

LAMPIRAN

Lampiran 1. Cronbach Alpha *self compassion*

Estimate	<i>cronbach alpha</i>
Point estimate	0,993
95% lower bound	0,989
95% upper bound	0,995

Lampiran 2. Analisis *self-compassion*

Item	item-rest correlation
Self-judgement*	0,929
Over-identification*	0,883
Common humanity	0,895
Isolation*	0,920
Self-kindness	0,945
Over-identification*	0,946
Common humanity	0,941
Self-judgement*	0,917
Mindfulness	0,894
Common humanity	0,908
Self-judgement*	0,920
Self-kindness	0,911
Isolation*	0,898
Mindfulness	0,893
Common humanity	0,860
Self-judgement*	0,932
Mindfulness	0,948
Isolation*	0,926
Self-kindness	0,913

Over-identification*	0,895
Self-judgement*	0,959
Mindfulness	0,889
Self-kindness	0,934
Over-identification*	0,934
Isolation*	0,903
Self-kindness	0,885

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

Survei Pengangguran Pasca PHK

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan, saya **Elin Herlina** dari **Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya** sedang melakukan penelitian terhadap pengangguran pasca PHK untuk menyelesaikan skripsi saya. Saya memohon kesediaan saudara yang sesuai dengan karakteristik di bawah ini untuk mengisi kuesioner:

1. Laki-laki/perempuan usia 20-40 tahun.
2. Sedang tidak/belum bekerja selama minimal 4 bulan.
3. Sedang tidak melakukan *part-time/freelance*

Data yang diperoleh hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan **akan dijaga kerahasiaannya**.
Tidak ada jawaban salah maupun benar dalam kuesioner ini, oleh karena itu silakan saudara mengisi sesuai dengan apa yang dirasakan.

Estimasi waktu pengerjaan kuesioner: 10-15 Menit

Berdasarkan penjelasan di atas, apabila saudara setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini maka saudara dapat melanjutkan pengisian kuesioner di bawah ini.

Apabila saudara memiliki pertanyaan, silakan menghubungi kontak di bawah ini: (081808226956/elin.herlina@student.upj.ac.id)

Terima Kasih.

elinherlina309@gmail.com [Ganti akun](#) ☁

🔒 Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Survei Pengangguran Pasca PHK

elinherlina309@gmail.com [Ganti akun](#) ☁

🔒 Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Data Diri

Hangi diisi sesuai dengan kondisi/feedaan Anda saat ini. Semua data diri Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Nama/Inisial *

Jawaban Anda

Usia *

Dijawab hanya dengan angka (Contoh: 60)

Jawaban Anda

Provinsi Tempat Tinggal Saat Ini (Contoh: Banten) *

Jawaban Anda

Harap diisi sesuai dengan kondisi/keadaan Anda saat ini. Semua data diri Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Nama/Inisial *
Jawaban Anda _____

Usia *
Dijawab hanya dengan angka (Contoh: 60)
Jawaban Anda _____

Provinsi Tempat Tinggal Saat Ini (Contoh: Banten) *
Jawaban Anda _____

Durasi/lama tidak bekerja *
Jawaban Anda _____

Pendidikan terakhir *
 SMA

Jawaban Anda _____

Durasi/lama tidak bekerja *
Jawaban Anda _____

Pendidikan terakhir *
 SMA
 D1
 D2
 D3
 S1
 S2
 S3
 Yang lain: _____

[Kembali](#) [Berikutnya](#) [Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.
Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) [Pencapaian Layanan](#) [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir

Survei Pengangguran Pasca PHK

elinherlina309@gmail.com [Ganti akun](#)
Tidak dibagikan

Petunjuk Pengerjaan

Pada Bagian Kuesioner ini saudara diminta untuk mengisi beberapa pernyataan mengenai kondisi diri saudara. Saudara dipersilakan untuk memilih **satu jawaban** yang sesuai dengan diri saudara dalam setiap pernyataan yang diberikan.

