

**MAHASISWA PERANTAUAN: *SELF-COMPASSION* DAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* MELALUI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Puthi Pathya Al Aqra**

**202010230311103**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**TAHUN 2024**

**MAHASISWA PERANTAUAN: *SELF-COMPASSION* DAN  
*PERSONAL GROWTH INITIATIVE* MELALUI  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**PUTHI PATHYA AL AQRA  
NIM : 202010230311103**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2024**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**PUTHI PATHYA AL AQRA**

**Nim : 202010230311103**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

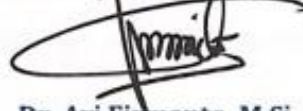
Pada tanggal, 19 MARET 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



**Dr. Ari Firmanto.,M.Si**

Anggota I



**Diana Savitri Hidayati, S.Psi.,M.Psi**

Anggota II



**Irine Putri Shaliha, S.Psi.,M.Sc**

Mengesahkan

Dekan,



**Muhammad Sahis Yuniardi, M.Psi., Ph.D**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Puthi Pathya Al Aqra  
NIM : 202010230311103  
Fakultas / Jurusan : Psikologi/Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

“Mahasiswa Perantauan: *Self-Compassion* dan *Personal Growth Initiative* melalui *Psychological Well-Being*”

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 02 Maret 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Sofa Amalia, S.Psi., M.si

Yang menyatakan



Puthi Pathya Al Aqra

## KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Tidak lupa juga sholawat serta salam penulis hanturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Ada suka dan duka yang penulis rasakan dalam menyelesaikan skripsi ini dan akan selalu terkenang hingga penulis tua nanti. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Ari Firmanto, S.Psi.,M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis selama proses penelitian ini dilakukan.
3. Dr., Dra. Cahyaning Suryaningrum, M.Si selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan akademik dari awal hingga akhir masa perkuliahan penulis.
4. Ayahanda Edy Suryadi beliau mampu mendidik penulis menjadi perempuan yang tegar dan kuat dalam segala rintangan sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga sarjana.
5. Ibunda tercinta Sarmini yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis mampu untuk menyelesaikan studi.
6. Dua saudara penulis Prissi Suciati Al Huda dan Pedja Rifki Azizi yang selalu memberikan semangat, doa, dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan tinggi ini dengan penuh semangat dan tekad yang besar.
7. Sahabat tercinta Nadhira Ashilla Kamila selaku rumah berjuang dari awal hingga akhir tempat penulis berbagi cerita keluh kesah serta memotivasi dan menyemangati hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh reponden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
9. Teman seperjuangan Faisal Akbar, Angelita Delvia dan Earlene Syafandara yang selalu memberi semangat, dukungan, serta motivasi kepada penulis.
10. Terakhir kepada diri sendiri yang telah mampu berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun.

Penulis menyadari penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran demi perbaikan penelitian ini sangat penulis harapkan. Penulis berharap karya ini bermanfaat secara teoriti maupun praktis bagi khalayak umum.

Malang, 02 Maret 2024

Penulis,

Puthi Pathya Al Aqra

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN .....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN .....	vii
Abstrak: .....	1
<i>Personal Growth Initiative</i> .....	5
<i>Self-Compassion</i> .....	6
<i>Psychological Well-Being</i> .....	7
Kerangka Berpikir .....	9
Hipotesis.....	9
METODE PENELITIAN.....	10
HASIL PENELITIAN .....	13
DISKUSI .....	15
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	17
REFERENSI.....	18
LAMPIRAN .....	23



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Demografi Responden.....	10
Tabel 2. Daftar Instansi .....	10
Tabel 3. Deskriptif Variabel Penelitian.....	13
Tabel 4. Koefisien <i>Indirect Effects</i> .....	13
Tabel 5. Koefisien <i>Direct Effects</i> .....	14
Tabel 6. Total <i>Effects</i> .....	14



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. *Path Plot*..... 14





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Krejcie <i>and</i> Morgan .....	23
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Instrument dan Skala <i>Personal Growth Initiative</i> .....	23
Lampiran 3. <i>Blueprint</i> dan Skala <i>Self-Compassion</i> .....	25
Lampiran 4. <i>Blueprint</i> dan Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	27
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Data .....	29
Lampiran 6. Deskriptif Variabel Penelitian.....	55
Lampiran 7. Uji <i>Sobel Test</i> .....	55
Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Skala <i>Personal Growth Initiative</i> .....	55
Lampiran 9. Hasil Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	55
Lampiran 10. Hasil Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	55
Lampiran 11. Uji Koefisien <i>Direct Effects</i> .....	56
Lampiran 12. Uji Koefisien <i>Indirect Effects</i> .....	56
Lampiran 13. Uji <i>Total Effects</i> .....	56
Lampiran 14. Gambar <i>Path Plot</i> .....	56
Lampiran 15. Surat Keterangan Verifikasi Data .....	57
Lampiran 16. Surat Keterangan Uji Plagiasi.....	58



# **Mahasiswa Perantauan: *Self-Compassion* dan *Personal Growth Initiative* melalui *Psychological Well-Being***

Puthi Pathya Al Aqra

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[puthipathyaaa@webmail.umm.ac.id](mailto:puthipathyaaa@webmail.umm.ac.id)

<https://orcid.org/0009-0004-5987-2812>

## **Abstrak:**

Mahasiswa baru yang sedang merantau akan berhadapan dengan berbagai tantangan seperti beradaptasi di lingkungan baru, perbedaan budaya, perbedaan bahasa, serta berjarak dari orang tua jika tidak dihadapi dengan baik dapat mengakibatkan stres, maka membutuhkan *personal growth initiative* agar bisa menghadapi berbagai kondisi di perantauan. *Self-compassion* diketahui dapat meningkatkan *psychological well-being* yang kemudian dapat mempengaruhi *personal growth initiative*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi *self-compassion* dan *personal growth initiative* pada mahasiswa baru yang merantau dengan *psychological well-being* sebagai mediator. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Subjek merupakan mahasiswa baru yang merantau berusia 18-20 tahun dengan jumlah 370 subjek. Berdasarkan hasil penelitian uji analisis mediator menunjukkan dengan nilai estimate sebesar 0.033 dan nilai p sebesar  $< .001$  yang artinya *psychological well-being* dapat memediasi hubungan antara *self-compassion* dan *personal growth initiative*. Maka penting bagi mahasiswa baru yang sedang merantau untuk bisa meningkatkan *self-compassion* agar *psychological well-being* dalam diri ikut meningkat dan mempengaruhi *personal growth initiative*.

**Kata Kunci: Belas Kasih Diri, Inisiatif Perkembangan Diri, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Baru.**

## **Abstract:**

New students who are migrating will face various challenges such as adapting to a new environment, cultural differences, language differences, and being far away from their parents, if not dealt with well, can result in stress, so they need *personal growth initiative* to be able to face various conditions abroad. *Self-compassion* is known to increase *psychological well-being* which can then influence *personal growth initiatives*. This research aims to determine the correlation between *self-compassion* and *personal growth initiative* in new students who have migrated with *psychological well-being* as a mediator. This research uses a quantitative correlational type of research. The sampling technique uses simple random sampling. The subjects were new students who had migrated aged 18-20 years with a total of 370 subjects. Based on research results, the mediator analysis test shows an estimate value of 0.033 and a p value of  $< .001$ , which means that *psychological well-being* can mediate the relationship between *self-compassion* and *personal growth initiative*. So it is important for new students who are abroad to be able to increase *self-compassion* so that their *psychological well-being* also increases and influences *personal growth initiatives*.

