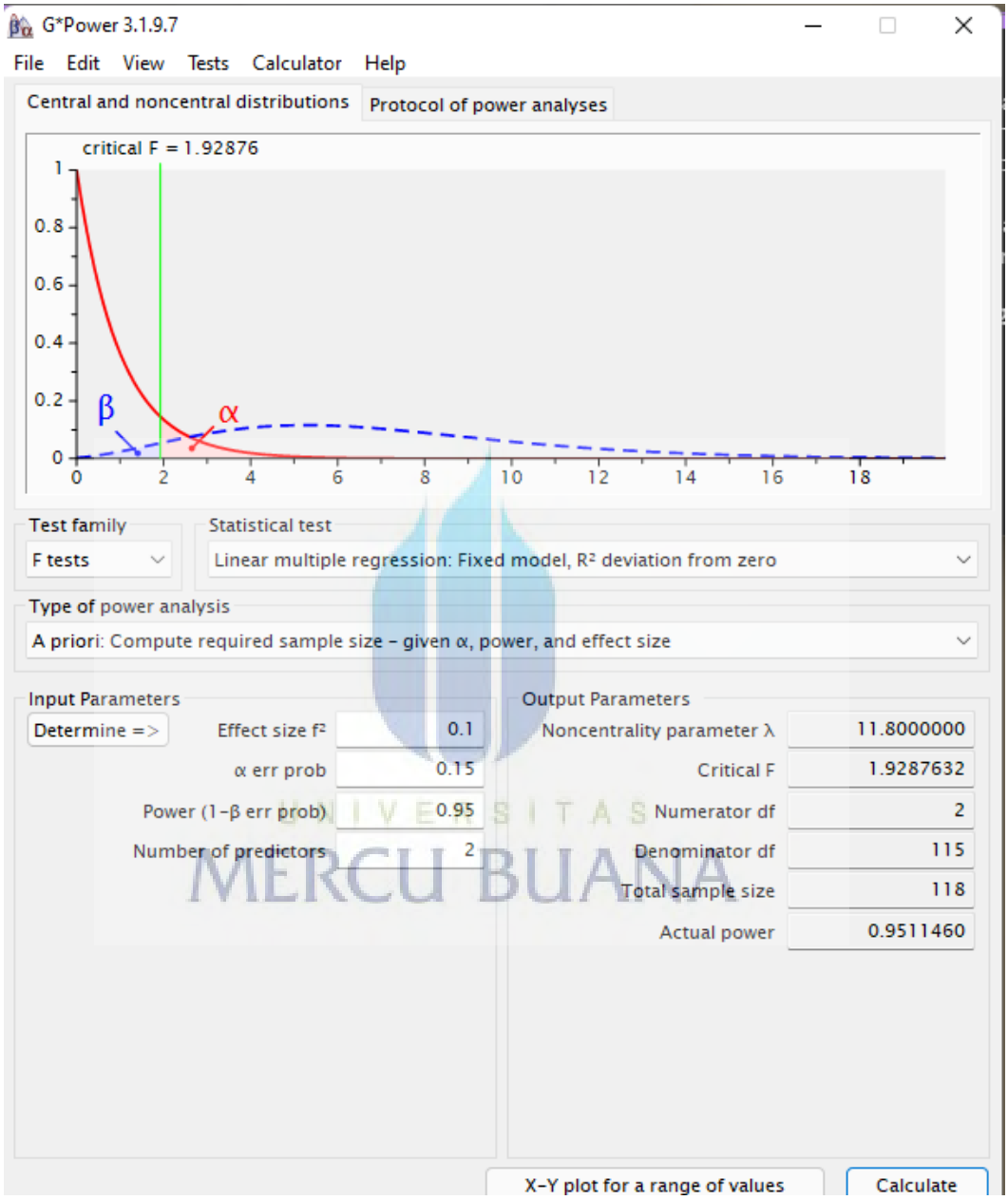
| FORMAT ASLI | RENCANA | REVISI |
|---|---|---|
| 1. Not at all characteristic of me (Sama Sekali Bukan Karakteristik Saya)<br>2. A little characteristic of me (Sedikit Karakteristik Saya)<br>3. Somewhat characteristic of me (Agak Karakteristik Saya)<br>4. Very characteristic of me (Sangat Karakteristik Saya)<br>5. Entirely characteristic of me (Sepenuhnya Karakteristik Saya) | 1. Sangat Tidak Setuju<br>2. Tidak Setuju<br>3. Setuju<br>4. Sangat Setuju<br><br>**ALASAN: untuk menghindari jawaban netral dan ambiguitas pada responden.** | 1. Sangat Tidak Setuju<br>2. Tidak Setuju<br>3. Setuju<br>4. Sangat Setuju |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**LAMPIRAN 2 *OUTPUT G-POWER***






