

## LAMPIRAN

### 1. Uji Analisis Deskriptif

#### JK

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1     | 188       | 44.8    | 44.8          | 44.8               |
|       | 2     | 232       | 55.2    | 55.2          | 100.0              |
|       | Total | 420       | 100.0   | 100.0         |                    |

#### USIA

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 14    | 1         | .2      | .2            | .2                 |
|       | 15    | 56        | 13.3    | 13.3          | 13.6               |
|       | 16    | 148       | 35.2    | 35.2          | 48.8               |
|       | 17    | 109       | 26.0    | 26.0          | 74.8               |
|       | 18    | 104       | 24.8    | 24.8          | 99.5               |
|       | 19    | 2         | .5      | .5            | 100.0              |
|       | Total | 420       | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Kelas

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 10    | 219       | 52.1    | 52.1          | 52.1               |
|       | 11    | 82        | 19.5    | 19.5          | 71.7               |
|       | 12    | 119       | 28.3    | 28.3          | 100.0              |
|       | Total | 420       | 100.0   | 100.0         |                    |

### 2. Hasil Uji Validitas Isi

#### Format Gregory

| Butir   | Penilai/Skor |    | Tabulasi         |
|---------|--------------|----|------------------|
|         | I            | II |                  |
| Butir 1 | 4            | 3  | D (kuat relevan) |

|          |   |   |                  |
|----------|---|---|------------------|
| Butir 2  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 3  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 4  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 5  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 6  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 7  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 8  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 9  | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 10 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 11 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 12 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 13 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 14 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 15 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 16 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 17 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 18 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 19 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |
| Butir 20 | 4 | 3 | D (kuat relevan) |

| Penilai 1     | Penilai 2     |              |
|---------------|---------------|--------------|
|               | lemah relevan | kuat relevan |
| lemah relevan | (A)<br>0      | (B)<br>0     |
| kuat relevan  | (C)<br>0      | (D)<br>20    |

### Rumus Gregory

$$D/(A+B+C+D) = 20/20 \\ = 1 (0.8 > \text{validitas sangat tinggi})$$

### Kategori

| Koefisien  | Kategori Validitas      |
|------------|-------------------------|
| 0.8 <      | Validitas sangat tinggi |
| 0.6 - 0.79 | Validitas tinggi        |
| 0.3 - 0.59 | Validitas sedang        |
| 0.2 - 0.29 | Validitas rendah        |
| < 0.2      | Validitas sangat rendah |

## 3. Hasil Uji Validitas Konstruk CFA

### a. Sebelum Penyesuaian

Test for Exact Fit

| $\chi^2$ | df  | p      |
|----------|-----|--------|
| 553      | 164 | < .001 |

Fit Measures

| CFI   | TLI   | SRMR   | RMSEA  | RMSEA 90% CI |        |
|-------|-------|--------|--------|--------------|--------|
|       |       |        |        | Lower        | Upper  |
| 0.844 | 0.819 | 0.0928 | 0.0751 | 0.0683       | 0.0820 |

Factor Loadings

| Factor                              | Indicator | Estimate | SE     | 95% Confidence Interval |       | Z     | p      | Stand. Estimate |
|-------------------------------------|-----------|----------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|-----------------|
|                                     |           |          |        | Lower                   | Upper |       |        |                 |
| Penerimaan diri                     | P1        | 0.561    | 0.0640 | 0.4355                  | 0.686 | 8.76  | < .001 | 0.449           |
|                                     | P2        | 0.849    | 0.0498 | 0.7508                  | 0.946 | 17.02 | < .001 | 0.777           |
|                                     | P3        | 0.768    | 0.0491 | 0.6720                  | 0.864 | 15.65 | < .001 | 0.727           |
|                                     | P4        | 0.601    | 0.0583 | 0.4863                  | 0.715 | 10.30 | < .001 | 0.516           |
|                                     | P5        | 0.747    | 0.0521 | 0.6448                  | 0.849 | 14.34 | < .001 | 0.682           |
| Hubungan interpersonal yang positif | P6        | 1.198    | 0.0800 | 1.0414                  | 1.355 | 14.97 | < .001 | 0.724           |
|                                     | P7        | 1.400    | 0.0802 | 1.2431                  | 1.557 | 17.47 | < .001 | 0.839           |
|                                     | P9        | 0.972    | 0.0773 | 0.8202                  | 1.123 | 12.57 | < .001 | 0.620           |
|                                     | P8        | 0.215    | 0.0586 | 0.0997                  | 0.329 | 3.66  | < .001 | 0.199           |
|                                     | P10       | 0.173    | 0.0637 | 0.0485                  | 0.298 | 2.72  | 0.007  | 0.149           |
| Otonomi                             | P11       | 1.185    | 0.0574 | 1.0726                  | 1.298 | 20.63 | < .001 | 0.867           |
|                                     | P12       | 1.244    | 0.0605 | 1.1257                  | 1.363 | 20.55 | < .001 | 0.864           |

## Factor Loadings

| Factor             | Indicator | Estimate | SE     | 95% Confidence Interval |       | Z     | p      | Stand. Estimate |
|--------------------|-----------|----------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|-----------------|
|                    |           |          |        | Lower                   | Upper |       |        |                 |
| Pengembangan Hidup | P14       | 0.601    | 0.0707 | 0.4628                  | 0.740 | 8.51  | < .001 | 0.427           |
|                    | P16       | 0.480    | 0.0619 | 0.3582                  | 0.601 | 7.74  | < .001 | 0.389           |
|                    | P15       | 0.630    | 0.0739 | 0.4856                  | 0.775 | 8.53  | < .001 | 0.429           |
|                    | P13       | 0.248    | 0.0515 | 0.1472                  | 0.349 | 4.82  | < .001 | 0.249           |
|                    | P17       | 0.647    | 0.0476 | 0.5535                  | 0.740 | 13.59 | < .001 | 0.643           |
|                    | P18       | 0.683    | 0.0365 | 0.6116                  | 0.755 | 18.73 | < .001 | 0.821           |
|                    | P19       | 0.611    | 0.0333 | 0.5459                  | 0.676 | 18.37 | < .001 | 0.809           |
|                    | P20       | 0.569    | 0.0499 | 0.4714                  | 0.667 | 11.41 | < .001 | 0.558           |

## Factor Loadings – Modification Indices

|     | Penerimaan diri | Hubungan positif dengan orang lain | Otonomi | Pengembangan Hidup |
|-----|-----------------|------------------------------------|---------|--------------------|
| P1  |                 | 2.4342                             | 0.92232 | 0.1846             |
| P2  |                 | 0.5321                             | 1.01e-5 | 0.1480             |
| P3  |                 | 0.8756                             | 0.03715 | 1.2908             |
| P4  |                 | 4.1233                             | 0.03793 | 0.3925             |
| P5  |                 | 1.9170                             | 0.04707 | 0.9432             |
| P6  | 0.0210          |                                    | 0.12486 | 1.7166             |
| P7  | 1.2320          |                                    | 0.00671 | 0.0109             |
| P9  | 2.3699          |                                    | 0.32586 | 1.1821             |
| P8  | 31.2228         |                                    | 6.62372 | 31.0658            |
| P10 | 64.6688         |                                    | 3.24419 | 24.1698            |
| P11 | 4.7646          | 1.9256                             |         | 0.0192             |
| P12 | 0.3067          | 7.1938                             |         | 1.84e-4            |
| P14 | 8.8229          | 15.7817                            |         | 3.3205             |
| P16 | 0.2802          | 0.3103                             |         | 0.2983             |
| P15 | 30.3991         | 21.8534                            |         | 3.2946             |
| P13 | 1.2394          | 6.9133                             |         | 24.6792            |
| P17 | 1.1623          | 0.1859                             | 0.08603 |                    |
| P18 | 9.0995          | 0.0141                             | 0.20768 |                    |
| P19 | 0.4604          | 0.1127                             | 0.10889 |                    |
| P20 | 6.3733          | 0.0251                             | 0.33968 |                    |

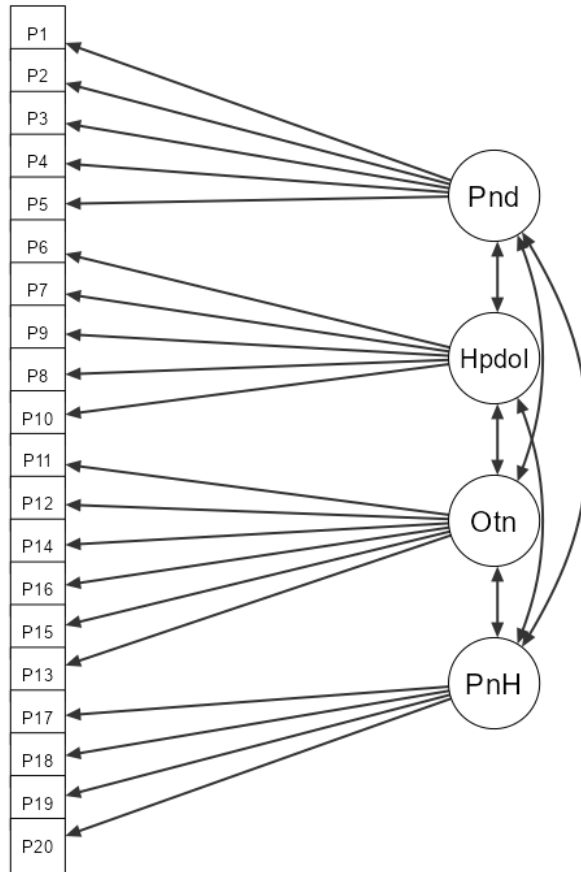
Residual Covariances – Modification Indices

|     | P<br>1 | P2    | P3   | P4    | P5     | P6    | P7      | P9      | P8      | P10      | P11     | P12      | P14    | P16     | P15     | P13    | P17     | P18     | P19    | P20      |
|-----|--------|-------|------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|----------|---------|----------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|
| P1  |        | 0.870 | 2.24 | 1.114 | 10.161 | 2.915 | 0.1613  | 0.01100 | 7.6666  | 3.35847  | 0.5360  | 0.74041  | 1.9798 | 0.0149  | 2.6614  | 4.2156 | 0.19928 | 1.12622 | 0.5638 | 0.16109  |
| P2  |        |       | 3.19 | 0.134 | 0.507  | 0.814 | 0.0189  | 0.37463 | 0.0395  | 7.94060  | 1.2535  | 0.00399  | 0.5545 | 0.1237  | 1.0916  | 0.4474 | 0.01300 | 0.10545 | 0.5061 | 0.00188  |
| P3  |        |       |      | 1.972 | 1.795  | 0.982 | 1.16e-5 | 0.06078 | 0.5047  | 3.21176  | 2.3328  | 4.14110  | 0.0175 | 3.3698  | 5.0312  | 0.5862 | 0.16772 | 0.07644 | 0.8796 | 0.99183  |
| P4  |        |       |      |       | 0.341  | 2.191 | 0.0869  | 3.90837 | 0.3326  | 3.47760  | 1.2610  | 8.91894  | 0.6577 | 0.3174  | 1.1834  | 2.8309 | 0.06382 | 5.47011 | 1.6761 | 7.53206  |
| P5  |        |       |      |       |        | 2.059 | 1.8789  | 0.70083 | 10.9091 | 1.14371  | 3.7753  | 0.05567  | 8.9505 | 2.1252  | 5.0368  | 0.0798 | 1.46201 | 2.03412 | 1.9657 | 0.03848  |
| P6  |        |       |      |       |        |       | 2.1882  | 0.00115 | 0.4300  | 10.25444 | 0.9801  | 1.77114  | 0.1973 | 3.9368  | 2.2404  | 0.8941 | 7.81271 | 0.19144 | 1.3187 | 0.00882  |
| P7  |        |       |      |       |        |       |         | 0.11912 | 1.2568  | 0.00490  | 0.6444  | 0.03837  | 1.3753 | 0.3485  | 3.3702  | 3.8621 | 2.70093 | 0.96710 | 3.3473 | 0.41096  |
| P9  |        |       |      |       |        |       |         |         | 0.3592  | 0.52823  | 0.0303  | 1.33504  | 3.1104 | 7.87e-5 | 5.4540  | 0.4273 | 0.16809 | 0.15031 | 2.8197 | 4.74810  |
| P8  |        |       |      |       |        |       |         |         |         | 58.55601 | 5.1673  | 0.08306  | 0.2438 | 1.4655  | 10.2091 | 8.9501 | 0.97239 | 0.06853 | 0.7605 | 5.03818  |
| P10 |        |       |      |       |        |       |         |         |         |          | 14.7253 | 0.70266  | 1.3444 | 3.9612  | 13.5153 | 1.8917 | 1.10755 | 4.02411 | 0.1122 | 14.86001 |
| P11 |        |       |      |       |        |       |         |         |         |          |         | 88.31689 | 4.8853 | 0.6192  | 8.8698  | 0.1519 | 0.16997 | 0.60800 | 0.4537 | 1.50051  |
| P12 |        |       |      |       |        |       |         |         |         |          |         |          | 7.2262 | 0.0474  | 5.1599  | 2.9998 | 0.60459 | 0.14821 | 0.0491 | 0.45550  |
| P14 |        |       |      |       |        |       |         |         |         |          |         |          |        | 3.5140  | 38.5383 | 0.6944 | 0.00949 | 0.00660 | 0.2739 | 1.91240  |
| P16 |        |       |      |       |        |       |         |         |         |          |         |          |        |         | 0.0767  | 0.0195 | 0.14158 | 1.02771 | 1.2228 | 0.04513  |
| P15 |        |       |      |       |        |       |         |         |         |          |         |          |        |         |         | 2.3402 | 1.08897 | 0.06272 | 3.8284 | 4.17020  |