**Keywords: *Self-Compassion, Personal Growth Initiative, Psychological Well-Being, New Student.***

Individu akan merasakan berbagai hal di kehidupannya baik itu yang menyenangkan maupun situasi yang sulit dalam hidup. Sehingga hal ini membuat individu harus bisa beradaptasi dengan situasi dan melakukan perubahan-perubahan agar dapat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (Woerkom & Meyers, 2019). Salah satu dari berbagai kelompok individu yang menghadapi tantang adalah mahasiswa terutama pada mahasiswa baru yang merantau. Indonesia sendiri mempunyai banyak mahasiswa yang pergi keluar daerah untuk menempuh pendidikan. Hal ini dikarenakan memiliki lokasi universitas yang menyebar di berbagai kota-kota besar serta memiliki tingkatan kualitas yang berbeda (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Sehingga muncul pandangan yang berbeda pula dari masing-masing mahasiswa dalam menentukan tempat pendidikan yang akan ditempuh, oleh karena itu banyak dari mahasiswa tersebut yang memilih untuk keluar dari kota tempat ia tinggal untuk merantau.

Mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Marta, 2014). Fenomena mahasiswa perantau melalui proses peningkatan kualitas pendidikan, serta sebagai wujud usaha membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Alasan utama orang merantau adalah untuk meraih kesuksesan, yang membutuhkan keberanian agar lebih percaya diri dan mandiri, serta siap menghadapi berbagai perubahan situasi dan lingkungan baru (Jannah *et al.*, 2019).

Saat mahasiswa baru yang merantau berpindah dari kota yang ia tinggal untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang baru, maka ia akan dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti harus dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mencari tempat tinggal serta berinteraksi dengan orang di tempat yang baru (Chen, 2021). Mahasiswa yang merantau dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau memiliki tantangan yang berbeda saat proses belajar di perguruan tinggi. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Jackson *et al.*, (2019) menyebutkan bahwa beradaptasi dengan budaya di lingkungan yang baru sangat sulit serta dapat menyebabkan stres, dimana mahasiswa rantau yang berasal dari luar daerah harus bisa beradaptasi dengan budaya-budaya yang ada, serta harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan pendidikan di tempat yang baru.

Perbedaan budaya di tempat merantau seperti cara dalam berkomunikasi, ketidaksesuaian kebiasaan, mengatur keuangan, serta rindu dengan rumah dapat menimbulkan rasa cemas dan stres. Hal ini dikarenakan reaksi-reaksi yang timbul disebabkan kondisi individu yang kaget saat berada di sebuah lingkungan yang berbeda dari sebelumnya. Sejalan dengan hasil penelitian Rahmanda dan Satwika (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa baru yang merantau menunjukkan tingkat stres ringan disebabkan hidup yang berjauhan dari orang tua, karena harus mengatur segala urusan sendiri termasuk kebutuhan-kebutuhan pribadi disertai dengan rindu terhadap kampung halaman. Walaupun banyak dari mahasiswa merantau mampu mengatasi kendala yang ada selama masa transisi di perantauan akan tetapi kenyataannya banyak pula mahasiswa yang tidak mampu menghadapi kendala tersebut dan memilih untuk kembali ke daerah asalnya (Hasibuan *et al.*, 2018).

Pada dasarnya, mahasiswa ketika dihadapkan dengan keadaan yang sulit maka dapat memiliki dua pilihan. Pertama mahasiswa menganggap bahwa beradaptasi dengan lingkungan yang baru

merupakan sesuatu yang memberatkan dan sulit untuk diatasi yang membuat mahasiswa tersebut menutup diri dan tidak berupaya untuk mencari solusi dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami sehingga menyalahkan diri sendiri serta lingkungannya. Kedua yaitu mahasiswa yang menganggap bahwa kesulitan-kesulitan yang ada di perantauan merupakan hal yang baik untuk dirinya, sehingga ia dapat menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada di perantauan. Hal ini selaras dengan penelitian Handayani dan Nirmalasari (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memberikan persepsi bahwa merantau merupakan hal yang sulit maka stres yang dirasakan akan semakin tinggi. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang berpersepsi merantau bukanlah hal yang sulit dan dapat diatasi, maka stres yang dirasakan akan lebih semakin ringan.

Mahasiswa dapat memiliki persepsi positif untuk membenahi kondisi yang sulit adalah dengan kemampuan melakukan perubahan dengan sengaja atau bisa disebut dengan *personal growth initiative*. *Personal growth initiative* merupakan sebuah perubahan yang dilakukan dengan sengaja serta keterlibatan aktif individu untuk berkembang dalam proses perkembangan diri. Individu yang dengan sengaja serta sadar untuk memperbaiki diri ketika dihadapkan dengan tekanan yang berat dari lingkungan maka akan dengan baik memilih bagaimana cara ia akan tumbuh (Weigold *et al.*, 2018). Dengan *personal growth initiative* individu dapat mengembangkan perilaku serta pola pikir yang dihargai oleh diri sendiri yang dapat membangun pengalaman hidupnya (Freitas *et al.*, 2016). Oleh karena itu pertumbuhan pribadi sangat penting bagi individu. Ketika individu tersebut mendapat berbagai masalah ataupun rintangan di dalam hidup, maka ia akan terus berusaha untuk berubah serta berkembang menjadi versi terbaik dirinya. Sehingga dapat mengatasi dan mencegah kesulitan yang sedang dihadapi agar tidak memicu persoalan psikologi (Weigold *et al.*, 2020).

Dengan demikian *personal growth initiative* sangat penting bagi mahasiswa baru yang merantau karena cenderung akan siap untuk berubah dan secara maksimal memanfaatkan sumber daya yang ada agar mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan yang baru (Mutiasari & Sunawan, 2021). Berbagai kesulitan yang dihadapi saat merantau seperti menyesuaikan diri, berkomunikasi di lingkungan dengan bahasa yang baru, beradaptasi dengan sistem perkuliahan, kesulitan mengatur keperluan sehari-hari saat berjauhan dari orang tua, belum terbiasa dengan peraturan yang ada di lingkungan baru dan makanan khas di tempat yang baru diperlukan inisiatif perkembangan diri diperlukan untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut.

Sementara itu *personal growth initiative* memiliki hubungan terhadap karakter positif individu yaitu *self-compassion* (Umandap & Teh, 2020). Hal ini mendukung pandangan bahwa sikap belas kasih terhadap diri sendiri menyebabkan proses pertumbuhan. Bertindak dengan penuh kasih terhadap diri sendiri termasuk mengakui area kelemahan yang perlu diubah dan diatasi tanggung jawab untuk terlibat secara aktif dan mengejar kehidupan yang produktif dan memuaskan (Sharma & Davidson, 2015). Menurut Neff (2016) *self-compassion* merupakan cara bagaimana individu tersebut ketika memahami dan menghadapi kesulitan yang sedang dialami sebagai sebuah hal yang positif, sehingga dapat memecahkan masalah dengan cara yang tepat. Hasil penelitian Rahayu & Ediati (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka akan cepat pula mahasiswa untuk beradaptasi di kehidupan yang baru. *Self-compassion* berperan untuk menumbuhkan pikiran yang positif bagi individu agar dapat

menyayangi diri terhadap kesulitan yang ada, serta memiliki keinginan agar dapat mengurangi kesulitan atau mempermudah hal-hal tersebut dengan kebaikan sehingga individu dapat melakukan perubahan yang baik bagi dirinya (Germer & Neff, 2013).