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara karena **tidak ada** jawaban salah maupun benar dalam pernyataan ini. Keterangan pilihan jawaban dalam pernyataan adalah **Hampir Tidak Pernah - Hampir Selalu**

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengisikan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Peringatan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Kondisi diri pengangguran pasca PHK

Bacalah pernyataan berikut dengan baik sebelum menjawab, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara

Saya tidak menerima kekurangan saya. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan sebagai hal yang dilewati semua orang. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya mencoba untuk mencintainya ketika saya merasakan sakit secara emosional. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya cenderung bersikap keras pada diri saya. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya kesal terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan perhatian yang saya *

Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan perhatian yang saya *
butuhkan.

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara *
berimbang

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang *
dalam manusia pada umumnya.

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

sedih pada diri saya.

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk *
melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih *
mudah dalam menjalani hidup.

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya baik terhadap pada diri saya saat mengalami penderitaan. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. *

Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan ketulusan hati. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadiannya. *

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah Hampir Selalu

[Kembali](#) [Kirim](#) [Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.
Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Pencapaian Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir

Lampiran 4. Tabel Jumlah Sampel

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q} = \frac{3,841 \times 1000 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2(1000-1) + 3,841 \times 0,5 \times 0,5} = 277$$




















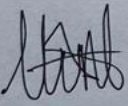
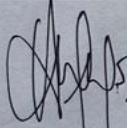
Jadi untuk populasi 1000 dengan tingkat *sampling error* dan *confidence level* 5% jumlah sampelnya 277

TABEL 5.1
PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU
DENGAN TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	163	138	2800	537	339	247
15	15	14	14	290	202	166	140	3000	543	342	248
20	19	19	19	300	207	169	143	3500	558	348	251
25	24	24	23	320	216	175	147	4000	569	352	254
30	29	28	27	340	225	181	151	4500	578	356	255
35	33	32	31	360	234	187	155	5000	586	358	257
40	38	36	35	380	242	192	158	6000	598	363	259
45	42	40	39	400	250	197	162	7000	606	366	261
50	47	44	42	420	257	201	165	8000	613	368	262
55	51	48	46	440	265	206	168	9000	618	370	263
60	55	52	49	460	272	210	171	10000	622	372	263
65	59	56	53	480	279	214	173	15000	635	376	266
70	63	59	56	500	285	218	176	20000	642	379	267
75	67	63	59	550	301	227	182	30000	649	381	268
80	71	66	62	600	315	235	187	40000	653	382	269
85	75	70	65	650	329	242	191	50000	655	383	269
90	79	73	68	700	341	249	195	75000	658	384	270
95	83	76	71	750	352	255	199	100000	659	385	270
100	87	80	73	800	363	261	202	150000	661	385	270
110	94	86	78	850	373	266	205	200000	661	385	270
120	102	92	83	900	382	270	208	250000	662	386	270
130	109	97	88	950	391	275	211	300000	662	386	270
140	116	103	92	1000	399	277	213	350000	662	386	270
150	122	108	97	1100	414	286	217	400000	662	386	270
160	129	113	101	1200	427	292	221	450000	663	386	270
170	135	118	105	1300	440	298	224	500000	663	386	270
180	142	123	108	1400	450	303	227	550000	663	386	270
190	148	128	112	1500	460	307	229	600000	663	386	270
200	154	132	115	1600	469	311	232	650000	663	386	270
210	160	136	118	1700	477	315	234	700000	663	386	270
220	165	140	122	1800	485	318	235	750000	663	386	271
230	171	144	125	1900	492	321	237	800000	663	386	271
240	176	148	127	2000	498	324	238	900000	663	386	271
250	182	152	130	2200	510	329	241	950000	663	386	271
260	187	156	133	2400	520	333	243	1000000	663	386	271
270	192	159	135	2600	529	336	245	∞	664	386	271

Berdasarkan rumus *Isaac* dan *Michael* (rumus 5.1) tersebut selanjutnya digunakan untuk menghitung jumlah sampel, mulai dari populasi 1000 hingga 2700000.

