

HUBUNGAN ANTARA KEHADIRAN AYAH DAN *SELF COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Derajat Sarjana Psikologi
pada Program Studi Psikologi



Oleh :

July Angel Rindiani Mutiara

147320122004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS & HUMANIORA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEHADIRAN AYAH DAN *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

July Angel Rindiani Mutiara

147320122004

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada Tanggal 24 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua



Amalia Muthmainnah Lundeto, M.Psi.
NUPTK. 749779680230033

Penguji I



Fuad Ardiansyah, M.Si.
NUPTK. 5251772673130293

Penguji II



Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog.
NIDN.1415079701

Skripsi ini telah Diterima dan Disahkan sebagai salah satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Tanggal ... Juni 2026

DEKAN



Fuad Ardiansyah, M.Si.
NUPTK. 5251772673130293

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrohmaanirrohiim

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : July Angel Rindiani Mutiara

NIM : 147320122004

Program Studi : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul "Hubungan antara Kehadiran Ayah dan *Self-compassion* pada Individu Dewasa Awal" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, dan tidak terdapat tulisan yang merupakan hasil plagiasi dari tulisan orang lain kecuali bagian kutipan yang telah disebutkan sumbernya di dalam naskah. Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Sorong, 13 Juni 2014

Yang Menyatakan



July Angel Rindiani Mutiara

NIM. 147320122004

HALAMAN MOTTO SKRIPSI

*"Tumbuh tidak selalu berarti berlari, terkadang cukup bertahan hingga tujuan tercapai.
Karena di antara ragu dan lelah, aku memilih untuk tetap melanjutkan.
I grew amidst doubt and learned that true courage is to keep moving forward."*

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
– QS. Al-Baqarah:286 –

"Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa. Angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya. Berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya. Rayakan perasaanmu sebagai manusia"
– Mata Air-Hindia –

HALAMAN PERSEMBAHAN SKRIPSI

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih karena tidak pernah meninggalkan penulis, bahkan pada saat-saat ketika penulis merasa lelah, ragu, dan kehilangan keyakinan terhadap diri sendiri. Dalam setiap proses yang telah dilalui, penulis belajar bahwa tidak semua jalan harus dipahami untuk dapat dilalui, dan tidak semua doa dijawab dengan cara yang diharapkan. Namun, melalui setiap kegagalan, penantian, air mata, dan harapan yang tetap dijaga, Allah menunjukkan bahwa setiap proses memiliki makna dan setiap langkah memiliki tujuan.

Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai ungkapan syukur atas kasih, penyertaan, dan kebaikan-Nya yang selalu cukup, bahkan pada hari-hari ketika penulis merasa tidak cukup kuat untuk melangkah.

Untuk kedua orang tua tercinta yang tak kenal lelah mengusahakan segala hal menghantarkan penulis sampai di titik ini. Tidak semua perjalanan keluarga berjalan dengan kisah yang sempurna. Ada perbedaan, kesalahpahaman, serta berbagai pengalaman yang turut mewarnai proses kehidupan penulis. Namun, di tengah segala dinamika tersebut, penulis tetap bertumbuh dan belajar banyak hal tentang kehidupan, keteguhan, serta arti dari sebuah perjuangan.

Skrripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk penghargaan atas segala perjuangan yang telah mengantarkan penulis sampai pada titik ini. Semoga segala usaha dan pengorbanan yang telah diberikan dapat menjadi bagian dari kebaikan yang terus bertumbuh di masa mendatang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Hubungan Kehadiran Ayah dengan Self-Compassion* pada Individu Dewasa Awal". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Penyusunan skripsi ini merupakan hasil dari proses yang panjang dan penuh pembelajaran. Berbagai tantangan dan hambatan yang dihadapi selama proses penelitian, dapat penulis lalui dengan baik berkat dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayang tak ternilai. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala usaha, pengorbanan, dan tanggung jawab yang telah diberikan hingga penulis dapat mencapai tahap ini. Mungkin tidak semua bentuk kasih sayang hadir dengan cara yang mudah dipahami, tetapi setiap proses yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan yang membentuk penulis hingga menjadi pribadi seperti saat ini.
2. Ibu Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran dan dedikasi selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
4. Ibu Adinda Shofia, S.Psi., M.A., selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
5. Bapak Putrawansyah, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Psikologi angkatan 2022, Dirna, kak Asriani, Mei, Salimah, Dhini, Budi, Rara, Devi, Lorena, Windi, Evlyn, Vani, Rita, Eka, Ama, Melia, Wahyu, dan Ilham yang telah kebersamaan penulis dalam

proses belajar dan bertumbuh selama masa studi. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang tak hentinya diberikan dalam suka dan duka.

8. Rekan-rekan di luar lingkup universitas yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi.
9. July Angel Rindiani Mutiara, selaku penulis. Terima kasih karena telah bertahan melewati berbagai keraguan, kelelahan, dan tantangan selama perjalanan ini. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun tidak selalu merasa kuat, serta tidak menyerah ketika keadaan terasa sulit. yang tumbuh di antara keraguan, lalu belajar bahwa keberanian adalah tetap melangkah. Yang pada akhirnya, sampai pada tujuan bukan karena perjalanan ini mudah, melainkan karena memilih untuk tidak menyerah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Sorong, 14 Juni 2026

Penulis
July Angel Rindiani Mutiara

DAFTAR ISI

HALAMAN MOTTO SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
Abstrak.....	1
Pendahuluan.....	2
Latar Belakang	2
Tinjauan Pustaka	9
Kerangka Berpikir	15
Hipotesis Penelitian	15
Metode.....	16
Subjek Penelitian	16
Etika Penelitian.....	18
Metode Pengumpulan Data	19
Analisis Data.....	23
HASIL	24
Data Demografis Responden	24
Uji Asumsi Klasik.....	25
Uji Hipotesis	26
Kategorisasi	26
Uji Tambahan.....	28
DISKUSI	30
KESIMPULAN.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Penduduk di Kabupaten dan Kota Sorong 2024	16
Tabel 2 <i>Blue-print</i> Skala Self-Compassion Scale Sebelum Dimodifikasi	21
Tabel 3 <i>Blue-print</i> Skala Self-Compassion Scale Sesudah Dimodifikasi	21
Tabel 4 <i>Blue-print</i> Skala Father Presence Questionnaire Sebelum Dimodifikasi	22
Tabel 5 <i>Blue-print</i> Skala Father Presence Questionnaire Sesudah Dimodifikasi	22
Tabel 6 Deskripsi Data Demografi Responden	24
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas	25
Tabel 8 Uji Korelasi Spearman	26
Tabel 9 Norma Kategorisasi Hipotetik	27
Tabel 10 Hasil Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	27
Tabel 11 Hasil Kategorisasi Kehadiran Ayah	27
Tabel 12 Crossbulation Domisili dan <i>Self-compassion</i>	28
Tabel 13 Crossbulation Gender dan <i>Self-compassion</i>	28
Tabel 14 Crossbulation Usia dan <i>Self-compassion</i>	28
Tabel 15 Crossbulation Tempat Tinggal dan <i>Self-compassion</i>	29

DAFTAR GAMBAR

1. Model Kerangka Penelitian.....	15
2. Rumus kategorisasi Hipotetik.....	27

HUBUNGAN ANTARA KEHADIRAN AYAH DAN SELF COMPASSION PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

July Angel Rindiani Mutiara

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG

angeljuly503@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada dewasa awal di Kota dan Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional terhadap 352 responden berusia 18–29 tahun yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Father Presence Questionnaire* (FPQ) yang telah dimodifikasi, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah (99,7%) dan mempersepsikan kehadiran ayah pada kategori rendah (97,2%). Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* ($r_s = 0,147$; $p = 0,006$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kehadiran ayah yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Temuan ini mengindikasikan bahwa kehadiran ayah berperan dalam perkembangan *self-compassion* pada dewasa awal, meskipun kontribusinya tergolong rendah dan *self-compassion* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden serta cakupan sampel yang terbatas pada Kota dan Kabupaten Sorong sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Kata kunci: Dewasa Awal, Kehadiran Ayah, *Self-compassion*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan bertambahnya tanggung jawab dan peran sosial. Individu diharapkan mampu menjalankan peran sebagai pasangan, orang tua, maupun pencari nafkah. Bersamaan dengan hal tersebut, berkembang pula keinginan, sikap, dan nilai-nilai baru yang berkaitan dengan tuntutan peran yang diemban (Hurlock, 1996). Fase ini biasanya dimulai sejak usia 18 tahun dan berlanjut hingga sekitar usia 40 tahun. Dengan demikian, dapat dipahami lebih mendalam bahwa orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan seluruh tahap perkembangan dan telah matang secara mental untuk menjalankan hak dan kewajiban dalam peran yang ia pegang sepenuhnya di tengah kehidupan sosial, sehingga tidak mengganggu dinamika kehidupan sosial dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Individu dalam fase dewasa awal dituntut lebih mandiri dalam mengambil keputusan terkait kehidupannya serta memiliki kebebasan yang lebih besar dalam hal tersebut. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa dalam fase ini pula individu dihadapkan pada berbagai permasalahan baru baik dari lingkungan maupun dari dalam dirinya.

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan, penyesuaian dalam kehidupan dan peran baru yang memerlukan penyesuaian diri. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan individu (Hurlock, 1980). Salah satu kemampuan psikologis yang dapat membantu individu menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan hidup secara lebih adaptif adalah *self-compassion* atau welas diri (Neff, 2011). *Self-compassion* merupakan konsep yang berasal dari istilah *compassion*. Secara etimologis, kata *compassion* berakar dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein*, yang merujuk pada makna mengalami penderitaan, menghadapi kesulitan, atau menjalani pengalaman yang menantang. Konsep ini merupakan pengembangan dari ajaran filsafat Buddha yang secara umum merujuk pada sikap kasih sayang terhadap diri sendiri (Karinda, 2020).

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kepedulian, pengertian, dan kebaikan ketika menghadapi kegagalan, kelemahan, maupun berbagai situasi yang menimbulkan penderitaan. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak cenderung menghakimi atau mengkritik dirinya secara berlebihan, melainkan

mampu menerima bahwa penderitaan, kesalahan, dan keterbatasan ialah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pengalaman manusia. Dalam hal ini, *self-compassion* mencerminkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki kelemahan dan dapat mengalami kekecewaan sebagai bagian dari kehidupan yang bersifat universal.

Self-compassion adalah satu dari banyaknya aspek psikologis yang berkontribusi penting untuk menjaga dan meningkatkan mental yang sehat. Tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi diketahui berperan terhadap kondisi psikologis yang lebih baik, karena membantu dalam menghadapi berbagai tekanan dan stres secara lebih adaptif sehingga kesejahteraan mental mampu terpelihara dengan baik (Apsari, 2024). Temuan ini didukung oleh penelitian Amaranggani dkk. (2021) mengenai hubungan antara *self-compassion* dan negative emotional states yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* berkaitan dengan menurunnya tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami mahasiswa. Berbagai penelitian juga membuktikan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi umumnya menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi dan mengelola berbagai emosi negative secara efektif, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Selain itu, individu umumnya memiliki kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah (Neff, 2011; Barnard & Curry, 2011). Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* sering dikaitkan dengan munculnya berbagai kesulitan psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, tingginya tingkat stres, kecenderungan untuk mengkritik dan menyalahkan diri secara berlebihan, serta fokus yang berlebihan pada kelemahan dan ketidaksempurnaan diri (Sartika et al., 2024).

Temuan tersebut juga didukung dengan riset yang dilakukan oleh Giyati dkk. (2023), yang menemukan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan tingkat stres pada individu dewasa awal. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk bersikap penuh welas asih terhadap diri sendiri serta mengelola emosi secara efektif merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan yang muncul pada masa dewasa awal. Pentingnya *self-compassion* pada fase dewasa awal semakin terlihat mengingat kelompok usia ini rentan mengalami berbagai permasalahan

psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kerentanan tersebut didukung juga oleh penelitian Wijaya (2023), yang mendapati bahwa dari 27 responden yang berada di usia dewasa awal, sebanyak 57,1% mengalami gejala depresi. Hal ini membuktikan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu yang cukup menonjol pada kelompok dewasa awal, sehingga pengembangan *self-compassion* dapat menjadi salah satu faktor yang penting bagi kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian lain oleh Kurniasari dkk (2019) diketahui bahwa sebanyak 57% individu dewasa awal memiliki tingkat pengembangan diri yang rendah akibat stress. Hal serupa juga terjadi pada individu dewasa awal di wilayah Papua, di mana penelitian yang dilakukan oleh Samay (2023) menunjukkan sebesar 57.9% berada pada kategori stress normal dan paling sedikit ada pada kategori stress ringan ada pada 11.4%. Sementara individu dewasa awal yang memiliki gangguan kecemasan paling sedikit ada pada 11.4% dan depresi diketahui paling banyak ada pada kategori depresi normal dengan jumlah 51.8%, kategori depresi parah dengan jumlah 13.2% dan individu yang mengalami depresi sedang dan sangat parah masing-masing berada pada 13.2% dan 5.3%. Fenomena tersebut dapat dipahami mengingat individu pada fase dewasa awal sering kali menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang berpotensi menimbulkan perasaan tidak berharga serta rendahnya penerimaan diri. Ketika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, mereka cenderung lebih mudah mengkritik diri sendiri, berfokus pada kekurangan yang dimiliki, dan mengembangkan pandangan negatif terhadap dirinya. Akibatnya, kondisi tersebut dapat berdampak kurang baik terhadap kesejahteraan psikologis individu (Sartika dkk., 2024).