Perasaan negatif yang terbentuk selama masa sulit saat berada di perantauan dapat diubah dengan perasaan positif saat individu mempunyai *self-compassion* yang tinggi sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang membuat individu dapat melakukan penyesuaian di lingkungan baru (Syafrina & Farida, 2023). Maka perubahan diri dapat dilakukan saat individu mencapai kesejahteraan psikologis yang baik pula. Berdasarkan hal tersebut mahasiswa merantau yang *psychological well-beingnya* tinggi membuat ia dapat menghadapi berbagai tekanan-tekanan yang ada serta dapat mengatur hidupnya dengan baik dan dapat mengaktualisasi dirinya hal ini dapat dilakukan jika disertai dengan *self-compassion* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian Aditya *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki rasa kasih terhadap diri sendiri dapat mencapai kesejahteraan psikologis, karena *self-compassion* akan meredakan perasaan-perasaan negatif yang membuat individu tersebut dapat mengendalikan emosi hingga individu tersebut mengevaluasi diri serta memahami dan menerima dirinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sucikaputri dan Nawangsih (2022) menjelaskan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion*. Hal ini selaras dengan penelitian Syafrina dan Farida (2023) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan secara positif pada *psychological well-being*. Berdasarkan hal tersebut *self-compassion* memberikan peran penting bagi *psychological well-being*, saat individu menerima dirinya serta menyayangi diri ketika berhadapan dengan kondisi sulit maka kesejahteraan psikologis pun akan meningkat. Oleh sebab itu kondisi sulit yang dialami oleh mahasiswa baru yang merantau saat berada di lingkungan baru dapat diatasi dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi maka kesejahteraan psikologis mahasiswa baru yang merantau pun tinggi.

*Psychological well-being* merupakan kemampuan dimana seseorang dapat menumbuhkan hubungan yang positif terhadap lingkungan, menerima diri, mandiri, juga dapat mengontrol lingkungannya (Ryff, 1989). Mahasiswa rantau menghadapi beberapa tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti proses adaptasi yang sulit dan tidak mudah. Selain itu juga harus menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan kuliah yang lebih berat dan persaingan yang lebih ketat. Semua tantangan ini dapat berdampak negative pada kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau maka kesejahteraan psikologis juga sangat penting bagi mahasiswa baru yang merantau (Novitas *et al.*, 2024).

Hasil penelitian Ningrum dan Linsiya (2023) menjelaskan bahwa *psychological well-being* berpengaruh terhadap *personal growth initiative* individu, dikarenakan *psychological well-being* yang tinggi menjadi hal penting individu agar bisa mengatasi masalah di dalam hidupnya dengan meningkatkan potensi yang dimiliki serta membangkitkan rasa tanggung jawab. *Psychological well-being* membuat individu untuk tergerak melakukan perubahan yang efektif dan sengaja melakukan pertumbuhan diri yang berlanjut dan terencana (Sharma & Rani, 2014). Perkembangan diri yang optimal dapat dilakukan dengan kesejahteraan psikologis yang baik. *Psychological well-being* merupakan hal utama bagi individu untuk mencari jalan keluar jika terdapat berbagai masalah, atau dalam mengatasi bermacam konflik di hidupnya (Ryff, 2013).

Dengan adanya *psychological well-being* membantu mahasiswa untuk melakukan pembiasaan diri di lingkungan baru serta menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Sementara itu pada penelitian Sharma dan Rani (2014) juga menjelaskan bahwa keterampilan *personal growth initiative* dipengaruhi oleh *psychological well-being* individu. Selain itu Shahira *et al.*, (2018) juga memaparkan bahwa dengan *psychological well-being* kemampuan individu untuk membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitar, mempunyai tujuan hidup dan menerima diri hal ini akan dapat meningkatkan kemampuan *personal growth initiative*. Dengan adanya *psychological well-being* pada mahasiswa yang merantau dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan menikmati proses perkembangan diri di lingkungan yang baru (Rusmiani *et al.*, 2022). Berdasarkan hal tersebut rasa kasihan terhadap diri dapat membuat individu peduli terhadap diri dan menyayangi diri yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* seseorang sehingga mendorong proses pertumbuhan pribadi individu dan dapat membuat mahasiswa baru yang merantau beradaptasi dengan baik.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa *personal growth initiative* memiliki hubungan terhadap *self-compassion*, akan tetapi terdapat faktor lain yang juga memiliki hubungan terhadap *personal growth initiative* yaitu *psychological well-being*. Tidak hanya itu *psychological well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion* yang yang berarti *psychological well-being* dapat menjadi mediator dari hubungan *personal growth initiative* terhadap *self-compassion*. Dikarenakan minimnya pembahasan mengenai hal tersebut sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah *self-compassion* dan *personal growth initiative* memiliki hubungan tidak langsung melalui mediasi *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang merantau.

Berdasarkan uraian di atas, *self-compassion* berhubungan dengan *personal growth initiative* individu melalui hubungan tidak langsung atau mediasi *psychological well-being*. yang berarti tinggi-rendahnya *self-compassion* berkontribusi pada tinggi-rendahnya *psychological well-being* dan tingkat *psychological well-being* akan berkontribusi pada *personal growth initiative* individu. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi *self-compassion* dan *personal growth initiative* pada mahasiswa baru yang merantau dengan *psychological well-being* sebagai mediator. Manfaat dari penelitian ini selain untuk menjadi sumber informasi dan referensi untuk peneliti selanjutnya, juga memberikan pengetahuan bagi mahasiswa yang sedang merantau agar mencintai diri sendiri dan mensejahterakan psikologis untuk dapat berkembang dan beradaptasi di lingkungan perantauan.

### ***Personal Growth Initiative***

*Personal growth initiative* merupakan tindakan yang sengaja dilakukan oleh individu untuk melakukan perubahan secara aktif (Robitschek, 1998). Sementara itu menurut Matsuo (2019) ketika individu tersebut sadar dan berusaha untuk melakukan perubahan disertai tekad tertentu untuk menjadikan diri yang lebih baik dari sebelumnya merupakan makna dari *personal growth initiative*. Proses pertumbuhan diri dengan sengaja adalah kemampuan untuk menyadari diri sendiri, kontrol dan kesadaran individu yang sengaja meliputi kognisi, perilaku dan afeksi (Robitschek *et al.*, 2012). Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa *personal growth initiative* merupakan proses ketika individu tersebut mengambil tindakan dengan kesengajaan

yang terlibat pada proses perkembangan pribadi dalam bentuk perilaku dan diterapkan di berbagai bidang kehidupan.