http://digilib.mercubuana.ac.id/

## LAMPIRAN 3 KUESIONER PENELITIAN

### Kuesioner Penelitian Tugas Akhir

Assalamualaikum wr.wb
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Perkenalkan saya Muhammad Daffa Fadhlurohman Mahasiswa Semester 8 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai Self-compassion, Intolerance of Uncertainty (IU) dan Grit pada Mahasiswa, dengan tujuan untuk menyelesaikan Tugas Akhir dalam menempuh gelar pendidikan S1 Psikologi. Adapun kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif yang berdomisili di Jabodetabek
2. Pernah diterima maupun tidak diterima PTN
3. Berusia 17 - 25 tahun

Apabila teman - teman memenuhi kriteria di atas dan bersedia mengisi kuesioner ini, anda dapat mengakses kuesioner melalui link di bawah ini
: https://bit.ly/PenelitianDaffa

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Semua informasi dan identitas yang diberikan partisipan bersifat rahasia, durasi pengisian diperkirakan sekitar 5 - 10 menit. Apabila memerlukan informasi lebih lanjut, silahkan menghubungi melalui email daffafadhlurohman12@gmail.com

Bagi 10 orang yang beruntung akan mendapatkan OVO/GOPAY/DANA/SHOPEEPAY senilai Rp.30.000 yang akan dipilih secara acak.
Terima kasih atas partisipasinya dalam penelitian ini.

Hormat saya,
Muhammad Daffa Fadhlurohman



http://digilib.mercubuana.ac.id/

Apakah Anda bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini?

Nama / Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Domisili :

No. HP :

Apakah anda pernah diterima Perguruan Tinggi Negeri?

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**Kuesioner Grit:**

**Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda dengan memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan.**

1. **STS : Sangat Tidak Setuju**
2. **TS : Tidak Setuju**
3. **S : Setuju**
4. **ST : Sangat Setuju**

| No. | Pertanyaan | STS | TS | S | ST |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Saya sering menetapkan tujuan tetapi kemudian memilih untuk mengejar tujuan yang lain | | | | |
| 2. | Ide-ide dan hal-hal baru terkadang mengalihkan perhatian saya dari aktivitas sebelumnya | | | | |
| 3. | Saya tertarik untuk mengejar suatu hal yang baru setiap beberapa bulan | | | | |
| 4. | Minat saya berubah dari tahun ke tahun | | | | |
| 5. | Saya sering terobsesi pada ide atau hal tertentu dalam waktu yang singkat namun kemudian kehilangan minat pada aktivitas tersebut | | | | |
| 6. | Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada hal yang membutuhkan waktu lebih dari beberapa bulan | | | | |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Saya telah mencapai tujuan yang membutuhkan waktu beberapa tahun | | | | |
| 8. | Saya telah mengatasi kemunduran untuk menaklukkan tantangan penting | | | | |
| 9. | Saya menyelesaikan apapun yang telah dimulai | | | | |
| 10 | Kegagalan tidak membuat saya patah semangat | | | | |
| 11 | Saya seorang pekerja keras | | | | |
| 12 | Saya adalah orang yang rajin | | | | |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**Kuesioner *Self-Compassion*:**

**Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda dengan memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan.**

1. **STS : Sangat Tidak Setuju**
2. **TS : Tidak Setuju**
3. **S : Setuju**
4. **ST : Sangat Setuju**