Wilayah Papua Barat Daya khususnya kabupaten dan kota Sorong, dinamika sosial dan keluarga yang beragam berpotensi memengaruhi cara individu dalam memandang dan memperlakukan diri sendiri. Fenomena ini diperkuat dengan hasil FGD (Focus group Discussion) yang dilakukan guna melihat gambaran *self-compassion* yang dimiliki oleh individu dewasa awal di wilayah Papua Barat Daya. Poin-poin dari FGD didasarkan pada aspek-aspek dari *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2011) yaitu mengasihi diri (*Self-Kindness*) vs menghakimi diri (*Self-Judgement*), kemanusiaan universal (*Common Humanity*) vs isolasi (*Isolation*) dan *mindfulness* vs identifikasi berlebihan (*Overidentification*). FGD dilakukan sebanyak dua kali dengan responden dan waktu pelaksanaan yang berbeda. FGD pertama dilakukan pada tanggal 8 Maret

pukul 21.32 WIB dengan jumlah responden 15 orang individu dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten dan Kota Sorong sama halnya dengan FGD kedua, dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2026 pada pukul 16.20 WIB dengan jumlah 16 individu dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten dan Kota Sorong.

FGD pertama yang dilakukan pada 15 responden menunjukkan hasil bahwa dalam menghadapi kesulitan di dalam kehidupan, 13 dari 15 responden mengungkapkan sulitnya mengasahi diri cenderung menghakimi diri pada kesalahan yang disengaja maupun yang tidak disengaja yang pernah dilakukan dan memerlukan waktu dalam menerima keadaan. Sementara 2 dari 15 responden mengungkapkan lebih mampu mengasahi diri dan lebih mudah dalam menerima keadaan. Ketika menghadapi permasalahan yang sulit, 11 dari 15 responden memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan memilih untuk tidak banyak berinteraksi dengan orang di sekitar, sementara 4 responden lainnya lebih memilih untuk menghabiskan waktu bersama orang di sekitar ketika sedang menghadapi permasalahan yang sulit serta merasa bahwa dirinya tidak sendiri. Selain itu, 9 dari 15 responden mengungkapkan mudah terjebak dalam perasaan negatif dan merespon secara berlebihan sehingga merasa kewalahan, sedangkan 6 responden mengungkapkan lebih mampu menerima pikiran dan perasaan tanpa menghakimi diri sendiri serta memiliki kesadaran pada diri dan perasaannya.

FGD kedua yang dilakukan pada 16 responden, didapatkan bahwa dalam menghadapi kesulitan di dalam kehidupan, 10 dari 16 responden mengungkapkan sulitnya mengasahi diri cenderung menghakimi diri pada kesalahan disengaja maupun yang tidak disengaja yang pernah dilakukan dan memerlukan waktu dalam menerima keadaan, sementara 6 responden lainnya mengungkapkan lebih mampu mengasahi diri dan lebih mudah dalam menerima keadaan. Ketika menghadapi permasalahan yang sulit, 7 dari 16 responden memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan memilih untuk tidak banyak berinteraksi dengan orang di sekitar, sementara 8 responden lainnya lebih memilih untuk menghabiskan waktu bersama orang di sekitar ketika sedang menghadapi permasalahan yang sulit serta merasa bahwa dirinya tidak sendiri. Selain itu, 9 dari 16 responden mengungkapkan bahwa mereka mudah terjebak dalam perasaan negatif berlebih sehingga merasa kewalahan, sedangkan 7 responden mengungkapkan lebih mampu menerima pikiran dan perasaan tanpa menghakimi diri sendiri. berdasarkan hasil FGD pertama dan kedua, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh individu dewasa awal di

wilayah Kabupaten dan Kota Sorong masih tergolong rendah.

Meskipun *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal, kesadaran akan pentingnya kemampuan tersebut masih relatif rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang telah dilakukan, yang mendapati bahwa tidak seluruh individu dewasa awal mempunyai tingkat *self-compassion* yang memadai. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menemukan adanya variasi tingkat *self-compassion* pada kelompok dewasa awal. Salah satunya adalah penelitian O'Loughlin dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa banyak individu dewasa awal mengalami berbagai hambatan emosional yang dapat mengganggu perkembangan *self-compassion*. Kondisi emosional tersebut berpotensi mengurangi kemampuan individu untuk menerima diri, memahami keterbatasan yang dimiliki, serta merespons pengalaman negatif dengan sikap yang lebih penuh pengertian terhadap diri sendiri. sehingga kelompok tersebut rentan terhadap welas diri yang rendah. hal ini ditunjukkan dengan 16% partisipan mengalami *self-compassion* rendah, angka ini berasal dari penelitian besar yang melibatkan ratusan partisipan dewasa muda dalam studi populasi luas dan sekitar 1 dari 6 dewasa muda dalam studi ini memiliki *self-compassion* rendah, yang menunjukkan bahwa sejumlah signifikan dari kelompok usia ini tidak memiliki kapasitas welas diri yang cukup ketika menghadapi tantangan hidup.

Penelitian dalam sebuah studi lebih kecil yang dilakukan oleh Amaliyah dan Budiono (2024) pada remaja akhir menunjukkan 16.7% partisipan berada pada tingkat *self-compassion* rendah, meskipun populasi ini lebih muda, proporsi ini bisa memberi gambaran bahwa tidak semua kelompok usia muda memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sejalan dengan itu, pada penelitian gambaran *self-compassion* dengan kondisi khusus yang dilakukan oleh Budianto dkk. (2024) pada kelompok dewasa awal yatim piatu menunjukkan variasi dalam level *self-compassion*, di mana sebagian menunjukkan level sedang atau relatif rendah. Walaupun penelitian ini belum menunjukkan total angka proporsi dalam populasi umum, data ini tetap menunjukkan bahwa pada kelompok yang menghadapi pengalaman hidup sulit, *self-compassion* sering berada di level menengah atau rendah. Maka dari itu, dalam proses perkembangan sosial, individu memerlukan dukungan dari lingkungan keluarga sebagai sumber utama pembentukan berbagai aspek psikologis. Keluarga berperan dalam menyediakan rasa aman, penerimaan, penghargaan, kasih sayang, serta ruang bagi individu untuk

menyampaikan pikiran dan perasaannya secara terbuka. Terpenuhinya kebutuhan tersebut dapat mendukung perkembangan sosial individu secara lebih sehat dan adaptif (Ali & Asrori, 2012).

Neff dan McGehee (2010) memaparkan bahwa lingkungan adalah salah satu faktor yang berperan dalam perkembangan *self-compassion*. Dukungan yang didapatkan dari orang tua, baik ibu, ayah, serta teman sebaya dapat berkontribusi terhadap pembentukan dan perkembangan *self-compassion* pada individu. Lebih lanjut, berdasarkan pada hal tersebut, melalui FGD yang sama, peneliti juga memperoleh gambaran mengenai relasi individu dengan orang tua, khususnya ayah dan ibu. Pada FGD pertama dengan jumlah 15 responden, 15 responden mengaku memiliki hubungan baik dengan ibu mereka, 9 di antaranya mengungkapkan memiliki kedekatan dengan ibu mereka serta dapat mengungkapkan hal-hal yang bersifat emosional dan pribadi, sementara 6 lainnya memiliki hubungan baik dengan ibunya namun tidak selalu mengungkapkan perasaan dan hal-hal bersifat pribadi lainnya. Selain hubungan dengan ibu, responden juga mengungkapkan bagaimana hubungan dengan ayahnya, Hasil diskusi ditemukan bahwa 13 dari 15 responden mengungkapkan bahwa ayah mereka memenuhi kebutuhan yang bersifat material namun tidak dengan kehadiran secara emosional, di mana 10 dari 15 responden memiliki hubungan yang canggung dengan ayahnya dalam interaksi dan emosional, serta merasa kurang nyaman berada di dekat ayah dan melakukan kontak fisik. 2 orang tidak mendapatkan peran kehadiran ayah, sementara 3 lainnya memiliki hubungan yang netral dengan ayahnya.

FGD kedua dengan jumlah 16 responden, 14 responden mengungkapkan memiliki hubungan baik dengan ibunya secara emosional dan mendapatkan peran kehadiran figur ibu, sementara 2 responden mengungkapkan tidak dekat secara emosional dengan ibunya. selain itu, FGD kedua juga menemukan hasil yang cukup beragam, di mana dalam hubungan dengan ayah, 2 responden memiliki hubungan yang sangat baik dengan ayahnya serta merasa nyaman mengungkapkan perasaan dan terpenuhi kebutuhan maupun kehadiran emosional dari figur ayah. 5 di antaranya mengungkapkan ayah hadir secara fisik namun abai pada tanggung jawab dan perannya, 1 responden tidak mendapatkan peran kehadiran ayah secara fisik dan emosional, 3 responden mengungkapkan tidak mendapat peran kehadiran ayah, di mana ayah hanya memenuhi kebutuhan yang bersifat material, sementara 5 responden lainnya mengungkapkan ayah hadir secara fisik dan memenuhi kebutuhan yang bersifat

material namun tidak dalam kehadiran secara emosional.

Hasil eksplorasi mendapati sebagian besar responden yang berpartisipasi memiliki kedekatan yang cukup baik dengan ibu, namun sebagian besar responden tidak memiliki hubungan yang dekat secara emosional dengan ayah. Beberapa responden mengungkapkan bahwa interaksi dengan ayah cenderung terbatas, baik dalam hal komunikasi maupun dukungan emosional. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti kemudian memfokuskan perhatian pada kehadiran ayah sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *self-compassion*. Dengan mempertimbangkan pentingnya peran ayah dalam perkembangan psikologis individu serta rendahnya tingkat *self-compassion* yang ditemukan pada sebagian dewasa awal, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada individu dewasa awal di Kabupaten dan Kota Sorong. Temuan Wei (2011) mengindikasikan bahwa rendahnya *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan pengasuhan yang diterima individu. Dalam hal ini, kurangnya peran dan keterlibatan ayah dalam kehidupan anak menjadi salah satu faktor yang berpotensi menghambat berkembangnya *self-compassion* pada diri individu. Ketidakhadiran figur ayah dalam tumbuh kembang anak dapat berpengaruh dalam proses pertumbuhan sosialnya dan kemudian hal ini memicu individu mengalami kendala dalam proses penyelesaian masalah yang terjadi di masa dewasa awal (Sasono, 2025). Ketidakhadiran ayah tidak hanya ayah yang tidak ada secara fisik tetapi juga bisa berarti ayah tidak ada secara emosional dan psikologis (Majid, 2024).

Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kehadiran ayah dan *self-compassion* pada dewasa awal masih belum banyak ditemukan. Merujuk pada hal tersebut, penelitian ini dilakukan guna memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai bagaimana kehadiran ayah berkaitan dengan *self-compassion* pada individu dewasa awal. Selain ini, terdapat beberapa kebaruan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi baru yang belum banyak dilakukan penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu tentang kehadiran ayah lebih banyak dikaitkan dengan perempuan dewasa awal, maka dalam penelitian ini, inklusivitas gender dengan melibatkan responden laki-laki dan perempuan menjadi pembaruan lainnya. Selain itu, lokasi penelitian di wilayah Kabupaten dan Kota Sorong, Papua Barat Daya, menjadi kebaruan penting.

Tinjauan Pustaka

Self-compassion

Self-compassion atau dalam Bahasa Indonesia disebut dengan istilah welas diri yang dapat dipahami sebagai welas asih atas pengalaman penderitaan yang direnungkan ke dalam diri sendiri, merupakan cara yang produktif untuk menghadapi pikiran dan emosi menyulitkan yang menghasilkan kesejahteraan mental dan fisik. *self-compassion* atau welas diri mengarah pada bagaimana individu berhubungan dengan diri sendiri ketika mengalami kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi (Neff, 2023). *Self-compassion* adalah sikap kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau saat menyadari kelemahan diri (Neff, 2009). *Self-compassion* juga menjadi dasar untuk menerima kegagalan dan kelemahan sebagai bagian alami dari kehidupan setiap orang (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* berkaitan dengan kesehatan jiwa yang baik (Neff & Seppala, 2016). Neff (2011) memaparkan bahwa *self-compassion* terdiri atas enam aspek yang terbagi ke dalam tiga pasangan dimensi yang saling berlawanan, yaitu *self-kindness* berlawanan dengan *self-judgement*, *common humanity* berlawanan dengan *isolation*, serta *mindfulness* berlawanan dengan *overidentification*. Ketiga pasangan dimensi tersebut menggambarkan bagaimana individu merespons pengalaman yang tidak menyenangkan, kegagalan, maupun berbagai kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya.

Aspek *self-kindness* mencerminkan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan sikap yang penuh kebaikan, kepedulian, dan pengertian ketika menghadapi kesalahan atau penderitaan. Sebaliknya, *self-judgement* ditandai dengan kecenderungan untuk mengkritik, menyalahkan, atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Individu yang memiliki tingkat *self-kindness* yang tinggi cenderung mampu menerima dirinya secara lebih positif, sehingga tidak mudah terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri maupun perasaan terasing dari lingkungan sekitarnya. Secara umum, *self-compassion* ditandai oleh tingginya sikap mengasihi diri dan rendahnya kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri. Individu yang memiliki *self-compassion* akan menunjukkan sikap yang hangat, suportif, dan penuh penerimaan terhadap dirinya. Mereka mampu menghadapi kekurangan, kegagalan, maupun pengalaman yang menyakitkan tanpa memberikan kritik yang berlebihan kepada diri sendiri, melainkan dengan sikap yang lebih bijaksana dan penuh pengertian.

Selain *self-kindness*, *self-compassion* juga ditandai oleh tingginya kesadaran akan *common humanity* dan rendahnya perasaan terisolasi (*isolation*) ketika menghadapi kesulitan. *Common humanity* mengacu pada kemampuan individu untuk memahami bahwa penderitaan, kegagalan, kesalahan, dan berbagai keterbatasan merupakan bagian yang wajar dari pengalaman manusia. Kesadaran ini membantu individu menyadari bahwa tidak ada manusia yang sepenuhnya sempurna dan setiap orang berpotensi mengalami berbagai tantangan dalam kehidupannya. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memandang pengalaman negatif dari perspektif yang lebih luas. Mereka memahami bahwa kegagalan dan penderitaan bukanlah pengalaman yang hanya dialami oleh dirinya sendiri, melainkan merupakan bagian dari realitas kehidupan yang juga dialami oleh banyak orang. Oleh karena itu, individu tidak mudah terjebak dalam perasaan terasing atau keyakinan bahwa dirinya adalah satu-satunya orang yang mengalami kesulitan.