### **Dimensi *Personal Growth Initiative***

Menurut Robitschek (1998) *personal growth initiative* terdiri dari empat komponen yaitu:

(1) *Planfulness* (Perencanaan), Perencanaan merupakan proses pendekatan guna memaksimalkan pertumbuhan diri. Indikator pada dimensi ini meliputi skema termasuk langkah yang diambil untuk menggapai perubahan diri; (2) *Readiness for Change* (Kesiapan untuk Berubah), Kesiapan untuk melakukan perubahan yang spesifik pada individu atau kemampuan dalam menilai diri untuk terlibat dalam proses pertumbuhan diri; (3) *Intentional Behavior* (Perilaku Intensional), Tindakan seseorang dengan sengaja untuk melakukan perubahan-perubahan pada diri dimana seseorang akan memandang berbagai hal sebagai peluang untuk melakukan perubahan; (4) *Using Resources* (Penggunaan Sumber Daya), Kemampuan seseorang dalam melihat atau mengidentifikasi berbagai sumber daya baik itu dalam diri maupun luar diri yang dapat mendukung proses pertumbuhan diri.

### **Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Personal Growth Initiative***

Terdapat tiga faktor yang dapat berpengaruh terhadap *personal growth initiative* menurut (Robitschek, 1998) yaitu: (1) *Goal Achievement* merupakan sebuah perjuangan individu dalam mencapai tujuan atau prestasi. Individu dengan *personal growth initiative* tinggi akan berkembang ke arah tujuan yang akan dicapai dalam individu tersebut dan akan merasa tertantang dengan kondisi yang sulit; (2) Harapan berperan penting dalam *personal growth initiative* seseorang, harapan menjadi motivasi, penetapan tujuan, serta mendorong pemikiran individu menerapkan strategi untuk mencapai tujuan; (3) Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perubahan dapat mempengaruhi pertumbuhan diri. Hal tersebut disebabkan ketika individu yakin terhadap dirinya maka ia akan melakukan perubahan untuk dapat menghadapi berbagai tantangan di kehidupan.

### ***Self-Compassion***

*Self-compassion* merupakan sebuah tindakan mengasihi diri yang mengarah pada cara individu untuk berhubungan dengan diri sendiri ketika mempersepsikan kesulitan, kegagalan, dan penderitaan (Neff, 2003). Sementara itu menurut Shepherd dan Cardon (2009) mendefinisikan *self-compassion* sebagaimana individu memiliki perbedaan kemampuan untuk meregulasi emosi negatif saat dihadapkan dengan kegagalan atau tantangan dalam hidup. Selain itu Breines dan Chen (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap penyesuaian diri pada kegagalan dan kesulitan yang dihadapi. Berdasarkan penjelasan tersebut *self-compassion* adalah sebuah sikap rasa kasihan diri ketika menghadapi situasi atau kondisi yang sulit, dimana individu tersebut akan memperlakukan diri secara positif saat mengalami situasi yang tertekan.

### **Aspek-Aspek *Self-Compassion***

Menurut Neff (2003) *self-compassion* terdiri dari enam aspek yaitu: (1) *Self judgment* dan *Self kindness*, *Self-judgement* adalah perasaan menghakimi diri dan mengkritik sendiri, ketika dihadapkan masalah individu akan merespon dengan menilai diri tidak mampu dan menghakimi diri sendiri. Sedangkan *berbaik hati kepada diri sendiri* atau *self kindness* merupakan kemampuan individu agar, tidak menyakiti diri, menerima diri apa adanya dan memberikan kelembutan pada diri sendiri ketika terdapat masalah maka individu tidak akan mengkritik atau menyakiti diri akan tetapi memahami dan menerima kekurangan diri; (2) *Isolation* dan *Sense of Common Humanity*, *Isolation* memandang bahwa kegagalan termasuk dari ketidaksempurnaan diri, sehingga jika individu tersebut beranggapan bahwa kekurangan tersebut hanya ada pada dirinya. Berbeda dengan Rasa kemanusiaan atau *sense of common humanity* adalah perasaan memahami dan mewajarkan bila gagal atau melakukan kesalahan, serta paham bahwa tidak ada seluruh manusia yang sempurna; (3) *Mindfulness* dan *Overidentification*, *Mindfulness* adalah ketika individu menyadari situasi dan realitas sehingga menghadapi dan menerima kenyataan tanpa menghakimi pada apa yang telah terjadi, sehingga respon tersebut tidak berlebihan terhadap sebuah kegagalan. Sedangkan *overidentification* adalah ketika individu melebih-lebihkan penderitaan yang dirasakan yang diakibatkan tidak dapat menyeimbangkan diri ketika berhadapan dengan kesulitan.

### ***Psychological Well-Being***

*Psychological well-being* adalah sebuah potensi pada pencapaian penuh individu dari suatu keadaan untuk menerima kelemahan dan kekuatan dalam diri, mempunyai tujuan hidup, mengembangkan relasi yang baik dengan lingkungan sekitar serta menjadi diri yang terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik (Ryff, 1989). Suatu keadaan ketika seseorang sehat secara psikologis serta berpengaruh positif terhadap kehidupannya, menerima diri apa adanya akan membuat individu tersebut bahagia maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut mencapai kesejahteraan psikologisnya (Worrell *et al.*, 2021). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* suatu keadaan individu dapat menerima semua baik buruk dirinya, mempunyai tujuan hidup, memiliki relasi di lingkungan, dan dapat bertumbuh dengan baik, jika hal-hal tersebut dapat dipenuhi maka kesejahteraan psikologis individu tersebut tercapai.

### **Dimensi *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* terdiri dari enam komponen yaitu: (1) Penerimaan diri, Sebuah sikap positif ketika individu bisa mengakui serta menerima bermacam aspek yang ada pada diri buruk atau baiknya dan merasakan kehidupan yang sedang dijalani secara positif. Individu dengan skor penerimaan tinggi merasa puas akan kehidupan yang sedang dijalani sekarang; (2) Tujuan Hidup, Kemampuan individu dalam menentukan arah tujuan hidupnya yang dimana individu tersebut yakin dan percaya untuk mencapai tujuan hidup tersebut. Ketika individu mempunyai arah tujuan hidup, mampu merasakan arti masa kini dan masa lalu, maka muncul rasa keterarahan hidup, dan memiliki target yang akan diraih; (3) Hubungan yang positif dengan orang lain, Sebuah kemampuan individu dalam menjalin ikatan



baik dengan orang disekitarnya yang penuh rasa percaya dan hangat, mempunyai kesejahteraan dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar, dapat saling memahami, memberi dan meminta dalam suatu hubungan; (4) Kemandirian, Kemampuan individu untuk menentukan pengendalian internal, kebebasan diri, pengaturan perilaku internal, dan individual. Kemandirian dimana individu dapat membuat keputusan sendiri, dapat bertahan dari kondisi sulit, mampu berperilaku dan berpikir dengan cara tertentu; (5) Penguasaan Lingkungan, Penguasaan lingkungan merupakan sebuah kemampuan dimana individu mempunyai kompetensi untuk menguasai lingkungan yang ada disekitarnya, memiliki minat dalam melibatkan diri dalam hal-hal yang diluar hidupnya dalam bentuk rutinitas yang dilakukan sehari-hari maupun aktivitas baru; (6) Pertumbuhan diri adalah kemampuan setiap individu dalam mengembangkan setiap potensi diri secara berangsur, memperluas diri, dan menumbuhkan potensi diri sebagai manusia. Individu akan terbuka terhadap pengalaman baru ketika ia memiliki pertumbuhan diri yang baik serta akan mampu untuk beradaptasi ketika ada perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup.