| No. | Pertanyaan | STS | TS | S | ST |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan diri sendiri | | | | |
| 2. | Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada hal-hal yang salah | | | | |
| 3. | Ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dilewati semua orang | | | | |
| 4. | Ketika memikirkan kekurangan diri, hal tersebut akan membuat saya merasa dikucilkan dari lingkungan sekitar | | | | |
| 5. | Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika merasakan sakit emosional | | | | |
| 6. | Ketika gagal pada suatu hal yang dianggap penting, saya terbawa dalam perasaan ketidakmampuan | | | | |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri ini bahwa ada banyak orang di luar sana mengalami hal yang sama dengan saya | | | | |
| 8. | Pada masa yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri | | | | |
| 9. | Ketika ada sesuatu yang mengganggu, saya mencoba untuk menjaga emosi agar tetap seimbang | | | | |
| 10 | Ketika merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang | | | | |
| 11 | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian dari diri sendiri yang tidak disukai | | | | |
| 12 | Ketika mengalami masa yang sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang dibutuhkan pada diri ini | | | | |
| 13 | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih bahagia dibanding diri ini | | | | |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Ketika suatu hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang | | | | |
| 15 | Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya | | | | |
| 16 | Ketika melihat aspek-aspek dalam diri yang tidak disukai, saya merendahkan diri sendiri | | | | |
| 17 | Ketika gagal pada suatu hal yang dianggap penting, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu hal yang wajar | | | | |
| 18 | Ketika diri ini sedang bersusah payah saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup | | | | |
| 19 | Saya bersikap baik terhadap diri pada saat mengalami penderitaan | | | | |
| 20 | Ketika suatu hal yang mengecewakan terjadi, saya menjadi ikut terbawa perasaan | | | | |
| 21 | Saya bisa bersikap tidak berperasaan (dingin) pada diri ini saat mengalami penderitaan | | | | |
| 22 | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan ini | | | | |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan | | | | |
| 23 | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan diri sendiri | | | | |
| 24 | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut dari kenyataannya | | | | |
| 25 | Ketika diri ini gagal pada satu hal yang dianggap penting, saya cenderung merasa sendiri di dalam kegagalan tersebut | | | | |
| 26 | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian diri yang tidak disukai | | | | |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**Kuesioner *Intolerance of Uncertainty*:**

**Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda dengan memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan.**

1. **STS : Sangat Tidak Setuju**
2. **TS : Tidak Setuju**
3. **S : Setuju**
4. **ST : Sangat Setuju**

| No. | Pertanyaan | STS | TS | S | ST |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Kejadian tak terduga membuat saya sangat kesal | | | | |
| 2. | Saya merasa frustrasi ketika tidak memiliki semua informasi yang dibutuhkan | | | | |
| 3. | Ketidakpastian membuat saya tidak menjalani kehidupan secara normal | | | | |
| 4. | Saya selalu melihat ke depan untuk menghindari kejadian tidak terduga | | | | |
| 5. | Peristiwa kecil yang tidak terduga dapat merusak segalanya, bahkan ketika sudah merencanakannya dengan baik | | | | |
| 6. | Ketika memutuskan untuk bertindak, ketidakpastian membuat saya menjadi lumpuh (tidak bergerak) | | | | |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Ketika dalam keadaan tidak yakin, saya tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan baik | | | | |
| 8. | Saya selalu ingin tahu seperti apa masa depan diri ini | | | | |
| 9. | Saya tidak tahan dengan hal yang membuat saya terkejut | | | | |
| 10 | Keraguan kecil dapat membuat saya berhenti bertindak | | | | |
| 11 | Saya harus bisa mengatur semuanya terlebih dahulu | | | | |
| 12 | Saya harus menjauh dari segala situasi yang tidak menentu | | | | |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

## LAMPIRAN 4 PERTANYAAN WAWANCARA PRA-PENELITIAN

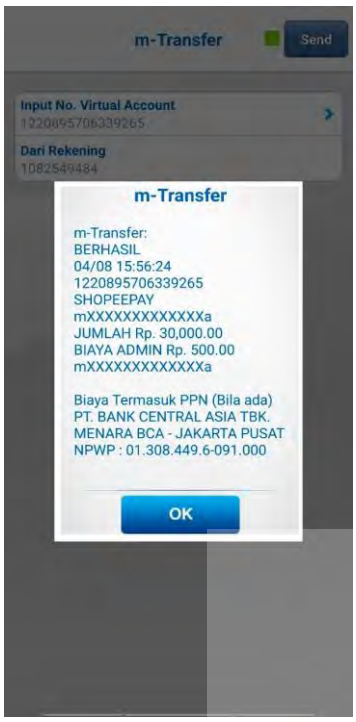
1. Apakah anda pernah mengikuti jalur tes masuk PTN? Jalur apa yang anda ikuti?
2. Apakah anda merasa bahwa anda memiliki peluang untuk lolos tes masuk PTN? PTN mana yang anda pilih?
3. Apakah jurusan yang anda pilih merupakan pilihan sendiri atau saran dari orang tua?
4. Apa saja kesulitan yang anda alami ketika mengikuti jalur tes masuk PTN? Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan tersebut?
5. Bagaimana pola belajar anda dalam mengikuti jalur tes masuk PTN?
6. Apa dampak yang dirasakan ketika mengetahui bahwa anda gagal tes masuk PTN?
7. Apa yang membuat anda gagal dalam tes masuk PTN?
8. Apakah anda menyalahkan diri secara berlebih dari kondisi yang dialami?
9. Apakah anda melihat suatu kegagalan bukan akhir dari segalanya dan merupakan bagian dari proses kehidupan yang setiap orang pasti mengalaminya?
10. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk anda menerima bahwa peristiwa yang terjadi mengguncang perasaan anda?
11. Apakah anda merasa bahwa anda mendapat dukungan dari lingkungan sekitar baik dari keluarga maupun orang terdekat?
12. Apakah dukungan tersebut dapat mempengaruhi perasaan anda untuk melihat sisi positif dari suatu kegagalan?
13. Bagaimana cara anda untuk bangkit dari kondisi tersebut?
14. Apakah dari kondisi tersebut membuat anda menjadi orang yang pantang menyerah?