Lampiran 5. Formulir Bimbingan Skripsi/TA

	FORMULIR PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TA	SPT-I/03/SOP-28/F		
		No. Rekaman		
Nama Mahasiswa : Elin Herlina Prodi/NIM : Psikologi / 2019031061 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Gambaran <i>Self-Compassion</i> pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)				
No	Tanggal	Materi Pembimbingan	Paraf Mhs	Paraf Dosen Pembimbing
1	7 November 2024	Pembahasan skripsi dari bab I sampai dengan bab III		
2	14 November 2024	Pembahasan kuesioner penelitian serta perbaikan		
3	22 November 2024	Pembahasan bab III		
4	29 November 2024	Pembahasan kuesioner penelitian dan pembahasan BAB III		
5	6 Desember 2024	Pembahasan bab I dan III		
6	12 Desember 2024	Pembahasan data yang telah diolah melalui JASP		
7	17 Desember 2024	Pembahasan data responden dan olah data JASP		
8	19 Desember 2024	Pembahasan bab IV		
9	24 Desember 2024	Pembahasan bab IV		
* Jika pembimbingan lebih dari minimal 8 kali, mohon membuat salinan formulir ini				
 Elin Herlina Mahasiswa		 Elyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Dosen Pembimbing		

Lampiran 6. Hasil Pengecekan Plagiasi Menggunakan Turnitin

Turnitin Elin Herlina _ 2019031061.docx

ORIGINALITY REPORT

7 %	6 %	4 %	4 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
2	self-compassion.org Internet Source	1 %
3	repository.unj.ac.id Internet Source	1 %
4	eprints.upj.ac.id Internet Source	1 %
5	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	<1 %
6	www.scribd.com Internet Source	<1 %
7	kipdf.com Internet Source	<1 %
8	docplayer.info Internet Source	<1 %
9	ep Inte	<1 %

34 / 37

Lampiran 7. Hasil Pengecekan Plagiasi Menggunakan Plagiarismcheck



16.51%
SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 10 FEB 2025, 10:37 AM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL 0.79% ● CHANGED TEXT 15.71%

Report #24742223

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Pemutusan hubungan kerja saat ini banyak dilakukan di beberapa perusahaan di Indonesia. Menurut informasi yang diberikan oleh Dirjen Pembinaan Hubungan Industrial dan Jaminan Sosial Tenaga Kerja (PHI dan Jamsos) sepanjang tahun 2024 terdapat sebanyak 45.762 karyawan yang terkena PHK (Purwoko, 2024). Data lain yang menunjukkan tingginya gelombang PHK pada tahun 2023 adalah tercatat sebanyak 42.277 karyawan, Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Menurut Pasal 1 nomor 25 Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, yang dimaksud dengan pemutusan hubungan kerja adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja/buruh dan pengusaha, PHK adalah langkah akhir dalam hubungan kerja, yang diambil berdasarkan pertimbangan tertentu oleh perusahaan (Fathammubina, 2018). Menurut informasi yang diberikan oleh DIRJEN PHI dan Jamsos memberikan penjelasan bahwa PHK yang terjadi sepanjang tahun 2024 disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ketidakmampuan bersaing dengan perusahaan lain dan juga kurang stabil (Violeta, 2024). Data PHK yang diberikan mencakup karyawan yang bekerja di start up dan juga Perseroan Terbatas (PT). Beberapa perusahaan yang tercatat melakukan PHK pada karyawannya adalah Tokopedia yang merupakan salah satu perusahaan start up dan melakukan PHK kepada 450 karyawan, Shopee yang juga merupakan perusahaan start up juga melakukan PHK

^ v 1 / 32 🔍 🔍 🔍