### Residual Covariances – Modification Indices

[illegible]

**Path Diagram**



**b. Saat Penyesuaian**

Test for Exact Fit

| $\chi^2$ | df  | p      |
|----------|-----|--------|
| 466      | 163 | < .001 |

Fit Measures

| CFI   | TLI   | SRMR   | RMSEA  | RMSEA 90% CI |        |
|-------|-------|--------|--------|--------------|--------|
|       |       |        |        | Lower        | Upper  |
| 0.878 | 0.858 | 0.0853 | 0.0666 | 0.0595       | 0.0737 |

## Factor Loadings

| Factor                              | Indicator | Estimate | SE     | 95% Confidence Interval |       | Z     | p      | Stand. Estimate |
|-------------------------------------|-----------|----------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|-----------------|
|                                     |           |          |        | Lower                   | Upper |       |        |                 |
| Penerimaan diri                     | P1        | 0.561    | 0.0638 | 0.4356                  | 0.686 | 8.78  | < .001 | 0.449           |
|                                     | P2        | 0.845    | 0.0497 | 0.7476                  | 0.943 | 16.99 | < .001 | 0.774           |
|                                     | P3        | 0.765    | 0.0490 | 0.6691                  | 0.861 | 15.61 | < .001 | 0.724           |
|                                     | P4        | 0.596    | 0.0583 | 0.4814                  | 0.710 | 10.22 | < .001 | 0.512           |
|                                     | P5        | 0.757    | 0.0519 | 0.6557                  | 0.859 | 14.61 | < .001 | 0.691           |
| Hubungan interpersonal yang positif | P6        | 1.188    | 0.0789 | 1.0332                  | 1.343 | 15.05 | < .001 | 0.718           |
|                                     | P7        | 1.401    | 0.0787 | 1.2463                  | 1.555 | 17.79 | < .001 | 0.839           |
|                                     | P9        | 0.983    | 0.0772 | 0.8315                  | 1.134 | 12.73 | < .001 | 0.627           |
|                                     | P8        | 0.215    | 0.0585 | 0.1008                  | 0.330 | 3.68  | < .001 | 0.200           |
|                                     | P10       | 0.176    | 0.0636 | 0.0511                  | 0.300 | 2.76  | 0.006  | 0.151           |
| Otonomi                             | P11       | 0.754    | 0.0755 | 0.6064                  | 0.902 | 9.99  | < .001 | 0.552           |
|                                     | P12       | 0.793    | 0.0794 | 0.6374                  | 0.948 | 9.99  | < .001 | 0.550           |
|                                     | P14       | 0.856    | 0.0752 | 0.7090                  | 1.004 | 11.39 | < .001 | 0.608           |
|                                     | P16       | 0.460    | 0.0701 | 0.3221                  | 0.597 | 6.55  | < .001 | 0.372           |
|                                     | P15       | 0.963    | 0.0790 | 0.8082                  | 1.118 | 12.19 | < .001 | 0.655           |
|                                     | P13       | 0.306    | 0.0570 | 0.1944                  | 0.418 | 5.37  | < .001 | 0.307           |
| Pengembangan Hidup                  | P17       | 0.648    | 0.0476 | 0.5545                  | 0.741 | 13.61 | < .001 | 0.644           |
|                                     | P18       | 0.681    | 0.0365 | 0.6097                  | 0.753 | 18.67 | < .001 | 0.818           |
|                                     | P19       | 0.613    | 0.0332 | 0.5477                  | 0.678 | 18.44 | < .001 | 0.811           |
|                                     | P20       | 0.567    | 0.0499 | 0.4696                  | 0.665 | 11.37 | < .001 | 0.556           |

## Factor Loadings – Modification Indices

|     | Penerimaan diri | Hubungan positif dengan orang lain | Otonomi | Pengembangan Hidup |
|-----|-----------------|------------------------------------|---------|--------------------|
| P1  |                 | 2.3493                             | 0.08690 | 0.19673            |
| P2  |                 | 0.5193                             | 8.57e-5 | 0.09615            |
| P3  |                 | 0.8473                             | 0.09715 | 1.13483            |
| P4  |                 | 4.3897                             | 2.55142 | 0.54831            |
| P5  |                 | 1.6313                             | 0.87221 | 0.50409            |
| P6  | 0.03489         |                                    | 0.20580 | 1.53839            |
| P7  | 1.26137         |                                    | 0.29987 | 0.00646            |
| P9  | 2.17897         |                                    | 1.33937 | 1.33914            |
| P8  | 31.16765        |                                    | 0.45096 | 31.05067           |
| P10 | 64.11205        |                                    | 1.18269 | 24.08380           |
| P11 | 1.89980         | 0.2672                             |         | 0.07525            |
| P12 | 0.14113         | 1.1308                             |         | 0.01986            |

## Factor Loadings – Modification Indices

|     | <b>Penerimaan diri</b> | <b>Hubungan positif dengan orang lain</b> | <b>Otonomi</b> | <b>Pengembangan Hidup</b> |
|-----|------------------------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|
| P14 | 0.00879                | 0.0605                                    |                | 2.87921                   |
| P16 | 3.29999                | 0.7288                                    |                | 0.75801                   |
| P15 | 12.12952               | 0.1506                                    |                | 3.39971                   |
| P13 | 7.56695                | 1.5162                                    |                | 28.97978                  |
| P17 | 0.97938                | 0.2374                                    | 0.04186        |                           |
| P18 | 7.99033                | 9.62e-4                                   | 0.00999        |                           |
| P19 | 0.25926                | 0.0563                                    | 0.34366        |                           |
| P20 | 6.78158                | 0.0591                                    | 1.16606        |                           |

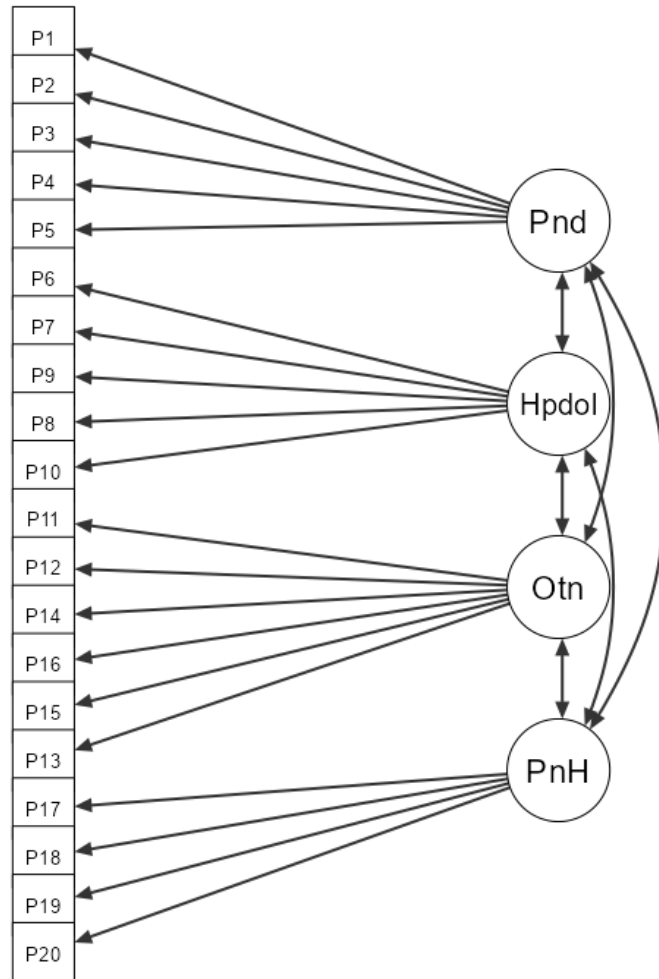
## Residual Covariances – Modification Indices