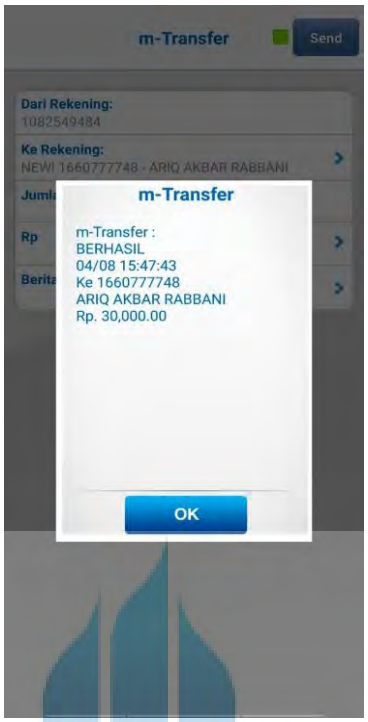
UNIVERSITAS MERCU BUANA

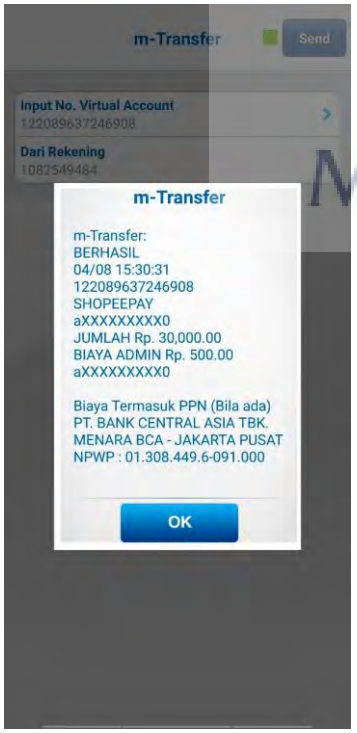


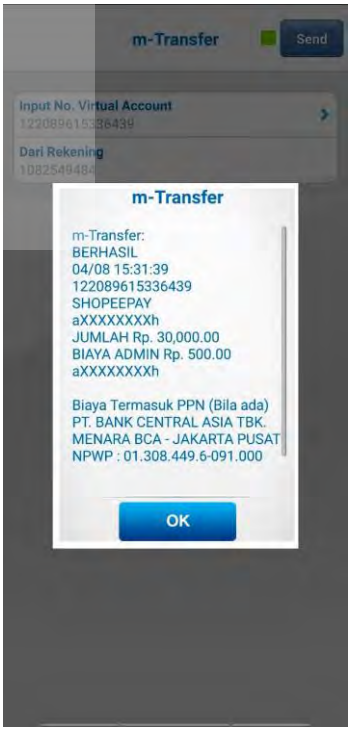
http://digilib.mercubuana.ac.id/

## LAMPIRAN 5 DOORPRIZE



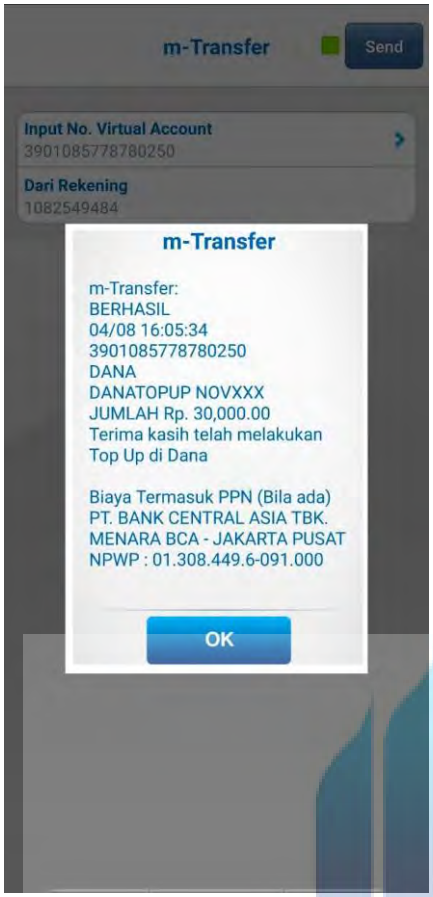


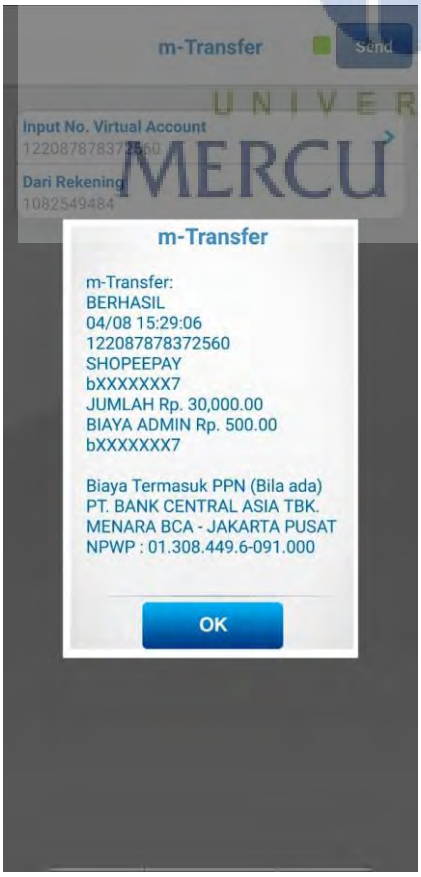


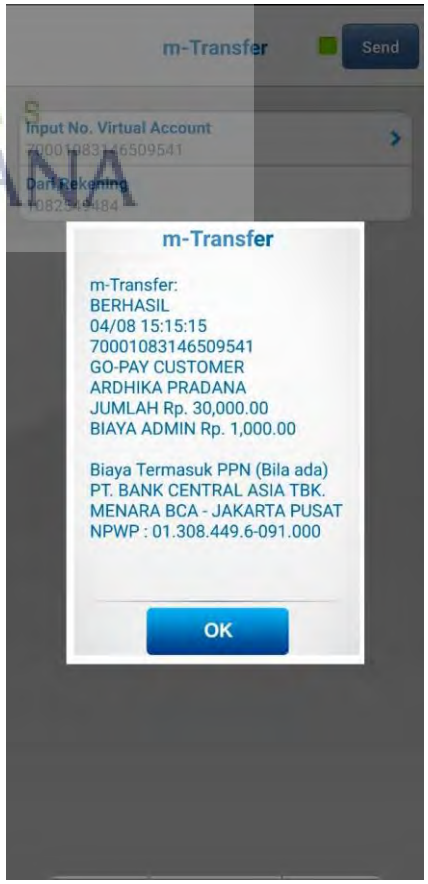

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/






UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

## LAMPIRAN 6 UJI RELIABILITAS

### 1) Grit

### Sebelum Gugur

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .624 | 12 |

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|---|---|---|---|
| R_TGS_01 | 29.5802 | 14.302 | .281 | .602 |
| R_TGS_02 | 29.8107 | 14.633 | .355 | .590 |
| R_TGS_03 | 29.6091 | 16.107 | .020 | .651 |
| R_TGS_04 | 29.5597 | 14.206 | .277 | .603 |
| R_TGS_05 | 29.5679 | 13.122 | .458 | .561 |
| R_TGS_06 | 29.5185 | 13.292 | .403 | .574 |
| TGS_07 | 28.6543 | 15.219 | .160 | .625 |
| TGS_08 | 28.5309 | 15.374 | .196 | .616 |
| TGS_09 | 28.3251 | 14.567 | .346 | .591 |
| TGS_10 | 28.2181 | 14.783 | .301 | .599 |
| TGS_11 | 28.2099 | 15.274 | .269 | .605 |
| TGS_12 | 28.3416 | 15.300 | .228 | .611 |