### ***Self-Compassion dan Psychological Well-Being***

Mahasiswa baru yang merantau akan memiliki berbagai tantangan dalam kehidupannya di lingkungan baru. Beradaptasi bukanlah hal yang mudah karena harus dapat menyesuaikan segala aspek di lingkungan yang baru sehingga memerlukan *psychological well-being*. Perasaan yang dirasakan mahasiswa baru yang merantau akan berpengaruh terhadap *psychological well-being* seperti perasaan khawatir yang berlebih pada diri akan berpengaruh terhadap bagaimana mahasiswa dapat menerimanya. Sehingga dibutuhkan *self-compassion* yang baik pula untuk dapat memahami dan menerima diri. Hal ini didukung dengan penelitian Renggani & Widiasavitri (2018) menyebutkan bahwa *self-compassion* mempunyai hubungan terhadap *psychological well-being* dimana *self-compassion* yang tinggi dapat melindungi individu dari emosi yang negatif, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik sehingga memberikan peningkatan terhadap *psychological well-being* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa *self compassion* yang tinggi mampu mempengaruhi *psychological well being*. Sehingga dapat dikatakan bahwa *self compassion* yang baik pada individu akan mampu membuat seseorang menerima segala yang yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

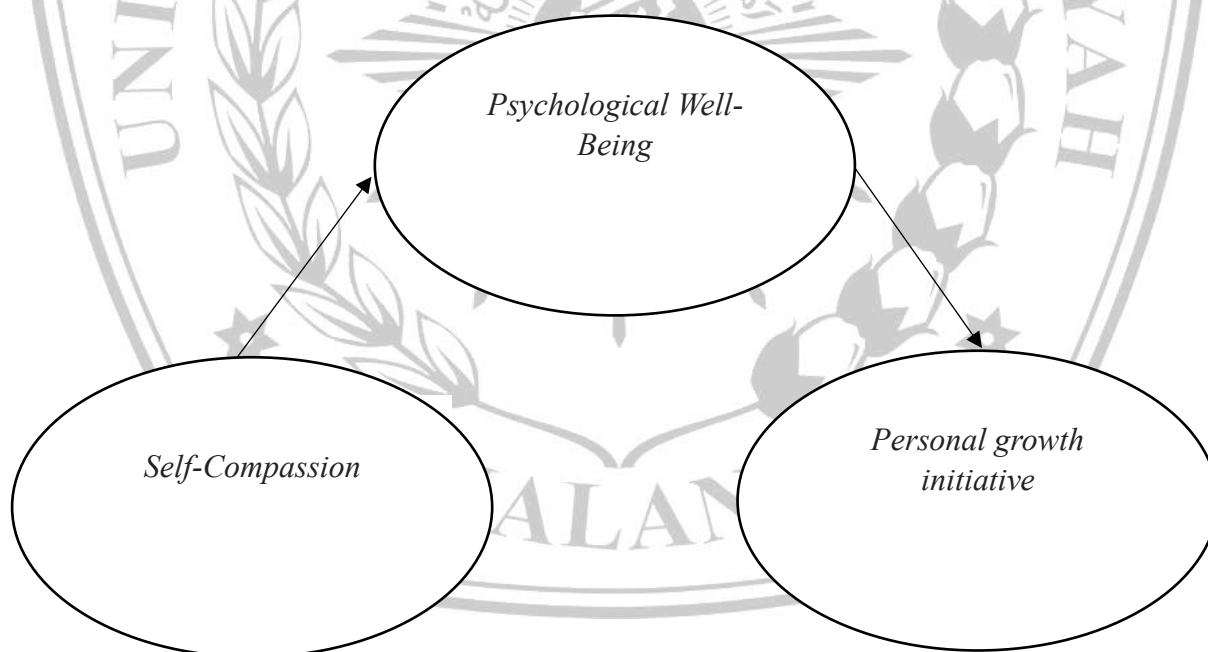
### ***Psychological Well-Being dan Personal growth initiative***

Inisiatif perkembangan diri diperlukan oleh mahasiswa baru yang merantau agar mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru. Dengan melakukan perubahan-perubahan yang dapat mendukung kemampuan penyesuaian diri. Kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu dapat menjadi faktor pendorong individu untuk mengembangkan dirinya (Kim *et al.*, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian Ningrum & Linsiya (2023) kesejahteraan psikologis dapat menjadikan individu untuk lebih aktif melakukan perubahan, dengan mengembangkan potensi diri sehingga individu tersebut menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Sehingga dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berhubungan dengan *personal growth initiative*.

### ***Self-Compassion dan Personal Growth-Initiative dengan Mediasi Psychological Well-Being***

Mahasiswa baru yang merantau perlu untuk melakukan perubahan-perubahan pada dirinya untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru atau disebut dengan *personal growth initiative*. Inisiatif perubahan diri dapat dilakukan dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum & Linsiya (2023) menjelaskan bahwa keterampilan insistaif perkembangan diri memiliki hubungan dengan *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan dalam menerima diri dan menciptakan relasi yang baik dengan lingkungan sekitar dan mempunyai tujuan hidup hal hal inilah yang membuat seseorang menjadi tergerak untuk melakukan perubahan (Ayub & Iqbal, 2012). *Psychological well-being* yang dimiliki merupakan sumber daya pribadi yang harus dikembangkan hingga dapat meningkatkan *personal growth initiative*. Salah satu hal yang dapat meningkatkan *psychological well-being* yaitu kemampuan belas kasih terhadap diri sendiri atau disebut dengan *self-compassion*. Memperlakukan diri dengan penuh rasa kasih sayang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Voon *et al.*, 2022). Hal ini karena *self-compassion* yang tinggi membuat kondisi individu dapat memahami diri, tidak menghakimi kekurangan yang ada sehingga kesejahteraan psikologis dapat tercapai (Neff, 2016). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *personal growth initiative* melalui mediasi dari *psychological well-being*.

#### **Kerangka Berpikir**



#### **Hipotesis**

Terdapat pengaruh positif ketika *psychological well-being* memediasikan hubungan antara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative*.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yaitu untuk melihat hubungan *self-compassion* mahasiswa baru yang merantau terhadap *personal growth-initiative* dengan *psychological well-being* sebagai mediator. Penelitian kuantitatif korelasional yang dimaksud yaitu untuk melihat apakah terdapat korelasi antara dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2019).