|     | P<br>1 | P2        | P3       | P4          | P5        | P6       | P7          | P9          | P8          | P10         | P11         | P12        | P14        | P16        | P15         | P13         | P17         | P18         | P19        | P20         |
|-----|--------|-----------|----------|-------------|-----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| P1  |        | 0.70<br>2 | 2.0<br>1 | 0.979<br>67 | 9.50<br>0 | 3.1<br>3 | 0.112<br>52 | 0.022<br>75 | 7.684<br>6  | 3.40<br>0   | 0.216<br>1  | 0.37<br>22 | 6.39<br>58 | 0.11<br>59 | 1.713<br>02 | 3.351<br>3  | 0.204<br>40 | 1.216<br>21 | 0.567<br>6 | 0.133<br>1  |
| P2  |        |           | 4.3<br>3 | 0.009<br>51 | 1.21<br>8 | 1.1<br>1 | 0.001<br>12 | 0.551<br>57 | 0.052<br>4  | 8.13<br>6   | 0.629<br>1  | 0.19<br>17 | 0.15<br>48 | 0.02<br>40 | 4.44e<br>-4 | 0.114<br>2  | 0.029<br>03 | 0.051<br>76 | 0.412<br>0 | 0.011<br>1  |
| P3  |        |           |          | 2.482<br>54 | 2.69<br>7 | 1.2<br>6 | 0.008<br>44 | 0.125<br>08 | 0.458<br>5  | 3.36<br>5   | 3.148<br>8  | 3.92<br>99 | 1.76<br>97 | 5.16<br>35 | 2.929<br>62 | 0.220<br>0  | 0.130<br>32 | 0.124<br>09 | 0.784<br>1 | 0.866<br>7  |
| P4  |        |           |          |             | 0.44<br>2 | 1.7<br>0 | 0.242<br>77 | 3.846<br>61 | 0.383<br>0  | 3.69<br>5   | 2.482<br>2  | 7.83<br>23 | 0.20<br>16 | 0.04<br>85 | 0.572<br>52 | 2.076<br>2  | 0.059<br>91 | 5.811<br>96 | 1.602<br>1 | 7.187<br>3  |
| P5  |        |           |          |             |           | 2.4<br>0 | 2.926<br>27 | 0.395<br>14 | 10.56<br>10 | 0.96<br>2   | 2.378<br>0  | 0.60<br>14 | 5.01<br>18 | 0.80<br>24 | 1.707<br>40 | 0.017<br>3  | 1.643<br>72 | 2.003<br>71 | 2.317<br>7 | 0.019<br>6  |
| P6  |        |           |          |             |           |          | 5.327<br>66 | 0.002<br>61 | 0.382<br>4  | 9.96<br>4   | 2.084<br>3  | 0.99<br>37 | 0.02<br>45 | 3.43<br>76 | 7.801<br>86 | 0.751<br>3  | 7.471<br>40 | 0.320<br>74 | 1.390<br>4 | 0.040<br>0  |
| P7  |        |           |          |             |           |          |             | 1.299<br>51 | 1.315<br>6  | 7.53<br>e-4 | 0.070<br>8  | 0.12<br>62 | 0.15<br>14 | 1.30<br>29 | 0.159<br>69 | 2.572<br>5  | 3.009<br>04 | 0.698<br>54 | 2.818<br>8 | 0.238<br>6  |
| P9  |        |           |          |             |           |          |             |             | 0.301<br>4  | 0.44<br>5   | 0.362<br>7  | 0.68<br>05 | 0.86<br>80 | 0.17<br>26 | 2.812<br>26 | 0.097<br>4  | 0.118<br>40 | 0.159<br>05 | 3.318<br>7 | 5.016<br>7  |
| P8  |        |           |          |             |           |          |             |             |             | 58.4<br>38  | 4.963<br>2  | 0.01<br>27 | 0.27<br>58 | 4.17<br>75 | 9.150<br>19 | 12.74<br>34 | 0.976<br>06 | 0.064<br>08 | 0.750<br>6 | 4.995<br>2  |
| P10 |        |           |          |             |           |          |             |             |             |             | 14.03<br>12 | 1.53<br>13 | 0.05<br>65 | 9.02<br>21 | 9.078<br>96 | 4.409<br>1  | 1.120<br>72 | 3.880<br>19 | 0.117<br>5 | 14.81<br>96 |
| P11 |        |           |          |             |           |          |             |             |             |             |             |            | 0.10<br>68 | 1.73<br>73 | 0.862<br>97 | 1.098<br>1  | 0.009<br>86 | 0.221<br>47 | 0.262<br>0 | 1.050<br>1  |
| P12 |        |           |          |             |           |          |             |             |             |             |             |            | 0.12<br>01 | 3.22<br>09 | 0.009<br>62 | 0.140<br>5  | 0.243<br>37 | 0.003<br>42 | 0.199<br>8 | 0.201<br>1  |
| P14 |        |           |          |             |           |          |             |             |             |             |             |            |            | 0.20<br>36 | 1.893<br>65 | 2.140<br>5  | 0.529<br>23 | 0.455<br>26 | 0.018<br>3 | 0.741<br>5  |
| P16 |        |           |          |             |           |          |             |             |             |             |             |            |            |            | 6.233<br>06 | 0.082<br>6  | 0.009<br>08 | 0.476<br>35 | 1.880<br>8 | 0.552<br>8  |
| P15 |        |           |          |             |           |          |             |             |             |             |             |            |            |            |             | 1.174<br>1  | 0.488<br>70 | 1.449<br>84 | 2.966<br>5 | 3.064<br>9  |

### Residual Covariances – Modification Indices

[illegible]

## Path Diagram



### c. Setelah Penyesuaian

Test for Exact Fit

| $\chi^2$ | df  | p      |
|----------|-----|--------|
| 237      | 128 | < .001 |

Fit Measures

| CFI   | TLI   | SRMR   | RMSEA  | RMSEA 90% CI |        |
|-------|-------|--------|--------|--------------|--------|
|       |       |        |        | Lower        | Upper  |
| 0.952 | 0.943 | 0.0516 | 0.0451 | 0.0360       | 0.0540 |

## Factor Loadings

| Factor                              | Indicator | Estimate | SE     | 95% Confidence Interval |       | Z     | p      | Stand. Estimate |
|-------------------------------------|-----------|----------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|-----------------|
|                                     |           |          |        | Lower                   | Upper |       |        |                 |
| Penerimaan diri                     | P1        | 0.560    | 0.0639 | 0.435                   | 0.685 | 8.77  | < .001 | 0.449           |
|                                     | P2        | 0.845    | 0.0498 | 0.747                   | 0.942 | 16.97 | < .001 | 0.773           |
|                                     | P3        | 0.765    | 0.0490 | 0.669                   | 0.861 | 15.59 | < .001 | 0.724           |
|                                     | P4        | 0.596    | 0.0583 | 0.482                   | 0.710 | 10.23 | < .001 | 0.513           |
|                                     | P5        | 0.758    | 0.0519 | 0.656                   | 0.860 | 14.62 | < .001 | 0.692           |
| Hubungan interpersonal yang positif | P6        | 1.198    | 0.0796 | 1.042                   | 1.355 | 15.05 | < .001 | 0.724           |
|                                     | P7        | 1.401    | 0.0797 | 1.245                   | 1.557 | 17.59 | < .001 | 0.839           |
|                                     | P9        | 0.978    | 0.0773 | 0.827                   | 1.130 | 12.66 | < .001 | 0.624           |
| Otonomi                             | P11       | 0.760    | 0.0754 | 0.612                   | 0.908 | 10.08 | < .001 | 0.556           |
|                                     | P12       | 0.796    | 0.0792 | 0.641                   | 0.952 | 10.05 | < .001 | 0.553           |
|                                     | P14       | 0.856    | 0.0752 | 0.709                   | 1.003 | 11.38 | < .001 | 0.607           |
|                                     | P16       | 0.463    | 0.0700 | 0.326                   | 0.600 | 6.61  | < .001 | 0.375           |
|                                     | P15       | 0.956    | 0.0790 | 0.801                   | 1.111 | 12.11 | < .001 | 0.650           |
|                                     | P13       | 0.309    | 0.0570 | 0.197                   | 0.421 | 5.42  | < .001 | 0.309           |
| Pengembangan Hidup                  | P17       | 0.648    | 0.0476 | 0.555                   | 0.741 | 13.62 | < .001 | 0.644           |
|                                     | P18       | 0.681    | 0.0365 | 0.610                   | 0.753 | 18.67 | < .001 | 0.819           |
|                                     | P19       | 0.613    | 0.0332 | 0.548                   | 0.678 | 18.44 | < .001 | 0.811           |
|                                     | P20       | 0.567    | 0.0499 | 0.470                   | 0.665 | 11.37 | < .001 | 0.556           |

## Factor Loadings – Modification Indices

|     | Penerimaan diri | Hubungan positif dengan orang lain | Otonomi | Pengembangan Hidup |
|-----|-----------------|------------------------------------|---------|--------------------|
| P1  |                 | 1.95973                            | 0.0969  | 0.1994             |
| P2  |                 | 0.59558                            | 3.41e-4 | 0.0931             |
| P3  |                 | 1.03335                            | 0.1158  | 1.1220             |
| P4  |                 | 4.45716                            | 2.5784  | 0.5378             |
| P5  |                 | 1.81051                            | 0.7865  | 0.4886             |
| P6  | 0.2202          |                                    | 0.2682  | 0.5046             |
| P7  | 0.0730          |                                    | 0.2417  | 1.3911             |
| P9  | 0.8660          |                                    | 1.4384  | 0.5469             |
| P11 | 1.9814          | 0.55105                            |         | 0.0735             |
| P12 | 0.1562          | 1.29988                            |         | 0.0178             |
| P14 | 0.0167          | 0.04263                            |         | 2.9493             |
| P16 | 3.3173          | 0.43727                            |         | 0.7438             |
| P15 | 12.4162         | 1.54e-4                            |         | 3.4239             |

## Factor Loadings – Modification Indices

|     | <b>Penerimaan diri</b> | <b>Hubungan positif dengan orang lain</b> | <b>Otonomi</b> | <b>Pengembangan Hidup</b> |
|-----|------------------------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|
| P13 | 7.7139                 | 2.22962                                   |                | 29.0168                   |
| P17 | 0.9879                 | 0.30809                                   | 0.0455         |                           |
| P18 | 8.0096                 | 0.01333                                   | 0.0127         |                           |
| P19 | 0.2600                 | 0.06760                                   | 0.3169         |                           |
| P20 | 6.7811                 | 0.00115                                   | 1.0583         |                           |

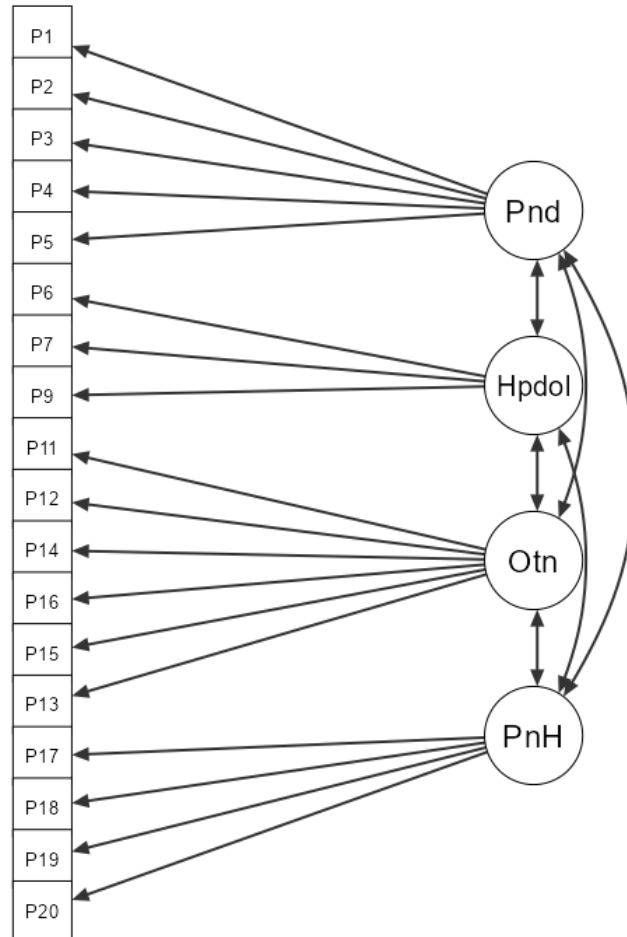
## Residual Covariances – Modification Indices