### Setelah Gugur 1 Item

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .651 | 11 |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|---|---|---|---|
| R_TGS_01 | 27.5597 | 13.975 | .214 | .648 |
| R_TGS_02 | 27.7901 | 14.034 | .325 | .626 |
| R_TGS_04 | 27.5391 | 13.671 | .245 | .643 |
| R_TGS_05 | 27.5473 | 12.389 | .462 | .594 |
| R_TGS_06 | 27.4979 | 12.673 | .387 | .611 |
| TGS_07 | 26.6337 | 14.175 | .208 | .648 |
| TGS_08 | 26.5103 | 14.449 | .228 | .642 |
| TGS_09 | 26.3045 | 13.651 | .383 | .616 |
| TGS_10 | 26.1975 | 13.936 | .321 | .626 |
| TGS_11 | 26.1893 | 14.270 | .326 | .628 |
| TGS_12 | 26.3210 | 14.310 | .276 | .634 |

*Alpha Cronbach* yang didapatkan oleh variabel Grit adalah 0,651, dengan total item sebanyak 11 dan item yang gugur adalah 1 item (item no 3)

**2) *Self-Compassion***

**Sebelum Gugur**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .817 | 26 |

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|---|---|---|---|
| R_SCS_01 | 69.90 | 79.180 | .174 | .820 |
| R_SCS_02 | 69.69 | 73.272 | .550 | .800 |
| SCS_03 | 69.09 | 81.889 | .072 | .821 |
| R_SCS_04 | 69.82 | 74.356 | .494 | .803 |
| SCS_05 | 68.91 | 79.526 | .315 | .812 |
| R_SCS_06 | 70.14 | 74.843 | .506 | .803 |
| SCS_07 | 68.99 | 79.863 | .278 | .813 |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| R_SCS_08 | 70.41 | 78.235 | .302 | .812 |
| SCS_09 | 68.95 | 79.010 | .365 | .810 |
| SCS_10 | 69.19 | 80.295 | .187 | .817 |
| R_SCS_11 | 69.96 | 76.783 | .373 | .809 |
| SCS_12 | 69.05 | 80.125 | .264 | .814 |
| R_SCS_13 | 70.17 | 75.232 | .437 | .806 |
| SCS_14 | 69.12 | 79.720 | .294 | .813 |
| SCS_15 | 68.91 | 79.600 | .328 | .812 |
| R_SCS_16 | 69.86 | 72.104 | .590 | .798 |
| SCS_17 | 69.21 | 81.396 | .109 | .820 |
| R_SCS_18 | 70.13 | 73.649 | .557 | .800 |
| SCS_19 | 69.28 | 79.930 | .201 | .816 |
| R_SCS_20 | 70.44 | 79.330 | .284 | .813 |
| R_SCS_21 | 70.00 | 75.368 | .450 | .806 |
| SCS_22 | 69.24 | 79.918 | .235 | .815 |
| SCS_23 | 69.19 | 78.540 | .347 | .811 |
| R_SCS_24 | 69.64 | 74.826 | .424 | .807 |
| R_SCS_25 | 70.06 | 74.397 | .508 | .803 |
| SCS_26 | 69.09 | 81.286 | .188 | .816 |

**Setelah Gugur 13 Item**

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .866 | 13 |

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|---|---|---|---|
| R_SCS_01 | 27.73 | 53.346 | .229 | .875 |
| R_SCS_02 | 27.52 | 48.862 | .588 | .853 |
| R_SCS_04 | 27.65 | 49.121 | .582 | .853 |
| R_SCS_06 | 27.98 | 49.578 | .597 | .853 |
| R_SCS_08 | 28.24 | 51.697 | .450 | .861 |
| R_SCS_11 | 27.79 | 50.910 | .480 | .859 |
| R_SCS_13 | 28.00 | 49.140 | .578 | .854 |
| R_SCS_16 | 27.69 | 46.950 | .701 | .845 |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| R_SCS_18 | 27.96 | 48.329 | .668 | .848 |
| R_SCS_20 | 28.27 | 52.536 | .464 | .860 |
| R_SCS_21 | 27.83 | 50.482 | .498 | .858 |
| R_SCS_24 | 27.47 | 48.953 | .544 | .856 |
| R_SCS_25 | 27.89 | 49.187 | .596 | .853 |

*Alpha Cronbach* yang didapatkan oleh variabel *Self-Compassion* adalah 0,866, dengan total item sebanyak 13 dan item yang gugur adalah 13 item (3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 23, 26)