Aspek lain dari *self-compassion* adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman yang sedang dialami secara seimbang tanpa bereaksi secara berlebihan. Individu yang memiliki *mindfulness* mampu mengenali perasaan maupun pikiran negatif dengan jelas tanpa tenggelam di dalamnya. Sebaliknya, *overidentification* ditandai dengan kecenderungan untuk terlalu larut dalam emosi negatif sehingga perhatian individu hanya terfokus pada penderitaan atau kegagalan yang dialaminya. Dengan demikian, individu yang memiliki *self-compassion* cenderung menunjukkan tingkat *mindfulness* yang tinggi dan tingkat *overidentification* yang rendah ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan.

Komponen-komponen *self-compassion* merupakan konstruk yang independen, namun saling memengaruhi (Neff, 2016). *self-compassion* mencakup respon emosional terhadap penderitaan (menjadi lebih welas asih dan tidak menghakimi), memahami kesulitan yang dihadapi secara kognitif, dan mengalaminya (sebagai bagian dari kehidupan, alih-alih merasa sendirian dalam penderitaan), dan menyadari kesulitan (dengan jelas tanpa terhanyut dalam perasaan menderita (Neff et al., 2019). Komponen-komponen *self-compassion* berinteraksi secara sinergis satu sama lain untuk membentuk sikap welas diri (Neff et al., 2019). Komponen positif *self-compassion* yang tinggi (welas asih diri, kemanusiaan universal, dan kesadaran) disebut sebagai respons diri yang welas asih, sementara komponen negatif yang rendah (penilaian diri, isolasi, dan

identifikasi berlebihan) disebut sebagai respons diri yang tidak welas asih yang berkurang; Neff et al., 2019).

Kehadiran Ayah

Konstruk kehadiran ayah dikembangkan oleh Krampe dan Newton pada tahun 2006, di mana konstruk ini merupakan turunan dari teori kelekatan (*Attachment Style*) oleh Bowlby pada tahun 1958. Krampe dan Newton (2006) menjelaskan bahwa kehadiran ayah merupakan gambaran mengenai sejauh mana seorang ayah berperan dalam kehidupan anak. Peran tersebut tidak hanya terlihat dari keberadaan ayah secara langsung, tetapi juga dari kualitas hubungan emosional yang dibangun, nilai-nilai yang diwariskan, serta pengaruh yang diberikan terhadap perkembangan anak dari waktu ke waktu. Dengan kata lain, kehadiran ayah adalah tentang ada secara fisik maupun emosional. Krampe (2006) menjelaskan kehadiran ayah secara fisik di lihat dari bagaimana ayah berperan dalam perkembangan anak, sementara kehadiran ayah secara emosional di lihat dari bagaimana kelekatan dan ikatan emosional ayah dengan anak-anaknya. Peran kehadiran ayah dalam kehidupan anak memberikan pengaruh besar pada pertumbuhan psikologis dan emosional mereka. Temuan dari studi yang dilakukan oleh Hidayati dkk. (2011) mengungkapkan bahwa partisipasi ayah mampu memperbaiki fungsi kognitif, kebahagiaan mental, keterampilan sosial, serta kondisi kesehatan fisik anak. Ayah yang terlibat aktif dalam perawatan anak dapat menawarkan contoh perilaku yang baik dan bantuan emosional yang penting bagi perkembangan anak.

Kehadiran ayah memiliki persepsi berbeda berdasarkan pengalaman anak dengan ayah pribadi, ayah pribadi adalah pria dewasa yang secara subjektif dianggap oleh anak laki-laki atau perempuan sebagai figur ayah utama dalam hidupnya (Krampe & Newton, 2006). Ayah pribadi dapat berupa ayah biologis, ayah tiri, paman, atau pria yang tidak memiliki hubungan darah seperti guru, terapis, atau teman keluarga (Krampe, 2003; Krampe & Newton, 2006). Krampe dan Newton (2006) menjelaskan bahwa kehadiran ayah terdiri atas dua aspek utama, yaitu *relationship with the father* dan *beliefs about the father*. Aspek pertama, *relationship with the father*, merujuk pada kualitas hubungan yang terjalin antara anak dan ayah. Aspek ini mencakup berbagai pengalaman emosional, pola interaksi, serta persepsi anak terhadap ayahnya. Selain itu, aspek ini juga menggambarkan bagaimana anak menilai kualitas hubungan yang dimiliki dengan ayah serta bagaimana peran ayah dimaknai dalam kehidupannya hingga dewasa. Hubungan tersebut berkembang melalui berbagai pengalaman

dan interaksi yang terjadi secara berkelanjutan, sehingga berkontribusi terhadap pembentukan serta perkembangan individu.

Aspek kedua, yaitu *beliefs about the father*, berkaitan dengan keyakinan mengenai peran dan pentingnya ayah dalam kehidupan anak. Aspek ini mencerminkan cara individu memandang pengaruh ayah terhadap perkembangan anak, termasuk dalam pembentukan nilai-nilai moral, perilaku, dan karakter. Selain itu, aspek ini juga mencakup pandangan mengenai kontribusi ayah dalam menjalankan fungsi keluarga serta perannya dalam mendukung perkembangan anak secara optimal dalam proses bertumbuh. Tidak hanya itu, keyakinan pada hal ini juga dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan pesan-pesan yang diterima dari lingkungan sekitar, yang kemudian membentuk cara individu menilai dan mempercayai peran ayah dalam kehidupan anak-anak mereka.

Mengutip dari Parmanti dan Purnamasari (2015), penelitian yang dilakukan oleh McAdoo menjelaskan bahwa peran ayah mencakup berbagai dimensi. Beberapa peran tersebut antara lain sebagai berikut: a) *Provider*, ayah berperan dalam memenuhi kebutuhan dan menyediakan berbagai fasilitas bagi anak-anaknya, dalam peran ini, ayah berupaya memastikan bahwa kebutuhan dasar anak-anaknya terpenuhi, termasuk kebutuhan pendidikan, b) *Protector*, ayah berperan dalam memberikan rasa aman dan perlindungan, tidak hanya dengan melindungi anak-anak dari bahaya potensial, tetapi juga dengan membimbing anak-anak mengenai batas-batas perilaku dan menanamkan pemahaman tentang konsekuensi dari setiap tindakan, c) *Child specializer & educator*, ayah berperan dalam membimbing anak-anak untuk berinteraksi secara positif, sehingga anak-anak dapat berkembang menjadi individu yang peduli terhadap lingkungan sosial mereka, d) *Nurtured mother*, ayah juga memiliki tanggung jawab untuk terlibat secara emosional dengan anak-anak mereka, termasuk mendampingi mereka dan mendiskusikan perkembangan mereka serta masalah yang mereka hadapi.

Dewasa Awal

Masa dewasa awal ialah tahap perkembangan yang ditandai dengan proses penyesuaian individu terhadap berbagai peran, tuntutan, dan harapan sosial yang baru. Pada fase ini, individu umumnya telah mencapai kematangan fisik dan dipandang siap untuk mengambil peran sebagai anggota masyarakat yang mandiri sebagaimana orang dewasa lainnya (Hurlock, 1980). Dalam fase ini, individu menghadapi tanggung jawab baru, seperti membangun hubungan

pernikahan, membentuk keluarga, serta memasuki dunia kerja. Periode dewasa awal juga sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan psikologis dan sosial. Individu dituntut untuk membangun komitmen, penyesuaian diri dengan perubahan pola hidup, serta menghadapi berbagai tekanan yang muncul seiring bertambahnya tanggung jawab. Kesulitan dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi dapat menyebabkan munculnya tekanan emosional serta perasaan terasing pada individu.

Sejalan dengan pendapat Hurlock yang dikutip oleh Jahja (2011), masa dewasa awal merupakan periode pencarian kemantapan hidup sekaligus masa reproduktif yang ditandai oleh berbagai perubahan penting dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, individu mengalami proses penyesuaian terhadap nilai-nilai baru, pengembangan kreativitas, pembentukan komitmen, serta perubahan dalam pola hubungan sosial dan ketergantungan. Berbagai tugas perkembangan tersebut menjadikan dewasa awal dipandang sebagai fase perkembangan yang sarat dengan perubahan dan berbagai tantangan kehidupan. Dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan tersebut, keluarga memiliki peran yang sangat penting sebagai lingkungan pertama yang memberikan bimbingan dan dukungan bagi individu. Keluarga menjadi tempat awal bagi individu untuk belajar menghadapi kehidupan, membentuk nilai-nilai, serta mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang diperlukan dalam menjalani berbagai peran pada masa dewasa (Sari, 2010).

Hurlock (2008) menjelaskan bahwa masa dewasa awal memiliki sejumlah karakteristik yang membedakannya dari tahap perkembangan lainnya: a) masa ini merupakan periode penyesuaian, di mana individu mulai membentuk pola hidup, sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang dianggap sesuai dengan kebutuhan serta tujuan hidupnya. Pola-pola tersebut kemudian cenderung menjadi landasan dalam menjalani kehidupan pada tahap berikutnya, b) dewasa awal merupakan periode yang produktif, c) masa ini juga sering diasumsikan sebagai fase yang penuh dengan tantangan, individu menyesuaikan diri dengan berbagai peran baru, terutama dalam kehidupan keluarga dan pekerjaan. Kesulitan dalam menghadapi tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, d) dewasa awal ditandai dengan munculnya ketegangan emosional akibat berbagai perubahan dan tuntutan yang harus dihadapi, pada usia ini, individu dapat mengalami kondisi emosional yang kurang stabil, seperti kecemasan, kegelisahan, maupun tekanan psikologis, e) masa dewasa awal juga merupakan periode isolasi sosial, karena berkurangnya

interaksi dengan teman sebaya setelah individu memasuki dunia kerja dan kehidupan berkeluarga, tanggung jawab yang semakin besar sering kali membatasi keterlibatan individu dalam aktivitas sosial, f) periode ini ditandai dengan berkembangnya komitmen terhadap berbagai aspek kehidupan, baik dalam hubungan *interpersonal* maupun tanggung jawab pekerjaan, g) meskipun mulai hidup mandiri, sebagian individu pada masa dewasa awal masih menunjukkan ketergantungan tertentu kepada orang tua maupun lingkungan sosial yang mendukung kehidupannya, h) dewasa awal ditandai oleh perubahan nilai yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan interaksi sosial yang semakin luas, i) fase ini juga menuntut penyesuaian terhadap berbagai tanggung jawab baru dalam keluarga maupun pekerjaan.

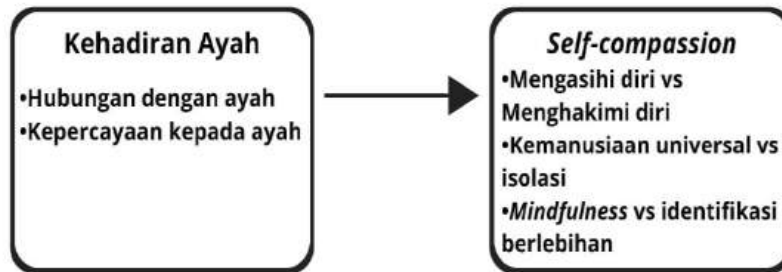
Korelasi antara Kehadiran Ayah dan *Self-compassion*

Memasuki fase dewasa awal, individu mulai menghadapi tuntutan kemandirian, pembentukan identitas, dan pengelolaan emosi yang lebih kompleks. Salah satu keterampilan penting dalam perkembangan ini adalah dengan *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk memperlakukan diri. Hubungan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* dapat dipahami melalui penelitian tentang kelekatan dan keterlibatan ayah (Kamila & Tasaufi, 2023), penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara kelekatan dengan ayah dan *self-compassion* pada masa remaja akhir dengan koefisien korelasi 0.492. Sehingga penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan dengan ayah, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion*.

Kondisi keluarga yang penuh konflik atau kurang kelekatan mampu menciptakan hambatan dalam pembentukan *self-compassion*, hal ini disebabkan karena individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, cenderung berasal dari lingkungan keluarga yang memiliki konflik dan memiliki kelekatan yang tidak aman (Kamila & Tasaufi, 2023). Keterkaitan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada masa dewasa awal juga dapat dipahami melalui bagaimana individu membangun model internal tentang hubungan dan nilai diri. Ketika figur ayah tidak hadir sebagai sumber kehangatan, validasi, atau dukungan emosional, individu cenderung kurang mampu memberikan kebaikan pada diri sendiri ketika menghadapi tekanan. Hal ini sesuai dengan penjelasan Neff (2003) menunjukkan bahwa *self-compassion* berkembang dari kemampuan menerima diri, bersikap baik terhadap diri sendiri, dan memahami bahwa penderitaan merupakan pengalaman yang universal.

Kerangka Berpikir

Gambar 1. *Kerangka Berpikir*



Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada individu dewasa awal. Dengan demikian, semakin positif persepsi individu terhadap kehadiran ayah, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah persepsi individu terhadap kehadiran ayah, semakin rendah pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki.

Metode Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif, di mana menurut Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat digunakan untuk tujuan penemuan, pembuktian, maupun pengembangan suatu pengetahuan. Pendekatan ini menekankan penggunaan data berupa angka yang diperoleh melalui proses pengukuran dan selanjutnya dianalisis dengan teknik statistik. Selain itu, penelitian kuantitatif umumnya melibatkan jumlah sampel yang relatif besar serta menggunakan prosedur pengambilan sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Pendekatan ini sering digunakan untuk menguji hipotesis penelitian sehingga dapat diketahui adanya hubungan, perbedaan, maupun pengaruh antarvariabel yang diteliti (Djollong, 2014).

Secara khusus, penelitian ini menerapkan metode korelasional dalam kerangka penelitian kuantitatif. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif berlandaskan pada paradigma positivistik yang berfokus pada pengukuran objektif terhadap fenomena serta pengujian hipotesis melalui analisis statistik. Metode korelasional digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan di antara dua variabel penelitian, yaitu kehadiran ayah yang

merupakan variabel bebas (X) dan *self-compassion* yang merupakan variabel terikat (Y). Melalui metode ini, peneliti dapat mengetahui arah dan kekuatan hubungan yang terjadi antara kedua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi yang diteliti. Dengan demikian, tujuan dari penelitian korelasional ialah untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan antara suatu variabel dengan variabel lainnya (Asep & Bahrudin, 2014).