|         | P<br>1 | P2        | P3       | P4         | P5        | P6       | P7          | P9          | P11       | P12       | P14        | P16        | P15         | P13        | P17         | P18         | P19    | P20         |
|---------|--------|-----------|----------|------------|-----------|----------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------|-------------|
| P1      |        | 0.65<br>2 | 1.9<br>4 | 0.977<br>8 | 9.54<br>9 | 3.9<br>1 | 3.94e-<br>5 | 1.81e-<br>5 | 0.21<br>6 | 0.37<br>0 | 6.295<br>3 | 0.114<br>2 | 1.7552<br>6 | 3.392<br>8 | 0.2067<br>3 | 1.2027<br>3 | 0.5793 | 0.1363<br>9 |
| P2      |        |           | 4.5<br>1 | 0.012<br>6 | 1.27<br>6 | 1.4<br>6 | 0.050<br>7  | 0.400<br>5  | 0.64<br>2 | 0.18<br>0 | 0.159<br>7 | 0.030<br>3 | 2.07e-5     | 0.119<br>0 | 0.0281<br>8 | 0.0525<br>6 | 0.4043 | 0.0104<br>1 |
| P3      |        |           |          | 2.450<br>0 | 2.76<br>1 | 1.4<br>2 | 0.041<br>0  | 0.092<br>9  | 3.11<br>6 | 3.96<br>7 | 1.790<br>6 | 5.258<br>6 | 2.9094<br>3 | 0.223<br>4 | 0.1317<br>1 | 0.1233<br>3 | 0.7759 | 0.8705<br>3 |
| P4      |        |           |          |            | 0.48<br>7 | 1.4<br>1 | 0.496<br>5  | 3.521<br>9  | 2.45<br>1 | 7.82<br>5 | 0.198<br>3 | 0.048<br>6 | 0.5562<br>2 | 2.050<br>8 | 0.0575<br>2 | 5.8420<br>6 | 1.5926 | 7.1794<br>9 |
| P5      |        |           |          |            |           | 1.8<br>1 | 1.770<br>3  | 0.612<br>3  | 2.38<br>1 | 0.60<br>3 | 5.132<br>7 | 0.808<br>5 | 1.8052<br>4 | 0.012<br>9 | 1.6285<br>6 | 2.0275<br>2 | 2.3056 | 0.0184<br>6 |
| P6      |        |           |          |            |           |          | 1.619<br>2  | 0.038<br>6  | 1.42<br>4 | 0.97<br>0 | 0.061<br>7 | 2.682<br>2 | 6.7308<br>6 | 0.341<br>6 | 7.0908<br>9 | 0.4251<br>9 | 1.5322 | 0.0017<br>2 |
| P7      |        |           |          |            |           |          |             | 0.808<br>5  | 0.51<br>5 | 0.17<br>9 | 0.210<br>1 | 2.425<br>2 | 0.8384<br>8 | 1.295<br>0 | 3.7385<br>9 | 0.4976<br>9 | 2.5831 | 0.8567<br>0 |
| P9      |        |           |          |            |           |          |             |             | 0.18<br>0 | 0.62<br>0 | 0.869<br>1 | 0.326<br>0 | 3.6140<br>5 | 0.016<br>9 | 0.0706<br>3 | 0.2032<br>6 | 3.4175 | 4.2083<br>4 |
| P1<br>1 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           | 0.066<br>5 | 1.644<br>7 | 0.9208<br>0 | 1.017<br>2 | 0.0113<br>9 | 0.2240<br>2 | 0.2617 | 1.0415<br>3 |
| P1<br>2 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           | 0.113<br>2 | 3.189<br>4 | 0.0018<br>7 | 0.151<br>5 | 0.2455<br>9 | 0.0030<br>5 | 0.2053 | 0.1917<br>5 |
| P1<br>4 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           |            | 0.159<br>7 | 2.3142<br>2 | 2.283<br>3 | 0.5386<br>0 | 0.4455<br>2 | 0.0148 | 0.8051<br>2 |
| P1<br>6 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           |            |            | 6.1133<br>5 | 0.111<br>2 | 0.0083<br>9 | 0.4835<br>2 | 1.8699 | 0.5323<br>3 |
| P1<br>5 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           |            |            |             | 1.170<br>4 | 0.4730<br>6 | 1.3982<br>7 | 2.9865 | 3.1750<br>0 |
| P1<br>3 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           |            |            |             |            | 8.3499<br>6 | 0.0837<br>6 | 3.2671 | 1.1872<br>0 |
| P1<br>7 |        |           |          |            |           |          |             |             |           |           |            |            |             |            |             | 0.0015<br>1 | 4.5621 | 3.3920<br>7 |

### Residual Covariances – Modification Indices

[illegible]

### Path Diagram



#### 4. Hasil Uji *Composite Reliability* Formula Alpha Berstrata

##### Descriptive Statistics

|                    | N   | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation | Variance |
|--------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|----------|
| Penerimaandiri     | 420 | 7       | 30      | 22.20 | 4.040          | 16.321   |
| Pengembanganhidup  | 420 | 11      | 24      | 20.97 | 2.840          | 8.066    |
| Hubungan           | 420 | 3       | 18      | 11.08 | 4.056          | 16.449   |
| otonomi            | 420 | 6       | 31      | 17.38 | 5.182          | 26.856   |
| Valid N (listwise) | 420 |         |         |       |                |          |

##### Scale Reliability Statistics (Penerimaan Diri)

| Cronbach's $\alpha$ |       |
|---------------------|-------|
| scale               | 0.757 |

Scale Reliability Statistics (Hubungan Interpersonal yang Positif)

| Cronbach's $\alpha$ |       |
|---------------------|-------|
| scale               | 0.770 |

Scale Reliability Statistics (Otonomi)

| Cronbach's $\alpha$ |       |
|---------------------|-------|
| scale               | 0.725 |

Scale Reliability Statistics (Pengembangan Hidup)

| Cronbach's $\alpha$ |       |
|---------------------|-------|
| scale               | 0.784 |

**Skala Kesejahteraan Psikologis Remaja**

| Dimensi                             | Varians | 1-Reliabilitas | varians x (1-reliabilitas) |
|-------------------------------------|---------|----------------|----------------------------|
| Penerimaan diri                     | 16,321  | 0,243          | 3,966003                   |
| Hubungan interpersonal yang positif | 16,449  | 0,23           | 3,78327                    |
| Otonomi                             | 26,856  | 0,275          | 7,3854                     |
| pengembangan hidup                  | 8,066   | 0,216          | 1,742256                   |
| <b>Total</b>                        |         |                | 16,876929                  |

$$\Gamma_s = 1 - \frac{\sum \sigma^2(1 - \alpha_i)}{\sigma^2 x}$$

$$\Gamma_s = 1 - \frac{16,88}{108,467}$$

$$\Gamma_s = 1 - 0,156 = 0,844$$

**Aitem Skala kesejahteraan Psikologis Remaja Versi Indonesia 20 Butir (Sebelum Penyesuaian)**

| Faktor                              | Butir                                                                                                                    | Jenis Butir |          | Jumlah Butir |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------------|
|                                     |                                                                                                                          | F           | UF       |              |
| Penerimaan diri                     | 1. Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi (F)                           | 5           | -        | 5            |
|                                     | 2. Secara umum, saya percaya diri dan memandang positif diri saya (F)                                                    |             |          |              |
|                                     | 3. Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya (F)                                                               |             |          |              |
|                                     | 4. Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan pendapat umum (F)                  |             |          |              |
|                                     | 5. Secara umum, saya bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani (F)                                          |             |          |              |
| Hubungan interpersonal yang positif | 6. Saya kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi masalah (UF)                                    | 2           | 3        | 3            |
|                                     | 7. Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita (UF)                          |             |          |              |
|                                     | 8. Saya merasa teman-teman memberi saya banyak hal (F)                                                                   |             |          |              |
|                                     | 9. Saya jarang memiliki hubungan dengan orang lain yang hangat dan penuh kepercayaan (UF)                                |             |          |              |
|                                     | 10. Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya (F)             |             |          |              |
| Otonomi                             | 11. Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang saya buat dalam hidup (UF)                 | -           | 6        | 6            |
|                                     | 12. Saya sering khawatir mengenai pendapat orang lain tentang saya (UF)                                                  |             |          |              |
|                                     | 13. Jika diberi kesempatan, saya ingin mengubah banyak hal tentang diri saya (UF)                                        |             |          |              |
|                                     | 14. Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk (UF)                                               |             |          |              |
|                                     | 15. Saya sering kecewa dengan pencapaian saya (UF)                                                                       |             |          |              |
|                                     | 16. Saya sering mengubah keputusan jika teman atau keluarga tidak setuju (UF)                                            |             |          |              |
| Pengembangan hidup                  | 17. Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang (F)                                              | 4           | -        | 4            |
|                                     | 18. Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik (F)               |             |          |              |
|                                     | 19. Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan (F)                    |             |          |              |
|                                     | 20. Saat menghadapi kesulitan atau merasa tidak bahagia, saya berusaha mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju (F) |             |          |              |
| <b>Total butir</b>                  |                                                                                                                          | <b>11</b>   | <b>9</b> | <b>20</b>    |

**Aitem Skala kesejahteraan Psikologis Remaja Versi Indonesia 18 Butir (Setelah Penyesuaian)**

| Faktor                              | Butir                                                                                                                    | Jenis Butir |          | Jumlah Butir |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------------|
|                                     |                                                                                                                          | F           | UF       |              |
| Penerimaan diri                     | 1. Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi (F)                           | 5           | -        | 5            |
|                                     | 2. Secara umum, saya percaya diri dan memandang positif diri saya (F)                                                    |             |          |              |
|                                     | 3. Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya (F)                                                               |             |          |              |
|                                     | 4. Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan pendapat umum (F)                  |             |          |              |
|                                     | 5. Secara umum, saya bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani (F)                                          |             |          |              |
| Hubungan interpersonal yang positif | 6. Saya kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi masalah (UF)                                    | -           | 3        | 3            |
|                                     | 7. Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita (UF)                          |             |          |              |
|                                     | 8. Saya jarang memiliki hubungan dengan orang lain yang hangat dan penuh kepercayaan (UF)                                |             |          |              |
| Otonomi                             | 9. Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang saya buat dalam hidup (UF)                  | -           | 6        | 6            |
|                                     | 10. Saya sering khawatir mengenai pendapat orang lain tentang saya (UF)                                                  |             |          |              |
|                                     | 11. Jika diberi kesempatan, saya ingin mengubah banyak hal tentang diri saya (UF)                                        |             |          |              |
|                                     | 12. Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk (UF)                                               |             |          |              |
|                                     | 13. Saya sering kecewa dengan pencapaian saya (UF)                                                                       |             |          |              |
|                                     | 14. Saya sering mengubah keputusan jika teman atau keluarga tidak setuju (UF)                                            |             |          |              |
| Pengembangan hidup                  | 15. Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang (F)                                              | 4           | -        | 4            |
|                                     | 16. Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik (F)               |             |          |              |
|                                     | 17. Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan (F)                    |             |          |              |
|                                     | 18. Saat menghadapi kesulitan atau merasa tidak bahagia, saya berusaha mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju (F) |             |          |              |
| <b>Total butir</b>                  |                                                                                                                          | <b>9</b>    | <b>9</b> | <b>18</b>    |