### 3) *Intolerance of Uncertainty*

**Sebelum Gugur**

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .806 | 12 |

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|---|---|---|---|
| IUS_01 | 32.77 | 25.845 | .451 | .792 |
| IUS_02 | 32.88 | 25.296 | .538 | .783 |
| IUS_03 | 33.01 | 25.169 | .508 | .786 |
| IUS_04 | 32.59 | 29.235 | .103 | .819 |
| IUS_05 | 32.75 | 25.104 | .565 | .781 |
| IUS_06 | 33.20 | 25.211 | .490 | .788 |
| IUS_07 | 32.88 | 24.547 | .633 | .774 |
| IUS_08 | 32.20 | 29.167 | .160 | .812 |
| IUS_09 | 32.98 | 24.214 | .624 | .774 |
| IUS_10 | 33.11 | 25.653 | .486 | .788 |
| IUS_11 | 32.32 | 28.887 | .204 | .809 |
| IUS_12 | 32.64 | 25.396 | .554 | .782 |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**Setelah Gugur 3 Item**

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .843 | 9 |

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|---|---|---|---|
| IUS_01 | 22.60 | 22.290 | .464 | .836 |
| IUS_02 | 22.71 | 21.991 | .523 | .830 |
| IUS_03 | 22.84 | 21.620 | .526 | .830 |
| IUS_05 | 22.58 | 21.822 | .549 | .827 |
| IUS_06 | 23.03 | 21.214 | .565 | .825 |
| IUS_07 | 22.71 | 21.001 | .660 | .815 |
| IUS_09 | 22.81 | 20.677 | .651 | .816 |
| IUS_10 | 22.94 | 21.856 | .534 | .828 |
| IUS_12 | 22.47 | 22.135 | .531 | .829 |

*Alpha Cronbach* yang didapatkan oleh variabel *Intolerance of Uncertainty* adalah 0,843, dengan total item sebanyak 9 dan item yang gugur adalah 3 item (4, 8, 11)

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**LAMPIRAN 7 ANALISA DATA DESKRIPTIF**

1. **Grit**
2. ***Self-Compassion***
3. ***Intolerance of Uncertainty***

**Statistics**

| | | TOTAL_GRIT | TOTAL_SCS | TOTAL_IU |
|---|---|---|---|---|
| N | Valid | 243 | 243 | 243 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 29.61 | 30.17 | 25.59 |
| Median | | 29.00 | 30.00 | 26.00 |
| Mode | | 29 | 32 | 27 |
| Std. Deviation | | 4.013 | 7.613 | 5.181 |
| Minimum | | 20 | 13 | 9 |
| Maximum | | 44 | 48 | 36 |
| Sum | | 7195 | 7331 | 6218 |
| Percentiles | 25 | 27.00 | 24.00 | 22.00 |
| | 50 | 29.00 | 30.00 | 26.00 |
| | 75 | 32.00 | 35.00 | 29.00 |

**Grit:**

Skor Minimal : 11 x 1 = 11

Skor Maksimal : 11 x 4 = 44

Range : 44 – 11 = 33

Interval : 33 : 3 kategori = 11

Kategori :

- Rendah : 11 – 20,99
- Sedang : 21 – 30,99
- Tinggi : 31 – 44

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**Hipotetik**

| Kategori | Range | F |
|---|---|---|
| Rendah | 11 – 20,99 | 1 |
| Sedang | 21 – 30,99 | 147 |
| Tinggi | 31 – 44 | 95 |

***Self-Compassion***:

Skor Minimal : 13 x 1 = 13

Skor Maksimal : 13 x 4 = 52

Range : 52 – 13 = 39

Interval : 39 : 3 kategori = 13

Kategori :

- Rendah : 13 - 24,99
- Sedang : 25 – 36,99
- Tinggi : 37 – 48

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**Hipotetik**

| Kategori | Range | F |
|---|---|---|
| Rendah | 13 – 24,99 | 64 |
| Sedang | 25 – 36,99 | 122 |
| Tinggi | 37 – 48 | 57 |

***Intolerance of Uncertainty***:

Skor Minimal : 9 x 1 = 9

Skor Maksimal : 9 x 4 = 36

Range : 36 – 9 = 27



http://digilib.mercubuana.ac.id/

Interval : 27 : 3 kategori = 9

Kategori :

- Rendah : 9 – 16,99
- Sedang : 17 – 24,99
- Tinggi : 25 - 36

**Hipotetik**

| Kategori | Range | F |
|---|---|---|
| Rendah | 9 – 16,99 | 12 |
| Sedang | 17 – 24,99 | 77 |
| Tinggi | 25 – 36 | 154 |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