### Subjek Penelitian

Populasi merupakan sekumpulan subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2010). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2023 yang sedang berkuliah di Malang dengan kriteria sedang menempuh pendidikan di luar daerah, tidak tinggal bersama keluarga, serta berusia 18-20 tahun. Jumlah populasi mahasiswa baru yang sedang berkuliah di Malang berjumlah 10.000 (Aditya, 2023). Berdasarkan tabel (Krejcie and Morgan, 1970) jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 370. Dengan teknik pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengambilan sampel yang setiap populasi akan memiliki kemungkinan atau peluang yang sama untuk menjadi sampel dalam penelitian (Azwar, 2010). Demografi responden disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Demografi Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<b>Jenis kelamin</b>				
Laki-Laki	171	46.216	46.216	46.216
Perempuan	199	53.784	53.784	100.000
Total	370	100.000		
<b>Usia</b>				
18	287	77.568	77.568	77.568
19	76	20.541	20.541	98.108
20	7	1.892	1.892	100.000
Total	370	100.000		

**Tabel 2. Daftar Instansi**

Instansi	Jumlah Responden
Universitas Muhammadiyah Malang	92
Universitas Brawijaya Malang	43
Universitas Negeri Malang	30
Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	46
Universitas Islam Malang	18
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang	11
Universitas Merdeka Malang	13
Universitas Gajayana Malang	10
Universitas Bina Nusantara Malang	6

Instansi	Jumlah Responden
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	10
Universitas Widyagama Malang	12
Institut Teknologi Nasional Malang	21
Institut Asia Malang	4
Politeknik Negeri Malang	7
Politeknik Kesehatan kemenkes Malang	14
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang	15
Sekolah tinggi Informatika dan Komputer Malang	10
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Malang	8

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan nilai, atribut, sifat dari sebuah organisasi, orang, kegiatan, objek yang bervariasi sehingga diputuskan oleh peneliti untuk dilakukan penelitian dan ditelaah untuk ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu variabel Independen atau x adalah *self-compassion*. Variabel Dependen atau y adalah *personal growth initiative*. Variabel mediator atau m adalah *psychological well-being*.

Definisi operasional dari variabel x atau *self-compassion* adalah bagaimana mahasiswa baru yang merantau di Malang dalam menghadapi kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan baru apakah dengan menerima dirinya atau mengkritik diri. Selanjutnya definisi operasional *personal growth initiative* dalam penelitian ini melihat inisiatif perkembangan diri dari mahasiswa baru yang merantau di Malang ketika berhadapan dengan situasi dan lingkungan baru seperti melihat kesiapan untuk berubah atau melakukan perencanaan kedepannya. Definisi operasional *psychological well-being* dalam penelitian ini adalah melihat bagaimana kesejahteraan psikologis dari mahasiswa baru yang merantau di Malang mulai dari penguasaan lingkungan sampai dengan penerimaan diri.

Pengukuran dari variabel X menggunakan SCI-S atau *self-compassion scale* di adaptasi oleh Sugianto *et al.* (2019) berdasarkan teori Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 item. Memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.929. Adapun aspek dari instrumen yang akan digunakan dalam penelitian adalah *Over-identification, Mindfulness, Self-kindness, Isolation, Common Humanity, dan Self-judgment*. Skoring instrumen ini menggunakan model skala *likert* dengan menggunakan 5 poin, 5 (selalu), 4 (sering), 3 (Kadang), 2 (jarang) dan 1 (tidak pernah), yang berarti 5 poin menunjukkan bahwa *self-compassion* individu tinggi. Pada skala SCS ini item *favourable* terdiri dari 13 item dan *unfavourable* terdiri dari 13 item. Contoh Item dari SCI-S yaitu saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang lumrah bagi kehidupan seseorang.

Pengukuran dari variabel Y adalah menggunakan PGIS II atau *personal Growth Initiative Scale II* di adaptasi oleh Sitompul (2021) berdasarkan teori Robitschek *et al.*, (2012). Skala ini terdiri dari 16 item, memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,864. Adapun dimensi dari instrumen pada penelitian adalah *Intentional Behaviour Readiness for change, Using Resources dan Planfulness*. Skoring instrumen ini menggunakan model skala *likert* dengan menggunakan 6 poin, 6 (sangat setuju), 5 (setuju), 4 (agak setuju), 3 (agak tidak setuju), 2 (tidak setuju) dan 1 (sangat tidak setuju), yang berarti 6 poin menunjukkan bahwa *personal growth initiative* mahasiswa tinggi. Pada skala PGIS II ini seluruh item berupa *favourable*. Contoh item dari skala PGI-S yaitu saya tahu kapan saya perlu membuat perubahan spesifik pada diri saya.

Pengukuran dari variabel M adalah menggunakan PWB-S atau *psychological well-being scale* yang diadaptasi Prihwantari (2018) berdasarkan teori Ryff (1989). Skala ini terdiri dari 18 item, memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.886. Adapun dimensi dari instrumen digunakan pada penelitian adalah Hubungan yang positif dengan orang lain, Penerimaan diri, Kemandirian, Pertumbuhan diri, Tujuan hidup dan Penguasaan lingkungan. Skoring pada instrumen ini menggunakan model skala *likert* dengan menggunakan 4 poin, 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju), yang berarti 4 poin menunjukkan *psychological well-being* mahasiswa tinggi. Jumlah item *favourable* terdiri dari 10 item dan *unfavourable* berjumlah 8 item. Contoh item dari PWBS yaitu saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri.

### Prosedur dan Analisis Data

Tahapan pertama yang dilakukan dalam penelitian adalah mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan yaitu menetapkan judul penelitian, merumuskan masalah dalam penelitian menyusun kerangka berpikir, dan menentukan hipotesis dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah penentuan instrumen penelitian yang menggunakan skala *personal Growth Initiative* di adaptasi oleh Sitompul (2021) berdasarkan teori Robitschek *et al.*, (2012), lalu skala *self-compassion* di adaptasi oleh Sugianto *et al.* (2019) berdasarkan teori Neff (2003) dan terakhir skala *psychological well-being scale* yang diadaptasi Prihwantari (2018) berdasarkan teori Ryff (1989). Dilanjutkan dengan menentukan populasi dan sampel penelitian dan metode analisa data yang digunakan dalam penelitian, untuk mengetahui hubungan *self-compassion* terhadap *Personal Growth Initiative* melalui *psychological well-being*.

Tahapan kedua yaitu melakukan tryout instrument alat ukur, yaitu skala *personal Growth Initiative*, skala *self-compassion* dan skala *psychological well-being* kepada sebanyak 30 orang mahasiswa rantau di Malang. Kemudian melaksanakan penelitian, penelitian dilaksanakan dengan menyebar *google form*. Skala dari penelitian akan disebar dengan karakteristik-karakteristik dari subjek yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Jika ada yang kurang dimengerti oleh subjek maka peneliti akan membantu subjek untuk memahami kata yang kurang bisa dimengerti.

Di tahapan yang ketiga adalah analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi mediator dikarenakan untuk melihat apakah variabel Y dalam penelitian ini diprediksi oleh M yang diprediksi X (Fritz, 2015). dengan menggunakan menggunakan JASP. tahapan pertama yaitu peneliti melakukan uji asumsi *sobel test* untuk melihat apakah variabel mediator tersebut secara signifikan dapat menjadi mediator dari hubungan tersebut, melalui hasil *sobel test* yang dilakukan menggunakan *calculator sobel test online* diketahui hasil nilai *sobel test* yang dilakukan  $0,000 < 0,001$  maka dapat dikatakan bahwa variabel *personal growth initiative* mampu menjadi variabel mediasi. Kemudian dilakukan pengujian koefisien *indirect effect*, pengujian *direct effect*, dan pengujian total *effect*. Pada tahapan akhir membuat kesimpulan pandangan oleh peneliti dari hasil analisis data lalu dibahas dengan mengaitkan teori-teori penelitian terdahulu. Dan tahap terakhir adalah menyimpulkan hasil dari penelitian dengan menyesuaikan format yang ada.