## Rekapitulasi Data Penelitian Variabel Kesejahteraan Psikologis Remaja

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 3 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 1 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 | 6 | 1 | 6 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 6 | 2 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 6 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 1 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 5 | 1 | 4 | 2 | 1 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 1 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 2 |
| 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 2 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 1 |
| 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 3 | 6 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 6 | 2 | 5 | 3 | 6 | 6 |
| 6 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 1 | 6 | 3 | 6 | 2 | 2 | 4 | 6 | 1 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 1 | 6 | 3 | 5 | 6 | 2 | 2 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 1 | 4 | 4 | 6 | 1 | 2 | 1 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 6 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 6 | 3 | 5 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 6 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 6 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 5 | 2 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | 5 | 3 | 6 | 3 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 | 1 | 2 | 6 | 1 | 4 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 |
| 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 |
| 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 5 | 6 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 1 | 5 | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 6 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 4 | 1 | 6 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 2 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 1 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 1 | 1 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 6 | 1 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 1 | 1 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 6 | 2 | 6 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 6 | 2 | 6 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 1 | 2 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 1 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 1 | 5 | 1 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 6 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 6 | 5 | 4 | 1 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 5 | 6 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 1 | 3 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 6 | 4 | 3 | 6 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 | 4 | 1 | 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 6 | 6 | 4 |
| 2 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 2 | 6 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 1 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 5 | 5 | 1 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 1 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 3 | 5 | 3 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 6 | 1 | 6 | 5 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 |
| 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 2 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 4 | 2 | 6 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 6 | 3 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 5 | 5 | 6 | 5 | 1 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 5 | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 1 | 5 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 6 | 2 | 6 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 6 | 3 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 4 | 2 | 3 | 6 | 1 | 2 | 6 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 4 | 4 | 6 | 1 | 4 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 5 | 6 | 2 | 3 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 6 | 2 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 4 | 3 | 6 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 1 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 3 | 6 | 2 | 1 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 2 | 6 | 1 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 2 | 1 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 6 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 5 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 2 | 1 | 6 | 1 | 6 | 3 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 1 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 2 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 6 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 6 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 1 | 4 | 5 | 3 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 2 | 2 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 5 | 1 | 6 | 2 | 2 | 6 | 1 | 1 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 2 | 6 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 6 | 5 | 2 | 6 | 2 | 6 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 |
| 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 1 | 5 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 6 | 1 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 | 1 | 2 | 6 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 4 | 6 | 6 | 2 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 1 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 6 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 |
| 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 2 | 5 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 6 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 1 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 2 | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 1 | 6 | 2 | 3 | 1 | 3 | 6 | 4 | 1 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 1 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 4 | 1 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 5 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 1 | 6 | 3 | 6 | 6 | 1 | 1 | 3 | 6 | 1 | 5 | 1 |
| 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 5 | 2 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 2 | 6 | 2 | 2 | 6 | 4 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 |
| 3 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 1 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 |
| 3 | 4 | 4 | 6 | 3 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 1 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 5 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 2 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 1 | 6 | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 6 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 1 | 3 | 4 | 1 | 6 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 1 | 6 | 4 | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 1 | 1 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 1 | 6 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 6 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 1 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 6 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 1 | 3 | 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 3 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 4 | 6 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 |
| 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 |
| 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | 6 | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 2 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 2 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 1 | 6 | 1 | 6 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 6 | 5 | 6 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 2 | 2 | 6 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 4 | 6 | 2 | 4 | 2 | 4 | 6 | 2 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 |
| 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 6 | 6 | 1 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 6 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 |
| 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 1 |
| 3 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 1 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 1 | 5 | 5 | 6 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 3 | 5 | 6 | 6 | 1 | 3 | 1 | 3 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 1 | 3 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 6 | 6 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 3 | 5 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 1 | 3 | 6 | 2 | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 |
| 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 3 |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 1 | 6 | 3 | 6 | 2 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 6 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**

Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 Telepon  
(0274) 540611 Fax (0274) 540611

Laman: <http://fipp.uny.ac.id> E-mail: [humas\\_fipp@uny.ac.id](mailto:humas_fipp@uny.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Farida Harahap, M.Si. Jabatan/Pekerjaan : Penata

(III/c) / Lektor

Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen Kesejahteraan Psikologis Remaja

dari mahasiswa:

Nama : Nahwa Adiba

Program Studi : S-2 Psikologi

NIM 23011340034

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. ....

.....

2. ....

.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Februari 2025 Validator,

Dr. Farida Harahap, M.Si



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 Telepon  
(0274) 540611 Fax (0274) 540611  
Laman: <http://fipp.uny.ac.id> E-mail: [humas\\_fipp@uny.ac.id](mailto:humas_fipp@uny.ac.id)

---

## **SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Siti Rohmah Nurhayati, M.Si.  
Jabatan/Pekerjaan : Dekan Fakultas Psikologi Instansi Asal :  
Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen Kesejahteraan Psikologis Remaja

dari mahasiswa:

Nama : Nahwa Adiba  
Program Studi : S-2 Psikologi  
NIM 23011340034

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

3. ....

.....

4. ....

.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Februari 2025 Validator,

Dr. Siti Rohmah Nurhayati, M.Si.

**SURAT PERNYATAAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN (INFORMED  
CONSENT)**

Yang menyatakan

Nama (asli/inisial) : Nina Muziana, S.Pd

Usia : 58

Jenis Kelamin\* : XP

Kelas : XI, XII

Saya mengetahui bahwa :

1. Penelitian ini murni merupakan pengembangan ilmu pengetahuan
2. Data ini terjamin kerahasiannya dan tidak akan diberikan kepada siapapun di luar konteks penelitian, termasuk kepada pihak-pihak yang berpotensi mengintervensi jalannya penelitian.

Maka dengan ini saya menyatakan ~~\*Setuju/Tidak Setuju~~ untuk ikut serta dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Nahwa Adiba

NIM : 23011340034

Status : Mahasiswi Magister Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta 11-3-2025

Yang Menyatakan,



Nina Muziana

Bimbingan Konseling  
SMAN 47 Jakarta

\*Coret yang tidak perlu.

**SURAT PERNYATAAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN (INFORMED  
CONSENT)**

Yang menyatakan

Nama (asli/inisial) : TUTI. ROBIATUL. HASANAH, MPd.  
Usia : 52  
Jenis Kelamin\* : X/P  
Kelas : 12 & 11

Saya mengetahui bahwa :

1. Penelitian ini murni merupakan pengembangan ilmu pengetahuan
2. Data ini terjamin kerahasiannya dan tidak akan diberikan kepada siapapun di luar konteks penelitian, termasuk kepada pihak-pihak yang berpotensi mengintervensi jalannya penelitian.

Maka dengan ini saya menyatakan \*Setuju/Tidak Setuju untuk ikut serta dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Nahwa Adiba  
NIM : 23011340034  
Status : Mahasiswi Magister Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta 13. 3 - 2025

Yang Menyatakan,



Tuti. R.H., MPd

Bimbingan Konseling  
SMA N 87 Jakarta

\*Coret yang tidak perlu



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 34 JAKARTA  
Jln Margasatwa Raya No. 1 Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan  
Kode Pos 12450 Telepon : 7690064 – 75816515 Fax. 7690064

Nomor : 407/ PK.01.03  
Lampiran : -  
Perihal : Balasan Surat Izin Penelitian

Kepada,  
Yth: Bapak/Ibu Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Negeri Yogyakarta  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Salam sejahtera untuk kita semua, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Y.M.E, semoga kita selalu berada dalam lindunganNya.

Menindaklanjuti permohonan surat Izin Penelitian dari Dekan Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi No.B/1473/UN34.11/PP/Pen/2025 Tanggal 9 April 2025 tentang Izin Penelitian Tesis (Tugas Akhir) ke SMA Negeri 34 Jakarta a.n. Nahwa Adiba NIM: 23011340034 Program Studi: Psikologi-S2 dengan judul: "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja dengan Self Coppasion sebagai Variabel Moderator", maka dengan ini kami bersedia menerima Mahasiswi tersebut untuk melaksanakan Penelitian yang akan dilaksanakan pada: hari/tanggal, Kamis/17 April 2025 di kelas X pada jam ke-7 mulai pukul:11.20 s.d 12.05.WIB.

Demikian surat balasan ini disampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15 April 2025

Rt/Kepala SMAN 34 Jakarta,



Drs. Anwar Musadat, M.Pd.  
NIP. 196509301992031010



**YAYASAN PENDIDIKAN KELUARGA WIDURI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS ( SMA ) KELUARGA WIDURI  
JAKARTA**

**TERAKREDITASI : A**

JL. GUNUNG BALONG I / 2 LEBAK BULUS III CILANDAK JAKARTA SELATAN 12440  
Telp : 7699146, Fax : 7699146-7503647

**SURAT KETERANGAN**

**NOMOR : 189/I01.4/SMA.YPKW/U/2025**

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Keluarga Widuri, Jl. Gunung Balong I/2 Lebak Bulus III Cilandak Jakarta Selatan, menerangkan bahwa :

Nama : Nahwa Adiba  
NPM : 23011340034  
Program Studi : Psikologi -S2  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data untuk penulisan Tesis di SMA Keluarga Widuri Jl. Gunung Balong I/2 Lebak Bulus III Cilandak Jakarta Selatan.

Dengan Judul penelitian : "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja dengan Self-Compassion sebagai Variabel Moderator".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 10 April 2025

Kepala SMA Keluarga Widuri



Sasmito

# KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Nahwa Adiba mahasiswi Magister Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2023. Kuesioner ini disusun dalam rangka penelitian bidang psikologi guna menyelesaikan tugas akhir tesis. Oleh karena itu, saya meminta kesediaan Anda untuk mengisi form kuesioner ini untuk kemudian digunakan sebagai data penelitian.

Adapun kriteria responden dalam kegiatan ini adalah:

1. Siswa SMA di Jakarta Selatan
2. Kelas 10, 11, atau 12
3. Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan

Sebelum Saudari/i menjawab, bacalah pernyataan dengan baik dan usahakan tidak ada nomor yang terlewat. Pada kuesioner ini tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga Anda tidak perlu ragu dan jawablah sesuai dengan keadaan saudar/i yang sebenarnya. Penelitian ini tidak ada kaitannya dengan kebijakan apapun, sehingga sangat diharapkan Anda menjawab semua pernyataan dalam kuesioner ini dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Semua jawaban dan identitas yang Anda berikan akan dijamin penuh kerahasiaannya sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Apabila terdapat pertanyaan seputar pengisian kuesioner, Anda dapat menghubungi Saya ke email: [nahwaadiba.2023@student.uny.ac.id](mailto:nahwaadiba.2023@student.uny.ac.id)

Terimakasih atas kesediaan, kesungguhan dan kejujuran dari saudar/i dalam mengisi kuesioner ini. Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

**\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

---

1. Nama Lengkap \*

---

2. Usia (cukup tuliskan angka) \*

---

## 3. Jenis Kelamin \*

*Tandai satu oval saja.*

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

## 4. Kelas \*

---

## 5. Asal Sekolah \*

---

## 6. Domisili (cukup tuliskan kota/kabupaten tempat Anda tinggal) \*

---

## 7. Media sosial yang sering digunakan (dapat memilih lebih dari satu) \*

*Centang semua yang sesuai.*

☐ Instagram

☐ WhatsApp

☐ Line

☐ Tik-tok

☐ Youtube

☐ Twitter/X

☐ Facebook

## 8. Alasan menggunakan media sosial (dapat memilih lebih dari satu) \*

*Centang semua yang sesuai.*

- ☐ Hiburan
- ☐ Pembelajaran/akademik
- ☐ Mengembangkan hobi
- ☐ Mencari informasi / berita
- ☐ Sosial

## 9. Durasi Penggunaan Media Sosial \*

*Tandai satu oval saja.*

- ☐ 1-2 jam sehari
- ☐ 2-4 jam sehari
- ☐ 4-6 jam sehari
- ☐ 6-8 jam sehari
- ☐ di atas 8 jam sehari

## 10. No Hp (bagi yang bersedia. No telp hanya untuk keperluan penelitian)

---

## 11. Apakah Anda bersedia mengisi kuesioner di bawah ini? \*

*Tandai satu oval saja.*

- ☐ Ya
- ☐ Tidak

## INSTRUKSI PENGISIAN KUESIONER 1

Kuesioner ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang perlu Anda baca dengan seksama. Pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan suatu kondisi dari pengalaman, perasaan, dan pandangan diri Anda. Oleh sebab itu, jawablah dengan jujur sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda saat ini karena tidak ada jawaban benar dan salah. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

### Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian, pilihlah salah satu jawaban di antara enam pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda saat ini. Adapun jawaban yang dapat Anda pilih di antaranya yaitu sebagai berikut:

Sangat Tidak Setuju = 1

Tidak Setuju = 2

Agak Tidak Setuju = 3

Agak Setuju = 4

Setuju = 5

Sangat Setuju = 6

12. Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

13. Secara umum, saya percaya diri dan memandang positif diri saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

14. Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

15. Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan \*  
dengan pendapat umum.