**LAMPIRAN 8 UJI NORMALITAS**

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| TOTAL_GRIT | .085 | 243 | .000 | .981 | 243 | .003 |
| TOTAL_SCS | .055 | 243 | .077 | .990 | 243 | .085 |
| TOTAL_IU | .089 | 243 | .000 | .977 | 243 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

**Menggunakan *Kolmogorov – Smirnov* karena data yang digunakan berjumlah > 200 data.**

| | ***Kolmogorov - Smirnov*** | | |
|---|---|---|---|
| | **Statistic** | **df** | **Sig.** |
| **SCS** | .055 | 243 | .077 |
| **IUS** | .089 | 243 | .000 |
| **TSGS** | .085 | 243 | .000 |

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

## LAMPIRAN 9 UJI KORELASI

**Correlations**

| | | | TOTAL_SCS | TOTAL_IU | TOTAL_GRIT |
|---|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | TOTAL_GRIT | Correlation Coefficient | .339** | -.320** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | . |
| | | N | 243 | 243 | 243 |

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

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

## LAMPIRAN 10 UJI ANOVA

### 1) Grit

- **Jenis Kelamin**

**ANOVA**

TOTAL_GRIT

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 68.940 | 1 | 68.940 | 4.339 | .038 |
| Within Groups | 3828.920 | 241 | 15.888 | | |
| Total | 3897.860 | 242 | | | |

- **Usia**

**ANOVA**

TOTAL_GRIT

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 346.055 | 8 | 43.257 | 2.850 | .005 |
| Within Groups | 3551.805 | 234 | 15.179 | | |
| Total | 3897.860 | 242 | | | |

- Domisili

UNIVERSITAS MERCU BUANA

**ANOVA**

TOTAL_GRIT

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 91.738 | 4 | 22.934 | 1.434 | .223 |
| Within Groups | 3806.122 | 238 | 15.992 | | |
| Total | 3897.860 | 242 | | | |

- **Apakah Partisipan Pernah diterima PTN**

**ANOVA**

TOTAL_GRIT

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 27.460 | 1 | 27.460 | 1.710 | .192 |
| Within Groups | 3870.400 | 241 | 16.060 | | |
| Total | 3897.860 | 242 | | | |



http://digilib.mercubuana.ac.id/

### 2) *Self-Compassion*

- **Jenis Kelamin**

**ANOVA**

TOTAL_SCS

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | .878 | 1 | .878 | .015 | .902 |
| Within Groups | 14023.204 | 241 | 58.188 | | |
| Total | 14024.082 | 242 | | | |

- **Usia**

**ANOVA**

TOTAL_SCS

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 952.007 | 8 | 119.001 | 2.130 | .034 |
| Within Groups | 13072.076 | 234 | 55.864 | | |
| Total | 14024.082 | 242 | | | |

- **Domisili**

**ANOVA**

TOTAL_SCS

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 70.223 | 4 | 17.556 | .299 | .878 |
| Within Groups | 13953.859 | 238 | 58.630 | | |
| Total | 14024.082 | 242 | | | |

- **Apakah Partisipan Pernah diterima PTN**

**ANOVA**

TOTAL_SCS

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 6.258 | 1 | 6.258 | .108 | .743 |
| Within Groups | 14017.824 | 241 | 58.165 | | |
| Total | 14024.082 | 242 | | | |

UNIVERSITAS MERCU BUANA



http://digilib.mercubuana.ac.id/

### 3) *Intolerance of Uncertainty*

- **Jenis Kelamin**

**ANOVA**

TOTAL_IU

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | .066 | 1 | .066 | .002 | .961 |
| Within Groups | 6494.782 | 241 | 26.949 | | |
| Total | 6494.848 | 242 | | | |

- **Usia**

**ANOVA**

TOTAL_IU

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 429.345 | 8 | 53.668 | 2.070 | .040 |
| Within Groups | 6065.503 | 234 | 25.921 | | |
| Total | 6494.848 | 242 | | | |

- **Domisili**

**ANOVA**

TOTAL_IU

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 70.346 | 4 | 17.587 | .652 | .626 |
| Within Groups | 6424.502 | 238 | 26.994 | | |
| Total | 6494.848 | 242 | | | |

- **Apakah Partisipan Pernah diterima PTN**

**ANOVA**

TOTAL_IU

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups | 5.659 | 1 | 5.659 | .210 | .647 |
| Within Groups | 6489.189 | 241 | 26.926 | | |
| Total | 6494.848 | 242 | | | |



http://digilib.mercubuana.ac.id/