## HASIL PENELITIAN

Analisis deskriptif variabel dilakukan untuk menyajikan data variabel secara deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai deskripsi tiap variabel. Penelitian ini memiliki subjek dengan total 370 mahasiswa baru yang sedang merantau di Malang dengan rentang usia 18-20 tahun. Adapun hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	Mean	SD
<i>Personal Growth Initiative</i>	82,659	6,965
<i>Self-Compassion</i>	115,230	10,305
<i>Psychological Well-Being</i>	63,197	5,898

Pada tabel 3. Diatas dengan jumlah subjek 370 secara umum variabel *personal growth initiative* memiliki nilai rata-rata 82,659 dan standar deviasi 6,965. Sementara itu pada variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata 115,230 serta standar deviasi 10,305. Sedangkan pada variabel *psychological well-being* memiliki nilai rata-rata 63,197 dan standar deviasi 5,898. Kemudian peneliti melakukan uji koefisien *indirect effects* dengan hasil pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Koefisien *Indirect Effects***

	Estimate	SE	z-value	P	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
SC → PWB → PGI	0.033	0.005	7.169	< .001	0.024	0.042

Tabel 4. diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* pada *personal growth initiative* yang diperantarai melalui *psychological well-being* memiliki nilai  $p < .001$  dan nilai *estimate* sebesar 0.033 sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi akan mempengaruhi *psychological well-being* yang kemudian akan mempengaruhi *personal growth initiative* individu. Oleh karena itu hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Hubungan dari variabel tersebut juga dikuatkan dengan nilai *lower* dan *upper* dari 95% *Confidence Interval* yang berkisar antara 0.024 sampai 0.042. Hal ini berarti dapat menguatkan hubungan signifikan antara model mediasi ini yang dimana *psychological well-being* dapat memediasi hubungan *self-compassion* dengan *personal growth initiative*. Selain itu peneliti juga melihat *direct effect* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Koefisien *Direct Effects*

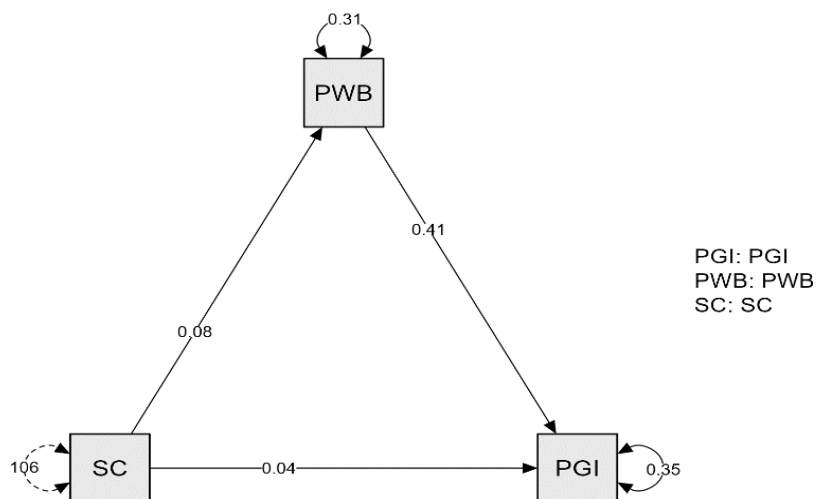
	Estimate	SE	z-value	P	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
SC → PGI	0.042	0.005	7.744	< .001	0.031	0.052

Tabel 5. Diatas menunjukkan bahwa didapatkan hubungan yang signifikan antara *self-compassion* pada *personal growth initiative* dengan nilai p sebesar < .001 dan skor *estimate* 0.042, yang berarti *self-compassion* dapat berpengaruh terhadap *personal growth initiative* individu. Hal ini memperlihatkan bahwa dalam bentuk mediasi tersebut termasuk pada model mediasi parsial hal ini disebabkan terdapat hubungan langsung yang signifikan pada variabel bebas dan variabel terikat. Selain itu, pada penelitian ini juga menunjukkan total *effect* ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Total *Effects*

	Estimate	SE	z-value	P	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
SC → PGI	0.075	0.003	23.359	< .001	0.069	0.081

Tabel 6. Diatas menunjukkan total *effect* atau pengaruh total dari efek langsung maupun tidak langsung dari variabel penelitian ini dengan nilai signifikan sebesar  $p < .001$  dan nilai *estimate* sebesar 0.075. adapun analisis model mediasi ini menyajikan gambar jalur (*path plot*) yang dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:

Gambar 1. *Path Plot*

Berdasarkan gambar 1. *path plot*, memperlihatkan bahwa analisis mediasi dalam penelitian ini menunjukkan hubungan antar variabel yaitu *self-compassion* dengan *psychological well-being* dengan nilai *estimate* 0.08 teridentifikasi *low effect*, kemudian *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative* memiliki nilai *estimate* 0.41 yang teridentifikasi *moderat effect*, sementara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative* dengan nilai *estimate* sebesar 0.04 teridentifikasi *low effect*.

## DISKUSI

Penelitian yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui gambaran dari hubungan *self-compassion* terhadap *personal growth initiative* yang dimediasi oleh *psychological well-being*. Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa *psychological well-being* individu dapat memediasi hubungan antara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative*. Sehingga dapat dikatakan, hipotesis penelitian yang menyebutkan Terdapat pengaruh positif ketika *psychological well-being* memediasikan hubungan antara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative*, diterima.

Sementara itu, adanya hasil dari *direct effect* atau efek langsung antara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative*. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa adanya hubungan *self-compassion* terhadap *personal growth initiative* dapat semakin kuat dengan adanya peran dari *psychological well-being*. *Psychological well-being* berperan sebagai mediator secara parsial pada hubungan kedua variabel tersebut. Jika terdapat pengaruh langsung antara variabel x terhadap variabel y tetap signifikan setelah ditambahkan variabel mediator, maka hal tersebut menunjukkan bahwa variabel mediator hanya memediasi sebagian efek (Pardo & Román, 2013).

*Self-compassion* dan *personal growth initiative* pada mahasiswa yang merantau memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dikuatkan dengan penelitian Zhang & Chen (2016) yang menyebutkan individu yang menyayangi diri ketika dihadapkan dengan masa sulit maka akan dapat melakukan pengembangan diri dan melakukan perbaikan. Dalam konteks mahasiswa yang merantau ketika harus meninggalkan rumah dan berjauhan dengan keluarga serta mengharuskan hidup mandiri dan beradaptasi dilingkungan yang baru maka penting bagi mahasiswa merantau untuk mempersepsikan bahwa kehidupan merantau merupakan hal yang baik dan melakukan perubahan agar dapat mengatasi masalah.