Subjek Penelitian

Fokus populasi yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada individu dalam fase dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten dan Kota Sorong. Berdasarkan pada data yang dipublikasi oleh Badan Pusat Statistik Kota dan Kabupaten Sorong tahun 2024, jumlah penduduk berdasarkan rentang usia 18-29 di wilayah Kabupaten dan Kota Sorong dijabarkan ke dalam tabel yang tercantum sebagai berikut:

Tabel 1. *Jumlah Penduduk di Kabupaten dan Kota Sorong Tahun 2024*

Kelompok Umur	Kabupaten	Kota Sorong	Jumlah Total
15-19	12.793	24.194	36.987
20-24	12.500	25.443	37.943
25-29	11.654	27.638	39.292

Berdasarkan data kelompok usia di atas, dapat diketahui gambaran jumlah penduduk berdasarkan pada kelompok usianya, total populasi dewasa awal (18–29 tahun) di Kabupaten dan Kota Sorong secara keseluruhan berjumlah 92.030 jiwa, yang kemudian menjadi dasar dalam penentuan populasi penelitian ini. Jumlah sampel penelitian ditetapkan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Dengan populasi sebanyak 92.030 jiwa, jumlah sampel minimum yang disarankan adalah 352 responden. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan 352 responden sebagai representasi dari populasi yang diteliti.

Penelitian ini memperoleh sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih responden yang ditemui secara langsung selama proses pengumpulan data, tanpa melalui proses pemilihan yang direncanakan sebelumnya. Individu yang secara kebetulan berinteraksi dengan peneliti dapat dilibatkan sebagai responden (Sugiyono, 2016). Penelitian ini melibatkan responden yang berdomisili di wilayah Kabupaten dan Kota Sorong dan berada pada usia 18 sampai dengan 29 tahun, maka individu tersebut dapat berpartisipasi menjadi responden. Pemilihan lokasi penelitian adalah Kabupaten dan Kota Sorong, Papua Barat Daya, sehingga

sampel penelitian diambil dari lokasi yang termasuk ke dalam Kabupaten dan Kota Sorong.

Rentang usia 18–29 tahun dipilih karena termasuk dalam fase dewasa awal yang dikenal sebagai periode produktif dalam kehidupan individu. Pada tahap perkembangan ini, individu sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun perencanaan masa depan. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan beragam respons emosional, seperti kecemasan, kesedihan, tekanan psikologis, serta emosi negatif lainnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, beban kehidupan yang dihadapi, maupun penggunaan strategi coping yang kurang efektif dalam menghadapi permasalahan (Liu, Modrek, & Sieverding, 2017).

Etika Penelitian

Untuk menjaga kualitas dan integritas penelitian, setiap prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini berlandaskan pada prinsip-prinsip etika penelitian. Penerapan prinsip tersebut mengacu pada pedoman etika penelitian yang dijelaskan oleh Sugiyono (2016), yang menekankan kejujuran ilmiah, objektivitas peneliti serta tanggung jawab dalam melindungi subjek dan data penelitian. Partisipasi bersifat sukarela dan dalam pelaksanaannya, penelitian ini dilakukan secara sistematis dan transparan, tanpa adanya rekayasa atau manipulasi data. Untuk menjamin kredibilitas hasil penelitian, setiap tahap penelitian dilaksanakan berdasarkan prosedur ilmiah yang berlaku. Mulai dari pengumpulan data hingga analisis data, seluruh proses dilakukan secara terstruktur dan sistematis sehingga hasil yang diperoleh memiliki dasar ilmiah yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Selanjutnya, proses ini juga memperhatikan prinsip kerahasiaan dan perlindungan data. Segala data dan informasi yang didapatkan dari penelitian dijaga kerahasiaannya dan hanya dimanfaatkan untuk kepentingan penelitian. Untuk meminimalkan kemungkinan munculnya dampak yang merugikan bagi responden akibat keterlibatan mereka dalam penelitian, identitas responden tidak dicantumkan dalam laporan penelitian maupun publikasi yang berkaitan dengan penelitian ini guna melindungi privasi partisipan. Dengan memperhatikan aspek kerahasiaan dan perlindungan terhadap partisipan, penelitian ini memastikan bahwa seluruh proses penelitian dijalankan berdasarkan pada prinsip-prinsip etika penelitian yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016).

Metode Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan bantuan kuesioner, penyebaran skala *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Father Presence Questionnaire* (FPQ) dilakukan secara online dengan menggunakan Google Form. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen berupa skala Likert sebagai alat untuk mengukur dan memperoleh respons dari responden. Dalam penyusunannya, setiap variabel penelitian terlebih dahulu diuraikan ke dalam sejumlah indikator yang sesuai dengan konsep teoritis yang digunakan. Selanjutnya, indikator-indikator tersebut dijadikan dasar dalam pengembangan butir-butir pernyataan yang disusun secara sistematis untuk menggambarkan variabel yang diteliti. Responden kemudian diminta memberikan jawaban berdasarkan alternatif pilihan yang telah disediakan, sehingga data yang diperoleh dapat diukur dan dianalisis secara kuantitatif. Skala ini dipilih untuk menilai sikap, pandangan, maupun penilaian subjektif tiap-tiap individu terhadap suatu objek atau fenomena tertentu.

Responden yang dipilih berdomisili di wilayah Papua Barat Daya sesuai dengan kriteria yang telah disebutkan sebelumnya. Instrumen penelitian yang digunakan disusun dalam tiga bagian utama. Bagian pertama berisi informasi identitas responden, bagian kedua memuat instrumen *self-compassion*, sedangkan bagian ketiga berisi instrumen kehadiran ayah. Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan, seluruh data yang diperoleh dari kuesioner akan direkap dan diolah untuk analisis penelitian. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan penelitian secara menyeluruh. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat *self-compassion* individu dan *Father Presence Questionnaire* (FPQ) untuk mengukur persepsi individu mengenai kehadiran ayah.

Penelitian ini melakukan modifikasi terhadap kedua skala yang digunakan, modifikasi skala dalam penelitian ini adalah penyesuaian bahasa. Penelitian ini juga melakukan pengurangan jumlah aitem yang dilakukan dalam proses uji coba setelah penilaian oleh para ahli (*expert judgment*) dilakukan. Hal ini mengacu pada apa yang dikemukakan oleh Azwar (2019), di mana keselarasan atau relevansi aitem dengan tujuan skala memerlukan kesepakatan penilaian yang kompeten (*expert judgment*). Penyederhanaan dilakukan untuk menghindari tumpang tindih antar aspek serta mengurangi aitem yang memiliki makna serupa, sehingga setiap aspek tetap merepresentasikan konstruk yang

diukur secara jelas. Dalam proses ini, peneliti melibatkan tiga orang ahli penilai yang kompeten untuk menetapkan kesesuaian atau relevansi aitem dengan indikator atau aspek skala (Azwar, 2019).

Penilaian dari para ahli mencakup kejelasan kata-kata, relevansi butir-butir pernyataan terhadap konstruk yang diukur, serta kecocokan bahasa yang digunakan untuk konteks populasi dewasa awal. Berdasarkan hasil evaluasi dari para ahli, seluruh item dalam instrument dinilai layak digunakan. Meskipun demikian, terdapat beberapa masukan terkait perbaikan kecil yang perlu dilakukan. Revisi dilakukan dengan menyederhanakan penggunaan bahasa dan menyesuaikan istilah sehingga lebih mudah dipahami oleh responden dengan berbagai tingkat pendidikan. Setelah proses revisi selesai, instrumen diuji coba kepada 30 orang dewasa awal untuk memastikan setiap pernyataan dapat dipahami dengan baik sebelum digunakan pada penelitian utama.

Self-Compassion Scale

Pengukuran variabel *self-compassion* dilakukan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS), yaitu instrumen yang dikembangkan oleh Neff (2003) berdasarkan konsep teoritis *self-compassion*. Dalam penelitian ini, digunakan versi adaptasi bahasa Indonesia yang telah dikembangkan oleh Sugianto (2020). Penelitian ini menggunakan skala SCS versi Sugianto (2020) yang kemudian dilakukan modifikasi kembali. Skala ini telah melalui uji validitas dan reabilitas dalam penelitian sebelumnya, dengan nilai reabilitas adalah 0,872. SCS dipilih dalam penelitian ini karena merupakan instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur *self-compassion* dan memiliki kesesuaian dengan konsep yang dikembangkan oleh Neff. Selain itu, instrumen ini telah melewati berbagai proses validasi (Neff, 2016; Neff dkk., 2019; Sugianto, 2020).

Sugianto (2020) memaparkan bahwa SCS terdiri dari 26 aitem yang terbagi ke dalam 6 aspek dan terdiri dari aspek negatif (menghakimi diri, isolasi, dan overidentifikasi) dan aspek positif (mengasihi diri, kemanusiaan universal, dan mindfulness). Skala dilengkapi dengan 4 range angka untuk memudahkan responden dalam mengisi skala. Range angka dimulai dari 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Sering) dan 4 (Selalu).

Modifikasi skala dengan penyesuaian bahasa yang dilakukan pada skala *self-compassion* terletak pada bulir aitem nomor a1 dan a2 dalam aspek mengasihi diri, di mana penyesuaian redaksi dilakukan dengan mengubah pernyataan menjadi lebih sederhana. aitem a1 dengan bunyi narasi “saya mencoba untuk menenangkan diri saya ketika merasakan sakit secara

emosional” menjadi “saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika merasakan sakit secara emosional” dan aitem a2 dengan bunyi “ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan” menjadi “ketika mengalami waktu sulit, saya tetap mengasihi diri saya”

Aspek skala berikutnya yang dimodifikasi adalah aspek kemanusiaan universal dengan bulir aitem nomor a11 dengan bunyi “ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang” dibuat menjadi sederhana dengan mengubah pernyataan menjadi “ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari hidup.” Selain aitem-aitem tersebut penyesuaian bahasa dilakukan pada seluruh aitem skala *self-compassion* dengan mengubah kalimat menjadi kalimat aktif dan mengurangi penggunaan kata “saya” yang berulang. Berikut merupakan aitem skala sebelum dan setelah dimodifikasi.

Tabel 2. *Blueprint Skala Self-Compassion Scale sebelum dimodifikasi.*

No.	Aspek	No Aitem	Jumlah
1.	Mengasihi Diri	5, 12, 19, 23, 26	5
2.	Menghakimi Diri	1, 8, 11, 16, 21	5
3.	Kemanusiaan Universal	3, 7, 10, 15	4
4.	Isolasi	4, 13, 18, 25	4
5.	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4
6.	Overidentifikasi	2, 6, 20, 24	4
Total Aitem			26

Sebelum diterapkan dalam penelitian utama, dilakukan penyesuaian redaksi pada instrumen agar setiap aitem lebih jelas dan mudah dipahami oleh responden. Selanjutnya, instrumen diujicobakan kepada 30 responden untuk mengevaluasi kualitas setiap butir pernyataan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat sembilan aitem yang tidak memenuhi kriteria seleksi sehingga tidak disertakan dalam instrumen akhir. Penentuan aitem yang dipertahankan maupun dieliminasi dilakukan melalui analisis *Corrected Item-Total Correlation* dengan nilai batas minimum sebesar 0,30 (Azwar, 2014). Aitem yang memperoleh koefisien di bawah batas tersebut dinilai kurang mampu merepresentasikan konstruk yang diukur dan kemudian dikeluarkan dari instrumen. Dengan demikian, jumlah aitem yang semula berjumlah 26 butir berkurang menjadi 17 butir yang layak digunakan dalam penelitian. Aitem yang gugur berupa nomor aitem a3, a5, a7, a10, a11, a12, a18, a19 dan a26. Berikut ini adalah hasil blueprint sesudah dimodifikasi:

Tabel 3. *Blueprint Skala Self-Compassion Scale sesudah dimodifikasi.*

No.	Aspek	No Aitem	Jumlah
1.	Mengasihi Diri	23	1
2.	Menghakimi Diri	1, 8, 16, 21	4
3.	Kemanusiaan Universal	15	1
4.	Isolasi	4, 13, 25	3
5.	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4
6.	Overidentifikasi	2, 6, 20, 24	4
Total Aitem			17

Father Presence Questionnaire (FPQ)

Variabel kehadiran ayah dalam penelitian ini diukur menggunakan Father Presence Questionnaire (FPQ) yang dikembangkan oleh Krampe dan Newton (2006). yang kemudian skala tersebut diadaptasi oleh Nabila (2025) dan digunakan dalam penelitiannya, Indikator menggunakan 26 aitem dengan 2 aspek dan 4 indikator di dalamnya. Penelitian ini menggunakan skala FPQ versi adaptasi Nabila (2025) yang kemudian akan dilakukan adaptasi kembali untuk mengurangi jumlah aitem skala. Instrumen FPQ telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,89. Dalam proses pengumpulan data, responden diminta memilih satu jawaban yang paling menggambarkan kondisi dirinya pada setiap aitem pernyataan. Alternatif jawaban yang disediakan meliputi Tidak Pernah (1), Jarang (2), Sering (3), dan Selalu (4).

Modifikasi skala yang dilakukan pada aitem skala *Father Presence Questionnaire* meliputi penyesuaian bahasa yang disederhanakan, keselarasan dengan indikator yang diukur serta beberapa pernyataan yang masih ambigu. Aspek *relationship with the father* dengan nomor aitem a2 yang bunyi “ayah sangat penting bagi saya” belum mencerminkan indikator *feelings about the father*, maka dalam penelitian ini, aitem tersebut dirubah menjadi “saya menyayangi ayah.” Indikator *perception of father’s involvement* pada aitem nomor a7 dengan bunyi “saya merasa kecewa terhadap ayah saya” belum menggambarkan tentang persepsi terhadap ayah, sehingga aitem tersebut dirubah menjadi “saya menganggap ayah peduli terhadap keselamatan saya.”