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

16. Secara umum, saya bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

17. Saya kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi \*  
masalah.

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

18. Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

19. Saya merasa teman-teman memberi saya banyak hal. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

20. Saya jarang memiliki hubungan dengan orang lain yang hangat dan penuh kepercayaan. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

21. Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

## INSTRUKSI PENGISIAN KUESIONER 1

Kuesioner ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang perlu Anda baca dengan seksama. Pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan suatu kondisi dari pengalaman, perasaan, dan pandangan diri Anda. Oleh sebab itu, jawablah dengan jujur sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda saat ini karena tidak ada jawaban benar dan salah. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

### Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian, pilihlah salah satu jawaban di antara enam pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda saat ini. Adapun jawaban yang dapat Anda pilih di antaranya yaitu sebagai berikut:

Sangat Tidak Setuju = 1

Tidak Setuju = 2

Agak Tidak Setuju = 3

Agak Setuju = 4

Setuju = 5

Sangat Setuju = 6

22. Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang saya buat dalam hidup. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

23. Saya sering khawatir mengenai pendapat orang lain tentang saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

24. Jika diberi kesempatan, saya ingin mengubah banyak hal tentang diri saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

25. Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

26. Saya sering kecewa dengan pencapaian saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

27. Saya sering mengubah keputusan jika teman atau keluarga tidak setuju. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

28. Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

29. Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

30. Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

31. Saat menghadapi kesulitan atau merasa tidak bahagia, saya berusaha mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

## INSTRUKSI PENGISIAN KUESIONER 2

Kuesioner ini terdiri dari sejumlah pernyataan mengenai perasaan dan pandangan Anda terkait adanya media sosial. Oleh sebab itu, jawablah dengan jujur sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda saat ini karena tidak ada jawaban benar dan salah. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

### Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian, pilihlah salah satu jawaban di antara enam pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dan perasaan Anda saat ini, Adapun jawaban yang dapat Anda pilih di antaranya yaitu sebagai berikut:

Sangat Tidak Setuju = 1

Tidak Setuju = 2

Agak Tidak Setuju = 3

Agak Setuju = 4

Setuju = 5

Sangat Setuju = 6

32. 1.Saya merasa tidak terhubung dari teman-teman ketika saya belum masuk ke media sosial. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

33. 2.Saya ingin semua orang menggunakan media sosial untuk berkomunikasi \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

34. 3.Saya akan kecewa jika tidak bisa menggunakan media sosial sama sekali. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

35. 4.Saya kesal jika tidak bisa masuk ke media sosial. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

36. 5.Saya lebih suka berkomunikasi dengan orang lain, terutama melalui media sosial. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

37. 6.Media sosial memainkan peran penting dalam hubungan sosial saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

38. 7. Saya senang memeriksa akun media sosial saya \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

39. 8. Saya tidak suka menggunakan media sosial \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

40. 9. Menggunakan media sosial adalah bagian dari rutinitas harian saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

41. 10. Saya sering menanggapi konten yang dibagikan orang lain di media sosial. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5 6

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

**Ayok semangat tinggal 1 slide lagi!!**

## INSTRUKSI PENGISIAN KUESIONER 3

Kuesioner ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang perlu Anda baca dengan seksama. Pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan suatu kondisi dari pengalaman dan perasaan Anda. Oleh sebab itu, jawablah dengan jujur sesuai dengan kondisi dan perasaan yang Anda alami karena tidak ada jawaban benar dan salah. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

### Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian, pilihlah salah satu jawaban di antara lima pilihan jawaban yang paling sesuai dengan frekuensi pengalaman yang Anda rasakan. Adapun jawaban yang dapat Anda pilih di antaranya yaitu sebagai berikut:

Tidak Pernah = 1

Jarang = 2

Kadang-kadang = 3

Sering = 4

Selalu = 5

42. Saya berusaha bersikap baik dan mendukung diri sendiri saat menghadapi situasi sulit. \*

*Tandai satu oval saja.*

1   2   3   4   5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

43. Saya berusaha bersikap baik pada diri sendiri ketika keadaan tidak berjalan dengan baik dan terpuruk. \*

*Tandai satu oval saja.*

1   2   3   4   5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

44. Saya berusaha memahami dan bersabar dengan diri sendiri meski melakukan kesalahan. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

45. Saya merasa frustrasi ketika menyadari ada hal-hal dari diri saya yang tidak saya sukai. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

46. Saya marah pada diri sendiri karena tidak lebih baik dalam beberapa hal. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

47. Saya sangat keras pada diri sendiri ketika melakukan kesalahan. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

48. Saat merasa tidak "cukup baik," saya mencoba mengingatkan diri bahwa orang lain pun kadang merasakannya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

49. Saat sedang sedih atau tidak bahagia, saya ingat bahwa orang lain juga merasakannya kadang-kadang. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

50. Saat keadaan tidak berjalan dengan baik, saya ingat bahwa hidup terkadang sulit bagi semua orang. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

51. Saat saya merasa sedih atau terpuruk, rasanya seperti hanya saya yang merasakannya. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

52. Saat sedang terpuruk atau kecewa, saya cenderung merasa bahwa orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

53. Saat sedang benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain mungkin mengalami masa-masa yang lebih mudah. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

54. Saat sesuatu yang mengecewakan terjadi, saya berusaha melihatnya apa adanya tanpa melebih-lebihkan. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

55. Ketika sesuatu yang sulit terjadi, saya mencoba melihatnya dengan jelas tanpa melebih-lebihkan. \*

*Tandai satu oval saja.*

|      |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Tida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Selalu |

56. Saat ada yang membuat saya kesal, saya berusaha menyadari perasaan saya dan tidak terbawa perasaan tersebut. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

57. Saat sedang merasa frustrasi atau kecewa, saya cenderung memikirkannya berulang kali. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

58. Saat saya merasa buruk atau kecewa, saya tidak dapat memikirkan hal lain pada saat itu. \*

*Tandai satu oval saja.*

1 2 3 4 5

Tida ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

**DONE**

Terimakasih banyak atas partisipasi teman-teman semua!

---

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

## Permohonan dan Pernyataan *Expert Review*

Yth Dr. Siti Rohmah Nurhayati S.Psi., M.Si.

di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan dalam rangka menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja dengan *Self-Compassion* sebagai Variabel Moderator”**, sehingga, variabel yang diukur meliputi variabel kesejahteraan psikologis remaja, penggunaan media sosial, dan *self-compassion* pada remaja. Dengan demikian, peneliti mohon Ibu untuk berkenan memberikan masukan pada alat ukur yang diadaptasi dari *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)* (Sunardy et al., 2023), *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* (Athar & Jazi, 2021), dan *The Self-Compassion Scale for Youth* (Henje et al., 2024) sebagai *Expert Review*. Masukan dari Ibu sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan peneliti lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 02 Februari 2025

Peneliti



Nahwa Adiba  
23011340034

## **SURAT KESEDIAAN *EXPERT REVIEW***

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Siti Rohmah Nurhayati S.Psi., M.Si.

Pekerjaan : Dosen Psikologi S2

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia/~~tidak bersedia~~\*) menjadi reviewer alat ukur yang diadaptasi dari *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)* (Sunardy et al., 2023), *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* (Athar & Jazi, 2021), dan *The Self-Compassion Scale for Youth* (Henje et al., 2024) untuk :

Nama : Nahwa Adiba

NIM : 23011340034

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ... Februari 2025

Reviewer,

Dr. Siti Rohmah Nurhayati S.Psi., M.Si.

\*coret yang tidak sesuai

## ***Expert Review Alat Ukur Penelitian***

### ***The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)***

*Expert* : Dr. Siti Rohmah Nurhayati S.Psi., M.Si.

*Peneliti* : Nahwa Adiba (NIM 23011340034)

### **Kesejahteraan Psikologis Remaja**

#### **1. Definisi Konseptual**

Viejo et al (2018) mengembangkan definisi kesejahteraan psikologis Ryff (1995) khusus untuk remaja. Viejo et al (2018) mendefinisikan kesejahteraan psikologis remaja sebagai sejauh mana remaja memandang diri telah berfungsi dengan baik selama masa remaja. Viejo et al (2018) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis berarti telah memenuhi empat dimensi kesejahteraan psikologis remaja yang di antaranya adalah sebagai berikut. (1) Penerimaan diri (*self-acceptance*) yaitu pandangan dan sikap positif remaja terhadap penerimaan diri, baik itu kekurangan dan kelebihan diri, serta masa lalu. (2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yaitu sejauh mana remaja dapat membangun interaksi dan hubungan positif dengan orang lain. (3) Otonomi/kemandirian (*autonomy*) yaitu sejauh mana remaja dapat menentukan pilihan dan membuat keputusan sendiri. (4) Pengembangan hidup (*life development*) yaitu sejauh mana remaja memandang diri sebagai pribadi yang terus tumbuh dan berkembang.

## 2. Definisi Operasional

Secara operasional, kesejahteraan psikologis remaja merupakan sikap remaja yang diukur melalui evaluasi positif diri yang mencakup empat bentuk dimensi kesejahteraan psikologis remaja, yaitu:

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*), menggambarkan pandangan dan sikap positif remaja terhadap diri dan masa lalu.
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), menggambarkan sejauh mana remaja dapat membangun interaksi dan hubungan positif dengan orang lain.
- 3) Otonomi/kemandirian (*autonomy*), menggambarkan sejauh mana remaja dapat menentukan pilihan dan membuat keputusan sendiri.
- 4) Pengembangan hidup (*life development*), menggambarkan sejauh mana remaja memandang diri sebagai pribadi yang terus tumbuh dan berkembang.

## 3. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents* (BSPWB-A) milik (Viejo et al., 2018) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa dan budaya Indonesia oleh Sunardy et al (2023) untuk mengukur konstruk kesejahteraan psikologis remaja. Skala ini memiliki 20 butir aitem pernyataan *self-report* yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pilihan respon jawaban menggunakan skala *Likert* enam poin yang dimulai dari skala 1 (sangat tidak setuju) sampai skala 6 (sangat setuju) untuk aitem-aitem *favorable* dan berlaku sebaliknya untuk aitem-aitem *unfavorable*.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis Remaja**

| No                  | Dimensi                                                                                | Butir       |                   | Jumlah |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------|
|                     |                                                                                        | Favorable   | Unfavorable       |        |
| 1                   | Penerimaan diri<br>( <i>self-acceptance</i> )                                          | 1,2,3,4,5   |                   | 5      |
| 2                   | Hubungan positif<br>dengan orang lain<br>( <i>positive relations<br/>with others</i> ) | 8,10        | 6,7,9             | 5      |
| 3                   | Otonomi atau<br>kemandirian<br>( <i>autonomy</i> )                                     |             | 11,12,13,14,15,16 | 6      |
| 4                   | Pengembangan<br>hidup ( <i>life<br/>development</i> )                                  | 17,18,19,20 |                   | 4      |
| <b>Jumlah Aitem</b> |                                                                                        |             |                   | 20     |

Dengan ini peneliti mohon kepada Ibu berkenan untuk memberikan penilaian terhadap alat ukur *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)* yang telah peneliti adaptasikan ini dengan memberi tanda **checklist** (✓) di salah satu kolom SR, R, TR, dan STR.

**SR** : *item* sangat relevan

**R** : *item* relevan

**TR** : *item* tidak relevan

**STR** : *item* sangat tidak relevan

Peneliti sangat mengharapkan masukan dari Ibu pada kolom komentar yang tersedia dari segi *content*, bahasa dan etik sebagai acuan dalam perbaikan alat ukur ini.

**Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja atau *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)***

| Dimensi                     | Indikator                                                                                                                                                                                   | Aitem Asli                                                                                          | Hasil sintesis<br><i>forward<br/>translati<br/>on</i> )                                     | <i>Backward<br/>Translation</i>                                                      | Hasil adaptasi<br>ke dalam<br>konteks<br>remaja<br>Indonesia                                      | Skor Aitem |   |    |     | <i>Expert Review</i> |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|----|-----|----------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                      |                                                                                                   | SR         | R | TR | STR |                      |
| <b>Self-<br/>acceptance</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap positif terhadap diri, baik itu kekurangan maupun kelebihan.</li> <li>Dapat melihat masa lalu dengan perasaan yang positif</li> </ul> | 1. <i>When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.</i>        | Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi.    | <i>When I look back on my life story, I am happy with the way it has turned out.</i> | Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi.          | V          |   |    |     |                      |
|                             |                                                                                                                                                                                             | 2. <i>In general, I feel confident and positive about myself.</i>                                   | Secara umum, saya merasa percaya diri dan memandang positif terhadap diri saya sendiri.     | <i>In general, I feel confident and have a positive view of myself.</i>              | Secara umum, saya percaya diri dan memandang positif diri saya.                                   | V          |   |    |     |                      |
|                             |                                                                                                                                                                                             | 3. <i>I like most aspects of my personality</i>                                                     | Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.                                        | <i>I like most aspects of my personality.</i>                                        | Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.                                              | V          |   |    |     |                      |
|                             |                                                                                                                                                                                             | 4. <i>I have confidence in my own opinions, even if they are contrary to the general consensus.</i> | Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan pendapat | <i>I am confident in my own opinion, even if it goes against popular opinion.</i>    | Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan pendapat umum. | V          |   |    |     |                      |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                       |   |  |  |  |  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                | umum.                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                       |   |  |  |  |  |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5. <i>In general, I feel proud of who I am and the life I lead.</i>                            | Secara umum, saya merasa bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani.                                       | <i>In general, I feel proud of myself and the life I live.</i>                                        | Secara umum, saya bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani.             | V |  |  |  |  |
| <b>Positive Interpersonal Relationships</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki sifat hangat, kepuasan dan, kepercayaan pada hubungan dengan orang lain.</li> <li>• Memperhatikan well-being dari orang lain.</li> <li>• Memiliki empati, afeksi, dan keakraban serta pemahaman dalam menjalin hubungan dengan orang lain</li> </ul> | 6. <i>I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.</i> | Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat yang dapat saya ajak untuk berbagi masalah. | <i>I often feel lonely because I have only a few close friends with whom I can share my problems.</i> | Saya sering kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi masalah. | V |  |  |  |  |

|  |  |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                 |                                                                                                       |   |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|  |  | 7. <i>I don't have many people who want to listen when I need to talk.</i>          | Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita.              | <i>I don't have many people who want to listen when I need to talk.</i>         | Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita.              | V |  |  |  |  |
|  |  | 8. <i>I feel that my friends bring me a lot of things.</i>                          | Saya merasa bahwa teman-teman memberikan saya banyak hal.                                             | <i>I feel that friends give me a lot.</i>                                       | Saya merasa teman-teman memberi saya banyak hal.                                                      | V |  |  |  |  |
|  |  | 9. <i>I have not experienced many warm and trusting relationships with others.</i>  | Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.             | <i>I don't experience many warm, trusting relationships with other people.</i>  | Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.                    | V |  |  |  |  |
|  |  | 10. <i>I know that I can trust my friends and they know that they can trust me.</i> | Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya. | <i>I know that I can trust my friends and they know that they can trust me.</i> | Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya. | V |  |  |  |  |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                                  |   |  |  |  |  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>Autonomy</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki kemauan kuat <i>independent</i>.</li> <li>Dapat menahan tekanan sosial dan bertindak dengan pandangan penilaian personal.</li> <li>Dapat mengevaluasi diri dengan menggunakan standar personal.</li> </ul> | 11. <i>I tend to worry about how other people assess the choices I have made in my life.</i> | Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang telah saya buat dalam hidup. | <i>I tend to worry about how other people judge the choices I have made in life.</i> | Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang saya buat dalam hidup. | V |  |  |  |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                            | 12. <i>I tend to worry what other people think of me.</i>                                    | Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya.                             | <i>I tend to worry about what other people think about me.</i>                       | Saya sering khawatir mengenai pendapat orang lain tentang saya.                                  | V |  |  |  |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                            | 13. <i>If I had the opportunity, there are many things about myself that I would change</i>  | Jika saya memiliki kesempatan, ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah.                  | <i>If I had the chance, there are many things about myself that I would change.</i>  | Jika diberi kesempatan, saya ingin mengubah banyak hal tentang diri saya.                        | V |  |  |  |  |

|                         |                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                 |                                                                       |   |  |  |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|                         |                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                 |                                                                       |   |  |  |  |  |
|                         |                                                                                                                                        | 14. <i>The tasks and responsibilities of everyday often get me down.</i>            | Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk.                         | <i>Daily tasks and responsibilities often get me down.</i>                      | Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk.    | V |  |  |  |  |
|                         |                                                                                                                                        | 15. <i>In many ways, I feel disappointed about my achievements in life</i>          | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya.                               | <i>In many ways, I feel disappointed with my accomplishments.</i>               | Saya sering kecewa dengan pencapaian saya.                            | V |  |  |  |  |
|                         |                                                                                                                                        | 16. <i>I often change my mind about decisions if my friends or family disagree.</i> | Saya sering berubah pikiran mengenai keputusan saya jika teman atau keluarga tidak setuju. | <i>I often change my mind about my decisions if friends or family disagree.</i> | Saya sering mengubah keputusan jika teman atau keluarga tidak setuju. | V |  |  |  |  |
| <b>Life Development</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki keinginan untuk terus berkembang</li> <li>Terbuka terhadap pengalaman baru.</li> </ul> | 17. <i>I think it is important to have new experiences that challenge me.</i>       | Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang.                       | <i>I think it's important to have new, challenging experiences.</i>             | Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang.  | V |  |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                   |   |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat melihat perkembangan pada dirinya.</li> <li>• Dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki wawasan yang bertambah.</li> </ul> | 18. <i>I think everything we experience is an opportunity to grow and to become a better person.</i>                                              | Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik                                                 | <i>In my opinion, every experience is an opportunity to grow and become a better person.</i>                                 | Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik                | V |  |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                               | 19. <i>I think life is a continuous process of learning, changing and growth.</i>                                                                 | Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.                                                     | <i>In my opinion, life is a continuous process of learning, changing and growing.</i>                                        | Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.                    | V |  |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                               | 20. <i>When I encounter difficulties, or I do not feel happy with anything in my life, I try to look for a way to change it and move forward.</i> | Ketika saya menghadapi kesulitan atau tidak merasa bahagia dengan apa pun dalam hidup, saya mencoba mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju. | <i>When I face difficulties or don't feel happy with something in my life, I try to find a way to change it and move on.</i> | Saat menghadapi kesulitan atau merasa tidak bahagia, saya berusaha mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju. | V |  |  |  |  |

### Skala Kesejahteraan Psikologis Remaja

#### A. *Self-acceptance*

Merupakan dimensi yang menggambarkan pandangan dan sikap positif remaja terhadap diri dan masa lalu.

| No.<br>Aitem | Aitem                                                                                             | Rating |   |   |   | Keterangan |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|------------|
|              |                                                                                                   | 1      | 2 | 3 | 4 |            |
| 1            | Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi.          |        |   |   | V |            |
| 2            | Secara umum, saya percaya diri dan memandang positif diri saya.                                   |        |   |   | V |            |
| 3            | Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.                                              |        |   |   | V |            |
| 4            | Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan pendapat umum. |        |   |   | V |            |
| 5            | Secara umum, saya bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani.                         |        |   |   | V |            |

#### B. *Positive Interpersonal Relationships*

Merupakan dimensi yang menggambarkan sejauh mana remaja dapat membangun interaksi dan hubungan positif dengan orang lain.

| No.<br>Aitem | Aitem                                                                                    | Rating |   |   |   | Keterangan |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|------------|
|              |                                                                                          | 1      | 2 | 3 | 4 |            |
| 6            | Saya sering kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi masalah.    |        |   |   | V |            |
| 7            | Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita. |        |   |   | V |            |

|    |                                                                                                       |  |  |  |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|--|
| 8  | Saya merasa teman-teman memberi saya banyak hal.                                                      |  |  |  | V |  |
| 9  | Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.                    |  |  |  | V |  |
| 10 | Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya. |  |  |  | V |  |

### C. *Autonomy*

Merupakan dimensi yang menggambarkan sejauh mana remaja dapat menentukan pilihan dan membuat keputusan sendiri.

| No.<br>Aitem | Aitem                                                                                            | Rating |   |   |   | Keterangan |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|------------|
|              |                                                                                                  | 1      | 2 | 3 | 4 |            |
| 11           | Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang saya buat dalam hidup. |        |   |   | V |            |
| 12           | Saya sering khawatir mengenai pendapat orang lain tentang saya.                                  |        |   |   | V |            |
| 13           | Jika diberi kesempatan, saya ingin mengubah banyak hal tentang diri saya.                        |        |   |   | V |            |
| 14           | Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk.                               |        |   |   | V |            |
| 15           | Saya sering kecewa dengan pencapaian saya.                                                       |        |   |   | V |            |
| 16           | Saya sering mengubah keputusan jika teman atau keluarga tidak setuju.                            |        |   |   | V |            |

## Referensi:

- Athar, M. E. & Jazi, E. A. (2022). Psychometric properties of the persian version of social media use integration scale (smuis). *International Journal Of Human–Computer Interaction*, 38(15), 1480-1485.
- Henje, E., Wiberg, M., & Dennhag, I. (2024). Translation and validation of the swedish version of the self-compassion scale for youth. *Australian Psychologist*, 59(1), 24-35.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Sunardy, G. N., Qodariah, L., & Abidin, F. A. (2023). Adolescents' psychological well-being: Adaptation and validation of the brief scale of psychological well-being for adolescents (BSPWB-A) in indonesia. *Psychology Hub*, 40(3), 51-58. DOI: <https://doi.org/10.13133/2724-2943/18019>
- Viejo, C., Gomez-Lomez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: a multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2325), 1-22.

**Kelayakan alat ukur *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)***

(beri tanda *checklist* ✓)

1. Layak digunakan tanpa revisi ☐

2. Layak digunakan perlu revisi ☐

3. Tidak layak digunakan ☐

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| Rekomendasi secara keseluruhan terhadap alat ukur : |
| <br><br><br><br>                                    |

Yogyakarta, 26 Februari 2025

Reviewer,



Dr. Siti Rohmah Nurhayati S.Psi., M.Si.

## Permohonan dan Pernyataan *Expert Review*

Yth Dr. Farida Harahap, S.Psi., M.Si.

di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan dalam rangka menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja dengan *Self-Compassion* sebagai Variabel Moderator”**, sehingga, variabel yang diukur meliputi variabel kesejahteraan psikologis remaja, penggunaan media sosial, dan *self-compassion* pada remaja. Dengan demikian, peneliti mohon Ibu untuk berkenan memberikan masukan pada alat ukur yang diadaptasi dari *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)* (Sunardy et al., 2023), *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* (Athar & Jazi, 2021), dan *The Self-Compassion Scale for Youth* (Henje et al., 2024) sebagai *Expert Review*. Masukan dari Ibu sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan peneliti lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 02 Februari 2025

Peneliti



Nahwa Adiba  
23011340034

## **SURAT KESEDIAAN *EXPERT REVIEW***

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Farida Harahap, S.Psi., M.Si.

Pekerjaan : Dosen Psikologi S2

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia/~~tidak bersedia~~\*) menjadi reviewer alat ukur yang diadaptasi dari *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)* (Sunardy et al., 2023), *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* (Athar & Jazi, 2021), dan *The Self-Compassion Scale for Youth* (Henje et al., 2024) untuk :

Nama : Nahwa Adiba

NIM : 23011340034

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ... Februari 2025

Reviewer,

Dr. Farida Harahap, S.Psi., M.Si.