Aitem dengan makna ambigu juga disesuaikan kembali untuk memperjelas isi pernyataan. Pada indikator *physical relationship with father* dalam aitem nomor a13, berbunyi “ayah memeluk dan/atau mencium saya” dirubah menjadi “ayah memeluk saya dengan kasih sayang.” Aitem lainnya yang dirubah dalam hal ini ada pada aitem nomor a19 dengan bunyi “ayah saya menunjukkan perhatian kepada saya sejak bayi, salah satunya dengan cara sering berbicara kepada saya” dirubah dan disederhanakan menjadi “ayah

menunjukkan perhatian kepada saya sejak kecil.” Aitem-aitem lainnya juga disesuaikan dan disederhanakan kembali dengan menghapuskan kalimat berulang seperti “saya” dan “sejak bayi”. Berikut merupakan aitem skala sebelum dan setelah dimodifikasi.

Tabel 4. *Blueprint Skala Father Presence Questionnaire sebelum dimodifikasi*

No.	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Relationship with the Father</i>	<i>Feelings about the Father</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	7	7
		<i>Perception of Father's Involvement</i>	8, 9, 10	11	4
		<i>Physical Relationship with Father</i>	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18		7
2.	<i>Beliefs about the Father</i>	<i>Conceptions of Father's Influence</i>	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26		8
Total Aitem					26

Sama halnya dengan skala SCS, instrumen skala FPQ juga dilakukan penyesuaian dalam kebahasaan serta diuji coba (try out) pada 30 responden guna memastikan setiap pernyataan dapat dipahami dengan jelas sebelum digunakan. Setelahnya, aitem dianalisis dengan melihat item mana saja yang memperoleh koefisien di bawah batas minimum. Dalam skala ini, terdapat tiga aitem yang memperoleh koefisien di bawah batas minimum dan dinilai kurang mampu merepresentasikan konstruk yang diukur. Oleh sebab itu, ketiga aitem tersebut kemudian dikeluarkan dari instrumen sehingga jumlah aitem yang semula berjumlah 26 butir berkurang menjadi 23 butir yang layak digunakan dalam penelitian. Aitem yang gugur berupa nomor aitem a11, a12 dan a21. Berikut ini adalah hasil blueprint sesudah dimodifikasi:

Tabel 5. *Blueprint Skala Father Presence Questionnaire sesudah dimodifikasi*

No.	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Relationship with the Father</i>	<i>Feelings about the Father</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	7	7
		<i>Perception of Father's Involvement</i>	8, 9, 10		3
		<i>Physical Relationship with Father</i>	13, 14, 15, 16, 17, 18		6
2.	<i>Beliefs about the Father</i>	<i>Conceptions of Father's Influence</i>	19, 20, 22, 23, 24, 25, 26		7
Total Aitem					23

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan domisili, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status tempat tinggal, serta untuk melihat gambaran umum variabel kehadiran ayah dan self-compassion pada responden. Menurut Gravetter dan Wallnau (2017), statistic deskriptif digunakan untuk mengorganisasi, merangkum, dan menyajikan data sehingga karakteristik suatu kelompok dapat dipahami dengan lebih jelas. Proses analisis data dimulai dengan analisis deskriptif guna memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian.

Tahap berikutnya adalah pengujian normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov yang bertujuan untuk mengidentifikasi distribusi data. Menurut Difinubun et al. (2023), data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya melebihi 0,05. Hasil pengujian dalam uji normalitas selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis korelasi yang sesuai dengan karakteristik data penelitian. Jika data memenuhi asumsi normalitas, maka dapat digunakan analisis parametrik. Sebaliknya, apabila data tidak memenuhi asumsi tersebut, maka digunakan analisis non-parametrik berupa uji korelasi Spearman's rho untuk menguji hubungan antara variabel penelitian (Field, 2018).

Proses untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan tingkat self-compassion dan kehadiran ayah pada responden, dilakukan dengan kategorisasi kategorisasi skor. Kategorisasi dilakukan berdasarkan norma yang disusun menggunakan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Menurut Azwar (2012), kategorisasi dapat digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori tertentu sehingga memudahkan deskripsi dan interpretasi data penelitian. Kategori yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas kategori rendah, sedang, dan tinggi. Proses dalam analisis data penelitian dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

HASIL Data Demografis Responden

Berdasarkan proses pengumpulan data yang melibatkan 352 orang partisipan dalam rentang usia dewasa awal, gambaran mengenai karakteristik responden dapat dijabarkan secara lebih rinci sebagai berikut.

Tabel 6. Deskripsi data Demografis Responden

Kategori	Jumlah	Presentase
Domisili		
Kota Sorong	179	50,9%
Kabupaten Sorong	173	49,1%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	147	41,8%
Perempuan	205	58,2%
Usia		
18-20 tahun	149	42,3%
21-23 tahun	97	27,6%
24-26 tahun	70	19,9%
27-29 tahun	36	10,2%
Pendidikan		
D3	2	0,6%
S1	67	19,0%
SLTA/Sederajat	276	78,4%
SMP	7	2,0%
Tinggal Bersama		
Kerabat	10	2,8%
Orang tua	185	52,6%
Pasangan	17	4,8%
Saudara	17	4,8%
Sendiri	123	34,9%
Total	352	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang melibatkan 352 responden, diketahui bahwa responden relatif tersebar secara seimbang antara Kota Sorong dan Kabupaten Sorong. Sebanyak 179 responden (50,9%) berdomisili di Kota Sorong, sedangkan 173 responden (49,1%) berdomisili di Kabupaten Sorong. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok yang lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 205 orang (58,2%), sementara jumlah responden laki-laki mencapai 147 orang (41,8%). Berdasarkan usia, responden paling banyak berasal dari kelompok usia 18–20 tahun dengan persentase sebesar 42,3% (149 orang). Selanjutnya, kelompok usia 21–23 tahun terdiri dari 97 orang (27,6%), kelompok usia 24–26 tahun sebanyak 70 orang (19,9%), dan kelompok usia 27–29 tahun sebanyak 36 orang (10,2%).

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir pada jenjang SLTA atau sederajat, yaitu sebanyak 276 orang (78,4%). Sementara itu, responden yang berpendidikan S1 berjumlah 67 orang (19,0%), pendidikan SMP sebanyak 7 orang (2,0%), dan pendidikan D3 sebanyak 2 orang (0,6%).

Berdasarkan status tempat tinggal, mayoritas responden diketahui masih tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 185 orang (52,6%). Adapun responden yang tinggal sendiri berjumlah 123 orang (34,9%), tinggal bersama pasangan sebanyak 17 orang (4,8%), tinggal bersama saudara sebanyak 17 orang (4,8%), serta tinggal bersama kerabat sebanyak 10 orang (2,8%). Secara keseluruhan, profil responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yang berada pada rentang usia 18-20 tahun, berdomisili di Kota Sorong, memiliki pendidikan terakhir SLTA/sederajat, dan masih tinggal bersama orang tua.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Pengujian asumsi dilakukan sebelum analisis hipotesis untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik data yang digunakan dalam penelitian. Salah satu pengujian yang dilakukan adalah uji normalitas, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola sebaran data dan menentukan kesesuaiannya dengan distribusi normal (Ghozali, 2018). Informasi tersebut diperlukan sebagai pertimbangan dalam memilih metode analisis statistik yang akan digunakan pada tahap selanjutnya. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Hasil pengujian tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Uji Asumsi	Indeks	p-value sig. (2 tailed)	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	K-SZ=0.081	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai statistik sebesar 0,081 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data penelitian dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan pengolahan data, peneliti melakukan kategorisasi terhadap skor variabel *self-compassion* dan kehadiran ayah. Kategorisasi data dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan Tingkat variabel penelitian pada responden. Klasifikasi kategori pada penelitian ini ditentukan berdasarkan norma yang dihitung dari nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik (Azwar, 2012). Melalui kategorisasi ini, peneliti dapat mengetahui distribusi responden pada masing-masing kategori sehingga diperoleh deskripsi yang lebih jelas mengenai kondisi variabel yang diteliti. Kategorisasi dapat digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori tertentu sehingga memudahkan deskripsi dan interpretasi data penelitian dengan dasar perhitungan sebagai berikut.

Tabel 8. *Uji Korelasi Spearman*

Variabel	rs	Sig. (p)	Keterangan
Kehadiran Ayah- <i>Self-compassion</i>	0.147	0.006	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (r_s) sebesar 0,147 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,006. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada individu dewasa awal di Kabupaten dan Kota Sorong. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, sehingga semakin tinggi tingkat kehadiran ayah, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* individu. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong rendah, sehingga menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya dipengaruhi oleh kehadiran ayah, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kategorisasi

Setelah dilakukan pengolahan data, peneliti melakukan kategorisasi terhadap skor variabel *self-compassion* dan kehadiran ayah. Kategorisasi data dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan tingkat variabel penelitian pada responden. Penentuan kategori mengacu pada norma yang disusun menggunakan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik (Azwar, 2012). Melalui kategorisasi ini, peneliti dapat mengetahui distribusi responden pada masing-masing kategori sehingga diperoleh deskripsi yang lebih jelas mengenai kondisi variabel yang diteliti. Kategorisasi dapat digunakan untuk

mengelompokkan individu ke dalam kategori tertentu sehingga memudahkan deskripsi dan interpretasi data penelitian dengan dasar perhitungan sebagai berikut.

Gambar 2. Rumus Kategori Hipotetik

$$\text{Mean Hipotetik (M)} = (\text{Skor Maksimum Teoretis} + \text{Skor Minimum Teoretis}) / 2$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} = (\text{Skor Maksimum Teoretis} - \text{Skor Minimum Teoretis}) / 6$$

Setelah menghitung nilai dari mean dan standar deviasi, maka dapat dilakukan pengkategorian. Penelitian ini menggunakan tiga kategori untuk menjadi batasan pengelompokkan, rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria kategorisasi dilakukan berdasarkan pada pedoman dari Azwar (2012) sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Kategorisasi Hipotetik

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

Tabel 10. Hasil Kategorisasi Self-compassion

Rentang skor	kategori	jumlah	persentase
$X < 68$	Rendah	351	99,7%
$68 \leq X \leq 85$	Sedang		
$85 \leq X$	Tinggi	1	0,3%
Total		352	100%

Distribusi hasil kategorisasi menunjukkan bahwa self-compassion pada responden didominasi oleh kategori rendah. Dari keseluruhan 352 partisipan penelitian, hampir seluruhnya, yaitu 351 responden (99,7%), berada pada kategori rendah. Sementara itu, hanya sebagian kecil, yakni 1 responden (0,3%), yang tergolong dalam kategori tinggi. Pada saat yang sama, tidak ditemukan responden yang masuk dalam kategori sedang. Gambaran ini mengindikasikan bahwa kondisi self-compassion pada mayoritas individu dewasa awal dalam penelitian ini cenderung berada pada tingkat yang rendah.

Tabel 11. Hasil Kategorisasi Kehadiran Ayah

Rentang skor	kategori	jumlah	persentase
$X < 92$	Rendah	342	97,2%
$92 \leq X \leq 115$	Sedang	10	2,8%
$115 \leq X$	Tinggi		
Total		352	100%

Hasil kategorisasi yang dilakukan menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap kehadiran ayah didominasi oleh kategori rendah. Dari total 352 responden yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 342 responden (97,2%)

termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 10 responden (2,8%) berada pada kategori sedang. Adapun kategori tinggi tidak ditemukan pada seluruh responden. Gambaran ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menilai kehadiran ayah dalam kehidupan mereka masih berada pada tingkat yang rendah.

Uji Tambahan

Penelitian ini menyertakan analisis pendukung berupa data tabulasi silang (cross tabulation) terkait perbedaan antara data demografi responden (domisili, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan usia) dan variabel utama yang diteliti (self-compassion). Guna menguji hubungan antara masing-masing variabel demografi dengan self-compassion, digunakan uji Chi-Square.

Tabel 12. *Crosstabulation Domisili dan Self-compassion*

Variabel	Sign.	Keterangan
Domisili x <i>Self-compassion</i>	0,308	Tidak Signifikan

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,308. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan batas signifikansi 0,05 ($0,308 > 0,05$). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara domisili dan self-compassion pada responden dalam penelitian ini.

Tabel 13. *Crosstabulation Gender dan Self-compassion*

Variabel	Sign.	Keterangan
Gender x <i>Self-compassion</i>	0,396	Tidak Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,396. Nilai tersebut lebih tinggi dari batas signifikansi 0,05 ($0,396 > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gender responden dengan self-compassion pada penelitian ini.

Tabel 14. *Crosstabulation Usia dan Self-compassion*

Variabel	Sign.	Keterangan
Usia x <i>Self-compassion</i>	0,451	Tidak Signifikan

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,451. Nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05 ($0,451 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan self-compassion pada responden dalam penelitian ini.

Tabel 15. *Crosstabulation Tempat tinggal dan Self-compassion*

Variabel	Sign.	Keterangan
Tempat tinggal x <i>Self-compassion</i>	0,924	Tidak Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,924. Nilai tersebut jauh lebih besar dari batas signifikansi 0,05 ($0,924 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dan *self-compassion* pada responden dalam penelitian ini.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, penelitian ini menghasilkan beberapa temuan penting yang berkaitan dengan *self-compassion* dan kehadiran ayah pada dewasa awal di Kota dan Kabupaten Sorong. Pembahasan difokuskan pada gambaran tingkat *self-compassion* responden, gambaran kehadiran ayah yang dirasakan responden, hubungan antara kehadiran ayah dan *self-compassion*, serta hasil analisis tambahan terkait karakteristik demografis responden. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas individu dewasa awal masih mengalami kesulitan dalam bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesalahan, maupun tekanan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan kecenderungan tingginya *self-judgment* serta rendahnya kemampuan individu dalam menerima pengalaman negatif secara adaptif. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmandani, La Kahija, dan Salma (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* pada mahasiswa dewasa awal berkaitan dengan tingkat distress psikologis, di mana rendahnya *self-compassion* meningkatkan kerentanan individu terhadap tekanan psikologis.

Savira dan Eva (2025) mengkaji bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membentuk *self-compassion* pada dewasa awal, sehingga kurangnya dukungan emosional dapat berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan individu dalam bersikap hangat terhadap diri sendiri. Lebih lanjut, penelitian Khairunnisa, Ninin, dan Abidin (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* juga berkaitan dengan perilaku *self-injury* pada dewasa awal, yang mengindikasikan bahwa individu dengan *self-compassion* rendah cenderung memiliki regulasi emosi yang kurang adaptif. Dengan demikian, rendahnya *self-compassion* pada penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara

faktor psikologis dan sosial, terutama terkait kualitas dukungan lingkungan dan kemampuan regulasi emosi individu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempersepsikan kehadiran ayah berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden belum merasakan keterlibatan ayah secara optimal dalam kehidupan mereka, baik dalam bentuk kedekatan emosional, komunikasi, maupun dukungan psikologis. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa keterlibatan ayah (*father involvement*) merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, namun dalam praktiknya masih cenderung berada pada tingkat yang belum optimal (Dannisworo & Amalia, 2019).

Penelitian Fajriati dan Kumalasari (2021) menemukan bahwa sistem peran gender dalam keluarga masih menempatkan ayah lebih dominan sebagai pencari nafkah dibandingkan sebagai figur yang terlibat secara emosional, sehingga keterlibatan dalam pengasuhan sering kali terbatas. Dengan demikian, rendahnya persepsi kehadiran ayah dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk belum optimalnya keterlibatan ayah dalam aspek emosional dan psikologis di lingkungan keluarga. Temuan hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada dewasa awal ($r_s = 0,147$; $p = 0,006$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kehadiran ayah yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dannisworo dan Amalia (2019) pada individu dewasa awal, yang menemukan bahwa keterlibatan ayah berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut mendukung hasil ini karena dalam temuannya dijelaskan bahwa semakin tinggi keterlibatan ayah, khususnya dalam bentuk waktu bersama dan kualitas hubungan emosional, maka semakin baik kondisi psikologis individu dewasa awal, termasuk dalam kemampuan mengelola tekanan dan emosi negatif.

Penelitian Rahmandani dkk (2021) pada mahasiswa (dewasa awal) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan tingkat *distress* psikologis. Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian saat ini karena dalam hasilnya ditemukan bahwa individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan psikologis dan lebih rendah dalam *self-judgment*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan keluarga, termasuk kehadiran ayah, dapat berperan dalam pembentukan kemampuan individu untuk bersikap lebih lembut terhadap diri

sendiri. Selanjutnya, penelitian Nugrahani, Salim, dan Saleh (2021) yang juga melibatkan konteks perkembangan awal dewasa menunjukkan bahwa keterlibatan ayah mencakup aspek kedekatan emosional, komunikasi, dan dukungan psikologis. Penelitian ini mendukung temuan saat ini karena dalam hasilnya dijelaskan bahwa keterlibatan ayah yang lebih baik berkaitan dengan perkembangan regulasi emosi yang lebih adaptif pada individu. Dengan demikian, kehadiran ayah yang lebih tinggi dapat berkontribusi pada meningkatnya *self-compassion* melalui terciptanya rasa aman emosional dan dukungan psikologis yang lebih optimal pada individu dewasa awal.

Meskipun hubungan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* terbukti signifikan, nilai koefisien korelasi yang diperoleh tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran ayah bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perkembangan *self-compassion* pada dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmandani dkk (2021) pada mahasiswa dewasa awal yang menunjukkan bahwa *self-compassion* juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan tingkat distress psikologis. Dalam hasil penelitiannya ditemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi, sehingga menunjukkan bahwa faktor psikologis individu memiliki kontribusi yang besar selain faktor keluarga. Selain itu, penelitian Savira dan Eva (2025) pada dewasa awal juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, di mana *self-compassion* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi antara dukungan lingkungan dan kondisi internal individu. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa meskipun kehadiran ayah berperan, kontribusinya bersifat terbatas dan tidak berdiri sendiri dalam membentuk *self-compassion* pada dewasa awal.

Hasil analisis tambahan dari hubungan faktor demografi dengan variabel *self-compassion*, menunjukkan bahwa domisili, jenis kelamin, usia, dan status tempat tinggal tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion*. Temuan ini didukung oleh penelitian Zessin et al. (2015) yang melalui meta-analisis menemukan bahwa *self-compassion* lebih berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan kualitas hubungan interpersonal dibandingkan karakteristik demografis. Temuan serupa juga dikemukakan Widyasari dkk (2024) pada *emerging adults* yang menemukan bahwa variabel sosiodemografis tidak menunjukkan kontribusi signifikan terhadap variasi *self-compassion*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *self-compassion* lebih

kuat dipengaruhi oleh faktor seperti penerimaan orang tua dan kondisi psikologis individu dibandingkan faktor demografis, sehingga *self-compassion* lebih erat berkaitan dengan faktor psikologis internal dibandingkan faktor demografis.

Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada penggunaan kuesioner self-report sebagai alat ukur. Di mana terdapat kemungkinan bahwa jawaban responden tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya bias dalam memberikan respons, seperti kecenderungan untuk menjawab dengan tidak jujur atau keterbatasan responden dalam menilai kondisi psikologis dirinya secara objektif.

Keterbatasan lainnya ada pada cakupan sampel, meskipun jumlah responden tergolong cukup besar, yaitu 352 orang, keterbatasan geografis tersebut dapat memengaruhi tingkat generalisasi hasil penelitian terhadap dewasa awal di Kota dan Kabupaten Sorong. Dengan demikian, temuan ini belum tentu dapat mewakili karakteristik dewasa awal di wilayah lain di Indonesia yang memiliki perbedaan kondisi sosial dan budaya. Selain itu penelitian ini hanya menggunakan variabel kehadiran ayah sebagai representasi dukungan keluarga, sehingga belum menggambarkan secara menyeluruh dinamika keluarga yang mungkin turut memengaruhi *self-compassion*, seperti peran ibu, hubungan dengan saudara, maupun kondisi keluarga secara keseluruhan. Hal ini dapat membatasi kedalaman pemahaman terhadap faktor keluarga yang berkontribusi terhadap *self-compassion*.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan lebih kuat dengan *self-compassion*. Hal ini penting mengingat *self-compassion* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial yang belum sepenuhnya dibahas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain seperti regulasi emosi, kepribadian, pengalaman masa kecil, maupun faktor dukungan sosial yang lebih luas agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada dewasa awal.

Meninjau kembali hasil penelitian yang diperoleh, temuan tentang rendahnya tingkat *self-compassion* dan persepsi individu terhadap kehadiran ayah di daerah Kota dan Kabupaten Sorong, saran lain yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah dengan memberikan metode ataupun merancang intervensi psikologis yang dapat ditujukan untuk meningkatkan *self-compassion* pada individu dewasa awal. Dengan hal ini, penelitian berikutnya

tidak hanya dapat ditujukan untuk sekedar mengukur, namun juga mengimplementasikan intervensi psikologis yang diharapkan mampu untuk meningkatkan *self-compassion* pada individu dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kehadiran ayah dan *self-compassion* pada dewasa awal di Kota dan Kabupaten Sorong. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kehadiran ayah yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Kekuatan hubungan antar variabel yang tergolong rendah, menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya dipengaruhi oleh kehadiran ayah, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, didapatkan pula bahwa tingkat *self-compassion* responden cenderung berada pada kategori rendah dan persepsi terhadap kehadiran ayah juga berada pada kategori rendah.

Rendahnya tingkat *self-compassion* responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengalami kesulitan dalam memperlakukan diri sendiri secara penuh kasih, terutama ketika menghadapi kegagalan, kesalahan, maupun situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. Sementara rendahnya persepsi terhadap kehadiran ayah menunjukkan bahwa mayoritas responden belum merasakan keterlibatan ayah secara optimal dalam bentuk dukungan emosional, komunikasi, maupun kedekatan interpersonal. Temuan tersebut sejalan dengan hasil eksplorasi data lapangan yang menunjukkan bahwa hubungan responden dengan ibu cenderung lebih dekat dibandingkan dengan ayah. Selain itu, hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa faktor demografi berupa domisili, jenis kelamin, usia, dan status tempat tinggal tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion*. Dengan demikian, kehadiran ayah dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang berperan dalam perkembangan *self-compassion* pada dewasa awal, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, R., & Budiono, V. D. (2024). Article info. *Journal of Psychology Today*, 2(1), 33–40.
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). *Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215-230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Anders, J. J., & Hurlock, J. A. (1996). *Transplanted glial scar impedes olfactory bulb reinnervation*. *Experimental neurology*, 142(1), 144-150. <https://doi.org/10.1006/exnr.1996.0185>
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). *Pentingnya self-compassion bagi kesehatan mental individu*. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 025-033. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Asep, & Bahrudin. (2014). *Metode penelitian kuantitatif: aplikasi dalam pendidikan*. Deepublish.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions*. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bloch, J. H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence*. <https://scholarworks.umt.edu/etd/11224>
- BPS. (2024). Provinsi Papua Barat Daya Dalam Angka. BPS Provinsi Papua Barat. (Vol. 23). ISSN 2089-2632. <https://sorongkota.bps.go.id>
- Budianto, N., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). *Gambaran Self-Compassion Pada Dewasa Awal Yang Berstatus Yatim Piatu*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 387-391. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3729>
- Dannisworo, C. A., & Amalia, F. (2019). Psychological well-being, gender ideology, dan waktu sebagai prediktor keterlibatan ayah. <https://doi.org/10.22146/jpsi.35192>
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif (. *Istiqra'*, 11(September), 86–100.
- Fajarrini, A., & Umam, A. N. (2023). *Dampak fatherless terhadap karakter anak dalam pandangan islam*. *Abata: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20-28. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1425>
- Father involvement & perkembangan psikologis (Indonesia) Nugrahani, H. Z., Salim, R. M. A. S., & Saleh, A. Y. (2021). <https://doi.org/10.24912/provitae.v14i1.11420>
- Hidayati, F., Kaloeti, D. V. S., & Karyono, K. (2011). *Peran ayah dalam pengasuhan anak*. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- Hurlock, E. B. (2008). *Developmental Psychology: A life-Span Approach* (Edisi Keli). Tata McGraw-Hill.
- Hwang, H. J. (2023). *The importance of anonymity and confidentiality for conducting survey research*. *Journal of Research and Publication Ethics*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.15722/jrpe.4.1.202303.1>
- Inggriyani, F., Darusalam, A., & Alfianti, G. S. (2025). *Penguatan Peran Ayah Dalam Mengatasi Fatherless Untuk Membentuk Psikologis Anak*. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 660-669. <https://doi.org/10.31004/34tap917>

- Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2023). *Hubungan kelekatan ayah dan self compassion pada remaja akhir*. Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1s), 54-63. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12344>
- Karinda, F. B. (2020). *Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa*. Cognicia, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Krampe, E. M., & Newton, R. R. (2006). *The Father Presence Questionnaire : A New Measure of the Subjective Experience of Being Fathered* (Vol. 4, Issue 2).
- Kuswibowo, C. (2020). *Pengaruh motivasi kerja dan disiplin kerja terhadap produktivitas kerja karyawan*. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 2. <http://dx.doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.3248>
- Lestari, N. A. P., Wahyuni, L. T. S., Lasmawan, I. W., Suastra, I. W., Dewi, M. S. A., & Astuti, N. M. I. P. (2023). *Kurikulum merdeka sebagai inovasi menjawab tantangan era society 5.0 di sekolah dasar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti, 10(4), 736-746. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i4.1996>
- Liu, J., Modrek, S., & Sieverding, M. (2017). *The mental health of youth and young adults during the transition to adulthood in Egypt*. Demographic research, 36, 1721. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2017.36.56>
- Majid, I. A., & Abdullah, M. N. A. (2024). *Melangkah Tanpa Penuntun: Mengkesplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Anak-anak*. Innovative: Journal of Social Science Research, 4(2), 7259-7272. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.10162>
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. Self and identity, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). *The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself*. Human development, 52(4), 211. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. Social and personality psychology compass, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. Annual review of psychology, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- 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., & Seppälä, E. (2016). *13 Compassion, Well-Being, and the Hypo-egoic Self*. The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena, 189.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Mantzios, M. (2019). *Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores*. Psychological assessment, 31(1), 27. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000629>
- Nurjanah, N. E., Jalal, F., & Supena, A. (2023). *Studi kasus fatherless: peran*

- ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Kumara Cendekia*, 11(3), 261-270. <https://doi.org/10.20961/kc.v11i3.77789>
- Nurjanah, S., Novia, W., Putri, T. A. K., Smith, S., Dewi, N. M. S., Azmi, U., & Priyanto, B. (2023). *Facial Palsy Treatment After Cranial Base Fracture: A Systematic Review*. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(4), 582-593. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4.5755>
- O'Loughlin, E. K., Marashi, M., Beer, S., Sabiston, C. M., Nesbitt, A. E., O'Rourke, R. H., ... & O'Loughlin, J. L. (2025). *Factors associated with low self-compassion in young adults*. *Canadian Journal of Public Health*, 116(3), 446-455. <https://doi.org/10.17269/s41997-024-00965-8>
- Parmanti, P., & Purnamasari, S. E. (2015). *Peran ayah dalam pengasuhan anak. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 81-90. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.687>
- Prati, I. A. M. G., Wismanto, Y. B., & Rahayu, E. (2024). Self-compassion sebagai mediator antara perceived stress dan depresi pada emerging adulthood. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i2.6603>
- Randles, J. (2020). *Role Modeling Responsibility: The Essential Father Discourse in Responsible Fatherhood Programming and Policy*. <https://doi.org/10.1093/socpro/spy027>
- Samay, I. Y., & Iswanto, D. (2023). Profile Gangguan Kecemasan, Stress dan Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih pada Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Nangroe Medika*, 6(2), 1-8. <https://doi.org/10.35324/jknamed.v6i2.228>
- Sari, L. N. I., Fauzia, R., & Yuserina, F. (2020). *Hubungan Kelekatan Pada Ayah Dengan Self Compassion Remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru*. *Jurnal Kognisia*, 3(2). <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.10.011>
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). Self-Compassion sebagai Upaya Mengasahi Diri : Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 250, 190–200.
- Sasono, D. A. P., Pitoyo, D., & Ningrum, W. S. (2025). *Dampak Fatherless Terhadap Perempuan Dewasa Awal: Studi Fenomenologi Tentang Kriteria Pasangan Hidup*. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1), 68-78. <https://doi.org/10.33627/es.v8i1.3327>
- Savira, F. T., & Eva, N. (2025). Psychological Well Being Wanita Usia Dewasa Awal: Self-Compassion & Dukungan Sosial. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i2.6603>
- Self-compassion & distress (dewasa awal) Rahmandani, A., La Kahija, Y. F., & Salma, S. (2021). <https://doi.org/10.33160/yam.2021.05.013>
- Self-compassion pada dewasa awal (mahasiswa) Rahmandani, A., La Kahija, Y. F., & Salma, S. (2021). <https://doi.org/10.33160/yam.2021.05.013>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian dan pengembangan research and development*. Bandung: Alfabeta.
- Wahab, A. (2022). *Sampling dalam Penelitian Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 42-49. <https://doi.org/10.56467/jptk.v5i1.33>

- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). *Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults*. *Journal of personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Widyasari, F., Dahlan, T. H., & Baihaqi, M. I. (2024). Sociodemographic factors, parental acceptance, and self-compassion associated with emerging adults' subjective well-being. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.77>
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptenno, L. B. (2023). *Tingkat depresi dan ansietas pada usia produktif*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150-156. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>
- Zukhulaika, M. S., & Setiyani, R. Y. (2026). *Self-Compassion pada Dewasa Awal dengan Fatherless: Penelitian*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 14510-14523. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4483>

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Yth. Calon Partisipan,

Saya July Angel Rindiani Mutiara (Mahasiswa Psikologi UNIMUDA Sorong) sedang melakukan penelitian skripsi mengenai "Hubungan Kehadiran Ayah dan *Self-compassion* pada Individu Dewasa Awal"

Mohon diperhatikan:

1. Rahasia (Anonim): Identitas Anda tidak akan dipublikasikan. Data hanya untuk keperluan akademik.
2. Konten Sensitif: Kuesioner ini memuat pertanyaan tentang hubungan keluarga, nilai agama, dan aktivitas romantis. Mohon dijawab dengan jujur sesuai kondisi sebenarnya.
3. Sukarela: Anda berhak berhenti mengisi kapan saja tanpa konsekuensi.

PERSETUJUAN: Dengan menekan tombol "BERIKUTNYA" (NEXT) di bawah ini, Anda menyatakan telah memahami penjelasan di atas dan SETUJU untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela.

Lampiran 2. Alat Ukur Penelitian

Skala *Self-Compassion*

1= Tidak pernah

2= Jarang

3= Sering

4= Selalu

No.	Aitem Pertanyaan	1	2	3	4
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 saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
4.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
5.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
6.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
7.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung				

	merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
8.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
9.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
10.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
11.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
12.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
13.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami				
14.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
15.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
16.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar- besarkan hal tersebut				
17.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				

Skala *Father Presence Questionnaire* (FPQ)

1= Tidak pernah

2= Jarang

3= Sering

4= Selalu

No.	Aitem Pertanyaan	1	2	3	4
1.	Sebagai seorang anak, saya merasa nyaman dan aman ketika bersama ayah.				
2.	Saya menyayangi ayah.				
3.	Saya merasa ayah saya berada di belakang saya dan mendukung pilihan atau kegiatan saya.				
4.	Saya mengagumi ayah saya.				
5.	Saya membutuhkan ayah saya.				
6.	Saya merasa bahagia ketika menghabiskan waktu bersama ayah.				
7.	Saya merasa kecewa terhadap ayah saya.				
8.	Ayah saya mengkhawatirkan keselamatan saya.				

9.	Ayah saya mengatakan bahwa Ia menyayangi saya.				
10.	Ayah saya mengerti/memahami saya.				
11.	Ayah saya memeluk dan/atau mencium saya.				
12.	Ayah saya membiarkan saya duduk di bahunya.				
13.	Ayah saya memangku saya ketika saya masih bayi.				
14.	Ayah saya memegang tangan saya atau merangkul saya.				
15.	Ayah saya membopong saya ke kamar tidur.				
16.	Saya senang didekap oleh ayah saya.				
17.	Ayah saya menunjukkan perhatian kepada saya sejak bayi, salah satunya dengan sering berbicara kepada saya.				
18.	Anak perempuan membutuhkan ayah.				
19.	Ayah berpengaruh terhadap hubungan anak laki-laki dan perempuannya dengan teman mereka.				
20.	Ayah berpengaruh terhadap perilaku atau nilai moral anak laki-laki dan perempuannya.				
21.	Ayah berpengaruh terhadap bagaimana baik atau buruknya kondisi anak laki-laki dan perempuannya di sekolah.				
22.	Ayah berpengaruh terhadap hubungan anak laki-laki dan perempuannya dengan lawan jenisnya.				
23.	Ayah berpengaruh terhadap perilaku beragama atau keyakinan spiritual anak laki-laki dan perempuannya.				

Lampiran 3. Hasil Analisis Validitas dan Reabilitas

Instrumen *Self-compassion*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,854	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	71,6333	108,102	0,303	0,853
a2	71,3000	102,286	0,695	0,840
a3	71,4667	110,395	0,204	0,855
a4	71,3667	102,033	0,670	0,840
a5	71,1667	112,902	0,083	0,858
a6	71,6333	102,861	0,615	0,842
a7	71,2667	111,926	0,143	0,856
a8	71,7000	101,872	0,579	0,843
a9	71,1000	104,507	0,565	0,844

a10	71,5000	111,155	0,138	0,858
a11	72,2333	111,426	0,135	0,858
a12	71,4000	112,041	0,122	0,857
a13	71,5000	99,569	0,571	0,843
a14	71,1667	104,489	0,715	0,842
a15	71,3333	105,264	0,558	0,845
a16	71,7333	99,720	0,743	0,837
a17	71,4667	109,016	0,344	0,851
a18	71,6667	108,644	0,258	0,854
a19	71,7000	108,838	0,288	0,853
a20	71,9333	105,444	0,466	0,847
a21	71,7667	105,978	0,401	0,849
a22	71,7333	107,099	0,459	0,848
a23	71,5000	107,569	0,376	0,850
a24	71,2333	107,495	0,365	0,850
a25	71,8000	105,683	0,434	0,848
a26	71,7000	111,045	0,165	0,857

Instrumen Kehadiran Ayah

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,910	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	76,5333	177,913	0,782	0,902
a2	76,2333	185,564	0,754	0,905
a3	76,6000	179,628	0,765	0,903
a4	76,7667	178,461	0,789	0,902
a5	76,3000	182,424	0,716	0,904
a6	76,6667	176,920	0,749	0,902
a7	76,9000	195,817	0,051	0,917
a8	76,4333	185,220	0,541	0,907
a9	76,6667	177,126	0,797	0,902
a10	77,1667	178,144	0,708	0,903
a11	77,8000	225,131	-0,869	0,932
a12	77,8333	211,661	-0,429	0,926
a13	76,8333	175,178	0,692	0,903
a14	76,6000	180,593	0,575	0,906
a15	76,6000	179,421	0,683	0,904
a16	76,7000	175,734	0,754	0,902
a17	76,5667	179,151	0,600	0,905
a18	76,6333	180,654	0,645	0,904
a19	76,5333	181,361	0,701	0,904
a20	76,1333	184,051	0,642	0,905
a21	76,2000	192,372	0,275	0,911

a22	76,6000	179,352	0,713	0,903
a23	76,4667	181,844	0,733	0,904
a24	76,7667	178,599	0,696	0,903
a25	76,3667	190,723	0,359	0,910
a26	76,4333	185,151	0,495	0,907

Lampiran 4 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Semua_aitem		
N		352
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	120.1278
	Std. Deviation	17.08594
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.037
	Negative	-.081
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Korelasi Spearman Correlations

		Kehadiran Ayah	Self-Compassiom
Spearman's Kehadiran Ayah rho	Correlation Coefficient	1.000	.147**
	Sig. (2-tailed)	.	.006
	N	352	352
Self-Compassiom	Correlation Coefficient	.147**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.006	.
	N	352	352

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

Uji Tambahan *Cross Tabulation*

a. Rentang Usia

RentangUsia * Kat_SelfCompassion Crosstabulation

			Kat_SelfCompassion		
			Rendah	Tinggi	Total
RentangUsia	18-20 tahun	Count	149	0	149
		% of Total	42.3%	0.0%	42.3%
	21-23 tahun	Count	96	1	97
		% of Total	27.3%	0.3%	27.6%
	24-26 tahun	Count	70	0	70
		% of Total	19.9%	0.0%	19.9%
	27-29 tahun	Count	36	0	36
		% of Total	10.2%	0.0%	10.2%
Total		Count	351	1	352
		% of Total	99.7%	0.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.636 ^a	3	.451
Likelihood Ratio	2.585	3	.460
Linear-by-Linear Association	.000	1	.984
N of Valid Cases	352		

a. 4 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

b. Jenis Kelamin

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.719 ^a	1	.396
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000
Likelihood Ratio	1.083	1	.298
Fisher's Exact Test			
N of Valid Cases	352		

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .42.

b. Computed only for a 2x2 table

c. Domisili

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.038 ^a	1	.308
Continuity Correction ^b	.000	1	.986
Likelihood Ratio	1.424	1	.233
Fisher's Exact Test			
N of Valid Cases	352		

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .49.

b. Computed only for a 2x2 table

d. Tinggal Bersama

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.905 ^a	4	.924
Likelihood Ratio	1.289	4	.863
N of Valid Cases	352		

a. 5 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .03.

Lampiran 6 Distribusi Data Mentah

NO	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	Xa3	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40		
1	4	3	4	4	1	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	4	1	3	3	2	2	4	2	1	1	4	4	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2		
2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4		
3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4		
4	2	3	2	2	1	2	1	3	4	1	4	2	2	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	4	3	2	1	3	4	1	4	3	1	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	1	2	1	3	2	4	4	3	3	1	2	3	1	2	2	3	1	4	4	4	2	2	4	1	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	2	4	3	2	4	1	4
8	3	2	1	1	2	2	2	3	4	3	3	1	3	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	1	3	2	
9	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	
10	3	2	3	1	1	4	1	4	2	2	2	1	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	3	3	2	2	2	4	3	3	4	2	3	2	1	1	2	3	1	2	4	3	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1	2	
12	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3		
13	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
14	1	1	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
15	4	3	4	3	4	1	4	1	1	3	1	2	4	4	2	4	4	1	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	1	1	1	2	2	4	1	2	2	2	1	1		
16	1	2	1	1	2	4	4	4	4	1	4	2	1	3	1	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1		
17	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
18	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	1	
19	2	1	1	3	1	4	4	4	4	2	2	1	1	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3		
20	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	1	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
21	3	2	1	2	1	4	2	4	4	2	2	2	2	3	2	4	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	4	
22	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
23	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	1	2	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	4	1	1	1	1	1		
24	2	2	1	2	1	2	1	3	4	1	3	1	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
25	2	2	3	3	1	4	4	4	4	1	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
26	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	
27	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
28	1	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	2	1	2	4	2	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	
29	4	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	

30	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3						
31	2	2	2	2	1	4	1	3	4	1	3	1	2	3	3	1	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						
32	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	2	3	2	3	2						
33	3	2	2	2	1	3	2	3	4	3	4	3	3	1	2	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4					
34	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2						
35	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4						
36	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	4	1	3	4				
37	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
38	3	4	3	4	1	3	3	4	2	3	1	1	4	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	4				
39	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
40	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4					
41	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
42	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
43	4	4	2	3	2	4	1	4	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3		
44	4	3	4	2	2	1	4	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	4	4	2	4	4			
45	3	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	4	4	3	3	2	4	4	4	
46	3	2	4	1	4	3	1	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3		
47	3	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	1	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4		
48	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3			
49	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4			
50	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4			
51	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4
52	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	4	1	3	4	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	
53	4	4	4	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4		
54	4	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
55	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
56	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	
57	3	4	2	2	1	4	3	4	4	3	3	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4		
58	4	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3		
59	3	3	4	4	3	3	2	2	1	4	1	3	3	1	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
60	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	
61	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4		
62	1	2	3	2	2	2	4	3	1	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
63	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	
64	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
65	3	3	3	3	2	4	1	3	4	1	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	3	1	4	2	2	4	4	4	4	4	
66	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
67	2	1	2	2	1	4	1	3	4	1	3	2	2	2	3	2	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	
68	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	
69	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
70	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	4	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	1	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	2	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	2	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3
73	4	4	4	3	4	3	1	4	3	2	3	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
74	3	4	3	3	1	4	1	3	2	3	2	1	2	2	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
75	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	2	4	4	
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
77	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4
78	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	4	4	3	2	4	2	3	4	4
79	1	2	3	2	2	2	4	3	1	2	4	3																														

90	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2				
91	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3				
92	2	2	1	2	3	4	2	4	4	1	3	3	2	3	3	1	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4				
93	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	2	4	1	2	4	2	4	2	1	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4				
94	1	1	2	2	3	4	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4				
95	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4				
96	4	3	4	3	4	1	3	1	2	4	2	4	4	1	2	4	4	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1				
97	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3				
98	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	1	3	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3				
99	1	2	2	2	2	3	4	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4				
100	1	2	1	1	1	3	1	4	2	2	4	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3	2	3	3				
101	4	3	2	3	1	2	4	4	1	4	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2				
102	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2	1	4	4	3	3	4	1	2	3	3	1	4	3	4	3	1	4	1	2	3	4	3	4	3	4	3	2				
103	4	4	4	3	3	2	3	1	2	4	2	4	3	2	2	4	2	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2				
104	3	3	4	3	2	2	3	2	1	4	2	4	3	1	1	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3			
105	4	4	4	4	3	1	4	1	1	4	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4				
106	2	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4				
107	2	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3				
108	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2			
109	2	2	1	1	3	3	1	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4			
110	2	2	3	2	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4				
111	4	4	3	3	2	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	1	1				
112	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3				
113	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	2	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3			
114	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4				
115	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3				
116	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4				
117	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4				
118	2	2	2	3	2	4	1	3	3	2	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4				
119	1	1	1	1	1	3	1	3	4	2	3	2	1	4	4	1	2	3	3	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4			
120	3	2	3	1	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	4	3	1	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3			
121	2	2	1	2	3	4	3	4	4	1	3	3	2	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3			
122	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4				
123	2	2	1	2	3	4	3	4	4	1	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4			
124	1	2	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4			
125	4	4	4	4	4	2	4	1	2	4	2	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3			
126	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2				
127	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4				
128	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	1	1	4	1	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	3	2	2	4	1			
129	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4			
130	4	4	4	4	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	3	1	1	1	3	4	4	2	1	1	2	4	1	2	3	1	1			
131	2	3	3	3	4	3	1	3	1	3	4	2	3	2	3	4	1	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4			
132	4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3				
133	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4			
134	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
135	3	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4
136	4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	2	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3			
137	4	3	4	3	4	3	2	3	2	4	1	4	4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2
138	4	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	4	4	3	3	2	2	4	3	2	1	1	3		
139	3	2	2	1	3	4	2	4	4	3	4	1	4	4	3																												