\*coret yang tidak sesuai

## ***Expert Review Alat Ukur Penelitian***

### ***The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)***

*Expert* : Dr. Farida Harahap, S.Psi., M.Si.  
*Peneliti* : Nahwa Adiba (NIM 23011340034)

### **Kesejahteraan Psikologis Remaja**

#### **1. Definisi Konseptual**

Viejo et al (2018) mengembangkan definisi kesejahteraan psikologis Ryff (1995) khusus untuk remaja. Viejo et al (2018) mendefinisikan kesejahteraan psikologis remaja sebagai sejauh mana remaja memandang diri telah berfungsi dengan baik selama masa remaja. Viejo et al (2018) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis berarti telah memenuhi empat dimensi kesejahteraan psikologis remaja yang di antaranya adalah sebagai berikut. (1) Penerimaan diri (*self-acceptance*) yaitu pandangan dan sikap positif remaja terhadap penerimaan diri, baik itu kekurangan dan kelebihan diri, serta masa lalu. (2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yaitu sejauh mana remaja dapat membangun interaksi dan hubungan positif dengan orang lain. (3) Otonomi/kemandirian (*autonomy*) yaitu sejauh mana remaja dapat menentukan pilihan dan membuat keputusan sendiri. (4) Pengembangan hidup (*life development*) yaitu sejauh mana remaja memandang diri sebagai pribadi yang terus tumbuh dan berkembang.

## 2. Definisi Operasional

Secara operasional, kesejahteraan psikologis remaja merupakan sikap remaja yang diukur melalui evaluasi positif diri yang mencakup empat bentuk dimensi kesejahteraan psikologis remaja, yaitu:

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*), menggambarkan pandangan dan sikap positif remaja terhadap diri dan masa lalu.
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), menggambarkan sejauh mana remaja dapat membangun interaksi dan hubungan positif dengan orang lain.
- 3) Otonomi/kemandirian (*autonomy*), menggambarkan sejauh mana remaja dapat menentukan pilihan dan membuat keputusan sendiri.
- 4) Pengembangan hidup (*life development*), menggambarkan sejauh mana remaja memandang diri sebagai pribadi yang terus tumbuh dan berkembang.

## 3. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents* (BSPWB-A) milik (Viejo et al., 2018) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa dan budaya Indonesia oleh Sunardy et al (2023) untuk mengukur konstruk kesejahteraan psikologis remaja. Skala ini memiliki 20 butir aitem pernyataan *self-report* yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pilihan respon jawaban menggunakan skala *Likert* enam poin yang dimulai dari skala 1 (sangat tidak setuju) sampai skala 6 (sangat setuju) untuk aitem-aitem *favorable* dan berlaku sebaliknya untuk aitem-aitem *unfavorable*.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis Remaja**

| No                  | Dimensi                                                                                | Butir       |                   | Jumlah    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|-----------|
|                     |                                                                                        | Favorable   | Unfavorable       |           |
| 1                   | Penerimaan diri<br>( <i>self-acceptance</i> )                                          | 1,2,3,4,5   |                   | 5         |
| 2                   | Hubungan positif<br>dengan orang lain<br>( <i>positive relations<br/>with others</i> ) | 8,10        | 6,7,9             | 5         |
| 3                   | Otonomi atau<br>kemandirian<br>( <i>autonomy</i> )                                     |             | 11,12,13,14,15,16 | 6         |
| 4                   | Pengembangan<br>hidup ( <i>life<br/>development</i> )                                  | 17,18,19,20 |                   | 4         |
| <b>Jumlah Aitem</b> |                                                                                        |             |                   | <b>20</b> |

Dengan ini peneliti mohon kepada Ibu berkenan untuk memberikan penilaian terhadap alat ukur *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)* yang telah peneliti adaptasikan ini dengan memberi tanda **checklist** (✓) di salah satu kolom SR, R, TR, dan STR.

**SR** : *item* sangat relevan

**R** : *item* relevan

**TR** : *item* tidak relevan

**STR** : *item* sangat tidak relevan

Peneliti sangat mengharapkan masukan dari Ibu pada kolom komentar yang tersedia dari segi *content*, bahasa dan etik sebagai acuan dalam perbaikan alat ukur ini.

**Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja atau *The Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)***

***Instruksinya ? Petunjuk pengisian ?***

| Dimensi                       | Indikator                                                                                                                                                                                   | Aitem Asli                                                                                   | Hasil sintesis<br><i>forward<br/>translati<br/>on</i> )                                  | <i>Backward<br/>Translatio<br/>n</i>                                                 | Hasil adaptasi<br>ke dalam<br>konteks<br>remaja<br>Indonesia                                      | Skor Aitem |   |    |     | <i>Expert Review</i> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|----|-----|----------------------|
|                               |                                                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                   | SR         | R | TR | STR |                      |
| <b><i>Self-acceptance</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap positif terhadap diri, baik itu kekurangan maupun kelebihan.</li> <li>Dapat melihat masa lalu dengan perasaan yang positif</li> </ul> | 1. <i>When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.</i> | Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi. | <i>When I look back on my life story, I am happy with the way it has turned out.</i> | Ketika saya melihat kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi.          |            | √ |    |     |                      |
|                               |                                                                                                                                                                                             | 2. <i>In general, I feel confident and positive about myself.</i>                            | Secara umum, saya merasa percaya diri dan memandang positif terhadap diri saya sendiri.  | <i>In general, I feel confident and have a positive view of myself.</i>              | Secara umum, saya percaya diri dan memandang positif diri saya.                                   |            | √ |    |     |                      |
|                               |                                                                                                                                                                                             | 3. <i>I like most aspects of my personality</i>                                              | Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.                                     | <i>I like most aspects of my personality.</i>                                        | Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.                                              |            | √ |    |     |                      |
|                               |                                                                                                                                                                                             | 4. <i>I have confidence in my own opinions, even if they are contrary to the general</i>     | Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan       | <i>I am confident in my own opinion, even if it goes against popular opinion.</i>    | Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat itu bertentangan dengan pendapat umum. |            | √ |    |     |                      |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                              |  |   |  |  |  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>consensus.</i>                                                                              | pendapat umum.                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                              |  |   |  |  |  |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5. <i>In general, I feel proud of who I am and the life I lead.</i>                            | Secara umum, saya merasa bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani.                                       | <i>In general, I feel proud of myself and the life I live.</i>                                        | Secara umum, saya bangga dengan diri saya dan kehidupan yang saya jalani.                    |  |   |  |  |  |
| <b>Positive Interpersonal Relationships</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki sifat hangat, kepuasan dan, kepercayaan pada hubungan dengan orang lain.</li> <li>• Memperhatikan well-being dari orang lain.</li> <li>• Memiliki empati, afeksi, dan keakraban serta pemahaman dalam menjalin hubungan dengan orang lain</li> </ul> | 6. <i>I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.</i> | Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat yang dapat saya ajak untuk berbagi masalah. | <i>I often feel lonely because I have only a few close friends with whom I can share my problems.</i> | Saya <b>sering</b> kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi masalah. |  | √ |  |  |  |

|  |  |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                 |                                                                                                       |  |   |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|
|  |  | 7. <i>I don't have many people who want to listen when I need to talk.</i>          | Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita.              | <i>I don't have many people who want to listen when I need to talk.</i>         | Saya tidak memiliki banyak orang yang mau menjadi pendengar ketika saya butuh bercerita.              |  | √ |  |  |  |
|  |  | 8. <i>I feel that my friends bring me a lot of things.</i>                          | Saya merasa bahwa teman-teman memberikan saya banyak hal.                                             | <i>I feel that friends give me a lot.</i>                                       | Saya merasa teman-teman memberi saya banyak hal.                                                      |  | √ |  |  |  |
|  |  | 9. <i>I have not experienced many warm and trusting relationships with others.</i>  | Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.             | <i>I don't experience many warm, trusting relationships with other people.</i>  | Saya jarang memiliki hubungan dengan orang lain yang hangat dan penuh kepercayaan.                    |  | √ |  |  |  |
|  |  | 10. <i>I know that I can trust my friends and they know that they can trust me.</i> | Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya. | <i>I know that I can trust my friends and they know that they can trust me.</i> | Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya. |  | √ |  |  |  |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                                  |  |   |  |  |  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Autonomy</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki kemauan kuat dan <i>independent</i>.</li> <li>Dapat menahan tekanan sosial dan bertindak dengan pandangan penilaian personal.</li> <li>Dapat mengevaluasi diri dengan menggunakan standar personal.</li> </ul> | 11. <i>I tend to worry about how other people assess the choices I have made in my life.</i> | Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang telah saya buat dalam hidup. | <i>I tend to worry about how other people judge the choices I have made in life.</i> | Saya cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain menilai pilihan yang saya buat dalam hidup. |  | √ |  |  |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                | 12. <i>I tend to worry what other people think of me.</i>                                    | Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya.                             | <i>I tend to worry about what other people think about me.</i>                       | Saya sering khawatir mengenai pendapat orang lain tentang saya.                                  |  | √ |  |  |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                | 13. <i>If I had the opportunity, there are many things about myself that I would change</i>  | Jika saya memiliki kesempatan, ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah.                  | <i>If I had the chance, there are many things about myself that I would change.</i>  | Jika diberi kesempatan, saya ingin mengubah banyak hal tentang diri saya.                        |  | √ |  |  |  |

|                         |                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                 |                                                                       |  |   |  |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|
|                         |                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                 |                                                                       |  |   |  |  |  |
|                         |                                                                                                                                        | 14. <i>The tasks and responsibilities of everyday often get me down.</i>            | Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk.                         | <i>Daily tasks and responsibilities often get me down.</i>                      | Tugas dan tanggung jawab sehari-hari sering membuat saya terpuruk.    |  | √ |  |  |  |
|                         |                                                                                                                                        | 15. <i>In many ways, I feel disappointed about my achievements in life</i>          | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya.                               | <i>In many ways, I feel disappointed with my accomplishments.</i>               | Saya sering kecewa dengan pencapaian saya.                            |  | √ |  |  |  |
|                         |                                                                                                                                        | 16. <i>I often change my mind about decisions if my friends or family disagree.</i> | Saya sering berubah pikiran mengenai keputusan saya jika teman atau keluarga tidak setuju. | <i>I often change my mind about my decisions if friends or family disagree.</i> | Saya sering mengubah keputusan jika teman atau keluarga tidak setuju. |  | √ |  |  |  |
| <b>Life Development</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki keinginan untuk terus berkembang</li> <li>Terbuka terhadap pengalaman baru.</li> </ul> | 17. <i>I think it is important to have new experiences that challenge me.</i>       | Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang.                       | <i>I think it's important to have new, challenging experiences.</i>             | Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang.  |  | √ |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                                   |  |   |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat melihat perkembangan pada dirinya.</li> <li>• Dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki wawasan yang bertambah.</li> </ul> | <p>18. <i>I think everything we experience is an opportunity to grow and to become a better person.</i></p>                                              | Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik                                                 | <p><i>In my opinion, every experience is an opportunity to grow and become a better person.</i></p>                                 | Menurut saya, setiap pengalaman adalah kesempatan untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik                |  | √ |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                               | <p>19. <i>I think life is a continuous process of learning, changing and growth.</i></p>                                                                 | Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.                                                     | <p><i>In my opinion, life is a continuous process of learning, changing and growing.</i></p>                                        | Menurut saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.                    |  | √ |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                               | <p>20. <i>When I encounter difficulties, or I do not feel happy with anything in my life, I try to look for a way to change it and move forward.</i></p> | Ketika saya menghadapi kesulitan atau tidak merasa bahagia dengan apa pun dalam hidup, saya mencoba mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju. | <p><i>When I face difficulties or don't feel happy with something in my life, I try to find a way to change it and move on.</i></p> | Saat menghadapi kesulitan atau merasa tidak bahagia, saya berusaha mencari cara untuk mengubahnya dan terus maju. |  | √ |  |  |  |