151	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3					
152	4	2	4	4	1	4	2	4	1	4	3	2	2	1	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4	1	3	4	4	1	3				
153	3	2	4	3	3	3	1	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	1	4	2	1	2	4	3	3	2	1	1				
154	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3				
155	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	1	4	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3			
156	4	4	4	3	2	4	4	2	1	4	4	3	4	2	1	4	4	2	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	4	2	1	4	4	3	1	4	2	3	2	2			
157	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	2	2	3	2	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3				
158	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	1	3	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3			
159	3	2	1	3	1	1	4	2	4	1	3	4	2	4	4	4	3	1	4	2	4	4	4	3	4	2	1	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4			
160	3	2	1	1	3	4	2	4	2	1	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3				
161	3	2	3	3	1	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3				
162	4	3	3	2	4	3	3	1	1	2	4	4	4	3	4	3	4	1	2	3	1	4	2	1	1	2	3	1	4	3	1	1	4	2	1	3	2	3	2	2			
163	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	1	3	3	1	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4			
164	4	3	4	4	3	3	4	3	1	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3		
165	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	4	2	2	4	1	1	1	2	4	4	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	2	1		
166	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	4	1			
167	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2		
168	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	1	2	2	2	1	1	4	4	1	1	4	4	4	3	4	2	1	4			
169	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3			
170	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	2	3	3	4			
171	3	2	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2			
172	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1				
173	4	3	2	3	2	4	4	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	1	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3			
174	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3			
175	2	4	4	4	3	1	4	1	2	4	4	1	3	4	3	4	1	1	4	2	4	2	2	2	4	4	2	4	1	2	3	2	1	2	3	4	2	3	4	2			
176	1	4	3	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	4	3	2			
177	2	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2		
178	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3		
179	3	3	2	3	4	1	2	3	4	1	4	3	2	3	2	1	1	2	2	2	3	4	1	4	1	2	2	1	1	2	4	4	1	3	3	3	1	3	3	1	3		
180	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	1	4	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	3	2	3	3	2	4			
181	2	2	1	2	1	3	2	3	3	1	3	2	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	
182	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
183	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	1	2	3	1	3	1	1	4	4	3	1	2	1	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	
184	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	1	4	2	2	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4		
185	3	4	3	2	1	4	3	4	2	4	2	1	3	4	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4			
186	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4			
187	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4			
188	4	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3		
189	2	3	4	2	1	4	2	2	3	2	4	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	1	1		
190	2	2	3	1	2	3	1	3	3	1	4	1	2	2	4	2	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	
191	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	
192	1	1	1	2	2	4	1	3	4	2	4	1	2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	
193	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4		
194	4	4	4	4	3	3	4	2	1	3	2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3		
195	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	
196	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3		
197	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	
198	3	1	4	3	4	4	4	1	4	2	4	3	1	2	1	3	1	4	3	2	3	2	1	4	3	3	1	2	4	1	4	1	3	4	1	3	1	2	2	2	2		
199	3	2	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4																															

211	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
212	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4
213	4	3	4	3	4	4	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	
214	3	4	4	2	3	3	2	1	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2		
215	2	1	2	3	2	4	4	4	3	3	3	1	3	4	2	2	1	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	
217	2	4	1	3	2	1	4	1	2	3	3	1	3	1	1	3	2	1	2	3	4	1	4	4	4	3	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	4	1	2	4	
218	1	1	1	4	3	1	1	1	4	1	1	2	1	4	1	3	2	3	4	4	4	4	4	2	1	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	1	1	
219	4	2	4	1	4	2	1	2	3	4	2	1	4	3	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	4	4	1	3	4	4	4	1	4	2	4	2	1	2	3	4	
220	3	2	3	2	2	4	2	4	3	1	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	1	3	4	3	4	3	1	4	3	
221	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	4	3	3	1	1	1	
222	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	4	3	1	4	4	3			
223	3	4	2	3	3	1	3	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	3	4	2	1	3	3	2	2	4	4	2	2	1	2	
224	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	4	1	3	4	
225	4	2	4	2	3	4	4	4	3	2	1	1	4	1	2	4	4	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	3	1	2	1	1	1	
226	4	2	4	2	3	4	4	4	3	2	1	1	4	1	2	4	3	1	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	2	2	2	
227	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3		
228	3	4	4	3	3	3	4	1	1	4	1	3	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4		
229	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	3	3	2	1	1	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	2	3	
230	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	4	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3		
231	3	3	2	2	2	4	4	4	4	1	3	2	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	
232	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	1
233	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	4	4	1	1	3	1	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	
234	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
235	2	2	2	3	4	4	4	3	1	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3		
236	3	4	3	1	2	2	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	
237	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2		
238	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	3		
239	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2		
240	3	4	4	2	1	2	4	4	1	3	2	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3			
241	4	2	1	1	1	4	4	3	3	3	3	2	1	4	4	1	2	4	2	3	4	4	4	1	2	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	
242	1	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3
243	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	
244	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	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
245	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	1	4	4	4	4
246	4	3	1	1	3	4	2	4	3	1	3	1	2	3	4	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	
247	4	3	1	1	3	4	2	4	3	1	3	1	1	3	4	1	1	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	
248	2	4	3	2	2	1	4	3	3	2	2	2	3	3	2	1	4	3	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	1	2	3	1	1	3	2	3	2	4	2	2	
250	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4
251	2	3	2	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
252	3	2	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1
253	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	
254	4	2	2	2	4	4	2	3	1	2	1	3	1	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	
255	3	3	2	2	1	4	3	4	4	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3
256	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	
257	2	2	2	4	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
258	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	1	2	4	4	1	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4
259	3	4	4	4	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1
260	2	2	1	2	1	4	2	2	3	1	4	1	1	2	3	1	1	1	2	3	3	4	2	4	3	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	4	2	4	4	2	
261	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2</																

274	4	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	1	1	1	3	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	1	1	2	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4					
275	2	1	2	2	2	4	1	3	3	1	4	2	3	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	1	1					
276	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3						
277	2	1	1	1	2	4	3	4	4	3	1	3	1	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	1					
278	4	2	4	1	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2					
279	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2				
280	2	2	2	4	2	1	1	3	2	1	3	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4				
281	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3				
282	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1			
283	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	4	1	1	3	4	1	3	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1			
284	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3			
285	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2			
286	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2			
287	4	4	4	4	4	1	2	2	3	2	3	2	4	2	1	3	3	4	1	2	4	4	3	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	4	4	4	2	3	1	2			
288	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	4	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3		
289	4	1	4	1	4	2	4	2	1	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	1	2	1	4	4	3	3	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1			
291	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2		
292	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4		
293	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2		
294	4	3	2	1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3		
295	1	3	2	4	4	4	3	4	4	1	4	3	1	4	4	3	1	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4		
296	4	2	2	2	2	4	1	4	4	1	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3		
297	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	4	1	2	3	3	1	1	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	2	1	1		
298	4	4	3	2	1	4	1	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	2	4		
299	4	2	4	4	2	4	1	3	3	2	3	2	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	2	2	1	1	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	2	4	1	1		
300	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4		
301	2	1	1	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4
302	3	2	3	1	3	3	1	4	4	1	4	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
303	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	4	4	
304	3	3	3	3	3	2	1	1	1	4	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	
305	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	1	4	1	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
306	4	1	2	2	4	4	1	4	3	1	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	1	1	4	4	4	4	2	1	2	3	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1
307	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	1	3	3	3	3	3		
308	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	
309	4	3	4	4	3	3	4	2	1	4	1	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	
310	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
311	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
312	2	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	2	3	4	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	4	1	1
313	2	3	1	2	2	4	1	2	3	1	4	2	1	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3
314	4	3	4	2	2	3	2	4	3	3	1	2	4	1	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2
315	2	1	2	2	4	1	2	3	1	4	1	2	4	1	1	4	4	1	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
316	2	3	4	4	4	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	
317	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	
318	2	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	1	4	
319	4	2	1	2	2	3	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
320	4	3	4	4	2	3	2	4	1	4	4	2	4	3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2
321	2	2	4	2	2	4	2	4	3	2	4	2	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	1	3	3	3	
322	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2												

335	4	3	2	1	4	2	2	2	2	3	3	1	2	1	4	4	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
336	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	1	4	2	
337	2	2	4	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	
339	2	1	2	2	2	3	1	4	4	3	3	1	4	4	2	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	
340	4	2	3	2	4	3	1	4	4	3	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
341	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	3
342	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
343	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	4	2	1	1	2	2	2	4	3	3	3	1	4	1	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	
345	4	4	3	4	3	3	1	2	1	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	
346	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	1	4	1	3	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	2	2	2	2	1	1	1	
347	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	
348	3	4	2	4	1	4	2	4	2	1	1	3	2	4	1	2	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	
349	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	1	2	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	
350	4	2	4	2	3	3	2	4	2	2	1	2	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	
351	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	
352	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	

Lampiran 7 Expert Judgement Skala

Hubungan Antara Kehadiran Ayah Dan *Self Compassion* Pada Individu Dewasa Awal

Nama Pemeriksa :

Pendidikan/Pekerjaan :

Aspek	Bunyi Aitem	Fav/ unfav	Rating				Catatan
			SR	R	TR	STR	
Mengasihi Diri	1. Saya mencoba untuk menenangkan diri saya ketika merasakan sakit secara emosional	Fav					
	2. Ketika mengalami waktu sulit, saya tetap mengasihi diri saya	Fav					
	3. Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	Fav					
	4. Saya memaklumi kelemahan dan kekurangan saya	Fav					
	5. Saya menerima aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	Fav					
Menghakimi Diri	6. Saya menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	Unfav					
	7. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri	Unfav					
	8. Saya tidak suka terhadap beberapa aspek kepribadian saya	Unfav					
	9. Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri sendiri	Unfav					
	10. Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya	Unfav					

	saat mengalami kesulitan						
Kemanusiaan Universal	11. Ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	Fav					
	12. Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	Fav					
	13. Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	Fav					
	14. Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	Fav					
Isolasi	15. Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	Unfav					
	16. Ketika sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibandingkan saya	Unfav					
	17. Ketika menderita, saya merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	Unfav					
	18. Ketika gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri	Unfav					
Mindfulness	19. Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi tetap stabil	Fav					

	20. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara positif	Fav					
	21. Ketika gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	Fav					
	22. Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan dengan terbuka	Fav					
Overidentifikasi	23. Ketika sedang terpuruk, saya terus terpaku pada segala hal yang salah	Unfav					
	24. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	Unfav					
	25. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	Unfav					
	26. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	Unfav					

Nama Pemeriksa :

Pendidikan/Pekerjaan :

Aspek	Indikator	Bunyi Aitem	Fav/ unfav	Rating				Catatan
				SR	R	TR	STR	
Hubungan dengan ayah (<i>Relationship with the Father</i>)	<i>Feelings about the Father</i>	1. Sebagai seorang anak, saya merasa nyaman dan aman ketika bersama ayah.	Fav					
		2. Saya merasa ayah sangat berharga.	Fav					
		3. Saya merasa mendapat dukungan dari ayah.	Fav					
		4. Saya mengagumi ayah.	Fav					
		5. Saya membutuhkan ayah.	Fav					
		6. Saya merasa bahagia ketika menghabiskan waktu bersama ayah.	Fav					
		7. Saya kecewa terhadap ayah saya.	Unfav					
	<i>Perception of Father's Involvement</i>	8. Saya menganggap ayah peduli terhadap keselamatan saya.	Fav					
		9. Saya melihat ayah menunjukkan kasih sayang kepada saya.	Fav					
		10. Ayah memahami saya.	Fav					
		11. Ayah mendukung saya.	Unfav					
	<i>Physical Relationship with Father</i>	12. Ketika saya kecil, ayah mengabaikan saya.	Unfav					
		13. Ayah memeluk saya dengan kasih sayang.	Fav					
		14. Ayah membiarkan saya	Fav					

		duduk di bahunya.						
		15. Ayah memangku saya ketika masih kecil.	Fav					
		16. Ayah memegang tangan atau merangkul saya.	Fav					
		17. Ayah membopong saya ke kamar tidur.	Fav					
		18. Saya senang didekap oleh ayah.	Fav					
Kepercayaan kepada ayah(<i>Beliefs about the Father</i>)	<i>Conceptions of Father's Influence</i>	19. Ayah menunjukkan perhatian kepada saya sejak kecil.	Fav					
		20. Anak perempuan membutuhkan ayah.	Fav					
		21. Anak laki-laki membutuhkan ayah.	Fav					
		22. Ayah berpengaruh terhadap hubungan anak dengan teman mereka.	Fav					
		23. Ayah berpengaruh pada perilaku atau nilai moral saya.	Fav					
		24. Ayah berpengaruh pada bagaimana baik atau buruknya kondisi saya di sekolah.	Fav					
		25. Kehadiran ayah mempengaruhi cara saya menjalin hubungan dengan lawan jenis.	Fav					
		26. Ayah berpengaruh terhadap perilaku beragama atau keyakinan spiritual saya.	Fav					