Selain itu, *self-compassion* mempunyai hubungan yang signifikan pada *personal growth initiative* mahasiswa baru yang sedang merantau dan akan semakin kuat ketika diperantarai oleh *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan kendala yang dihadapi mahasiswa yang merantau memerlukan *psychological well-being* yang tinggi agar dapat menghadapi kendala tersebut untuk menyesuaikan diri dengan melakukan perubahan secara optimis (Angraini, & Rahardjo, 2023). Selain itu juga *psychological well-being* bukan hanya merujuk pada kepuasan hidup antara efek positif dan negatif tetapi juga melibatkan persepsi dari tantangan hidup maka mengembangkan *psychological well-being* penting dalam penyesuaian diri pada pola kehidupan. *Self-compassion* yang tinggi dapat mengatur emosi serta perasaan negatif menjadi perasaan positif yang membuat individu memiliki stabilitas emosi yang baik sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* individu (Islam dan Djamhoer, 2017). Neff dan Costigan (2014) menyatakan bahwa *psychological well-being* yang tinggi individu dapat disebabkan karena ketika berhadapan dengan sebuah masalah dan memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang serta rasa peduli.



*Psychological well-being* yang tinggi pada individu merupakan hal utama disebabkan individu dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab yang ada dalam diri dan mencari jalan keluar saat berhadapan dengan konflik (Renata, & Nur, 2023). Maka dari itu *psychological well-being* membuat individu menerima diri yang merujuk pada sikap mengenali aspek dalam diri, menerima baik dan buruk serta terbuka terhadap pengalaman baru membuat individu mampu melihat potensi yang ada melakukan perubahan-perubahan untuk melakukan pengembangan diri (Lattie *et al.*, 2019). Sehingga *psychological well-being* akan mempengaruhi *personal growth initiative* individu, ketika dihadapkan dengan kondisi yang membutuhkan perubahan maka *psychological well-being* individu yang tinggi akan mengembangkan diri secara maksimal, memaklumi kondisinya sehingga individu belajar dari kesalahan masa lalu dan terbuka terhadap pengalaman di masa yang akan datang serta bertumbuh secara berkelanjutan dengan melakukan perubahan-perubahan secara aktif.

Sementara itu saat tahun pertama perkuliahan, mahasiswa harus bisa menghadapi kendala dan tantangan yang muncul, serta menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan yang baru dengan melakukan pengembangan diri maka mahasiswa dapat mengatasi permasalahan tersebut (Yakunina *et al.*, 2013). Cara yang dilakukan mahasiswa untuk dapat menghadapi tantangan di tanah rantauan yang baru dapat dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat memotivasi diri untuk dapat beradaptasi, menganggap masa diperantauan adalah sebuah pengalaman yang baik. Adanya perilaku ini mahasiswa perlu memiliki yang memiliki rasa kasih sayang terhadap diri akan memahami kelemahan dan kekurangan diri yang membuat ia akan memiliki kesejahteraan hidup yang baik, mampu beradaptasi di lingkungannya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wardi & Ningsih (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan *psychological well-being* individu. Neff & Knox (2016) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah salah satu dari sumber yang dapat meningkatkan *psychological well-being*, hal ini dikarenakan *self-compassion* membuat individu bukan untuk menghindari rasa sakit dari berbagai keadaan yang buruk akan tetapi memberikan kebaikan pada diri sendiri dengan cara merangkul rasa sakit tersebut.

Oleh sebab itu ketika individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi maka ia mempunyai kemampuan untuk dapat mengatasi peristiwa atau keadaan yang sulit, sehingga individu tersebut dapat berhubungan positif dengan lingkungan sekitar, mampu untuk mengontrol tingkah laku serta dapat menerima kelemahan dan kelebihan dari diri (Homan, 2016). Tingkat dari *personal growth initiative* yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut mencari peluang untuk tumbuh (Robitschek & Cook, 1999). Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki cara respon yang berbeda pada setiap situasi yang menantang. Individu yang beranggapan bahwa proses perubahan merupakan hal positif dan dapat meningkatkan pengalaman serta pengetahuan maka ia akan melakukan proses pertumbuhan secara aktif dan sengaja, berbanding terbalik dengan individu yang beranggapan negatif terhadap sebuah pengalaman baru, sebagai hal yang sulit untuk dilakukan maka proses pertumbuhan diri akan sulit untuk dilakukan dan terkesan menjenuhkan, serta sulit untuk konsisten (Meyers *et al.*, 2015). Berdasarkan hal tersebut *psychological well-being* mahasiswa perantau yang tinggi dapat terdorong untuk mampu mencari, mengidentifikasi, menciptakan peluang dan membuat rencana yang disusun kedalam perilaku, serta mengevaluasi setiap proses sehingga mahasiswa merantau terus dapat berkembang. Hal ini didukung dari salah satu komponen *psychological well-being* yaitu pertumbuhan pribadi yang mendorong orang tersebut untuk dapat berubah menjadi diri yang lebih dari sebelumnya dan mengembangkan potensi

yang dimiliki dengan baik secara terus menerus hingga individu tersebut dapat terus tumbuh (Rüppel *et al.*, 2015). Sulitnya beradaptasi di tempat perantauan, menghadapi berbagai kondisi dan situasi, berjauhan dari keluarga, hidup mandiri hal yang dapat mengakibatkan stres saat di perantauan. Oleh sebab itu mahasiswa merantau dapat meminimalisir rasa kecewa dan tidak mampu pada diri dengan mengembangkan *self-compassion* dirinya yang akan meningkatkan *psychological well-being* dan mendorong untuk mulai melakukan perubahan-perubahan untuk dapat mengatasi kondisi yang ada di perantauan.

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan disebabkan peneliti kurang mencantumkan asal daerah dari setiap responden dan juga jumlah sampel pada penelitian ini belum terbilang luas dan hanya berfokus pada populasi Kota Malang saja sehingga temuan yang diperoleh hanya terbatas dari Kota Malang. Meskipun demikian penelitian ini sangat penting untuk dilakukan walaupun memiliki kekurangan, karena penelitian ini dapat membuktikan dan dapat dijadikan sumber informasi untuk mahasiswa ketika akan dan sedang merantau untuk melakukan perubahan-perubahan agar dapat beradaptasi di lingkungan baru dengan cara mensejahterahkan psikologis diri dan juga menyayangi diri ketika berada di kondisi yang sulit. Selain itu, penelitian terkait dengan *self-compassion* dan *personal growth initiative* melalui *psychological well-being* pada mahasiswa merantau masih jarang dilakukan meskipun hal tersebut memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan seseorang dan akademik yang ditempuh. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan sumbangan baru dan penting dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta kesejahteraan masyarakat.

### **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang sedang merantau dapat secara positif menjadi perantara pada hubungan antara *self-compassion* terhadap *personal growth initiative*. Dengan ini, Hipotesis pada penelitian terbukti yang berarti tinggi-rendahnya *self-compassion* berkontribusi pada tinggi-rendahnya *psychological well-being* dan tingkat *psychological well-being* akan berkontribusi pada *personal growth initiative* mahasiswa baru yang sedang merantau. Mahasiswa baru yang harus berhadapan dengan kondisi sulit di perantauan ketika memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka dapat mengatur diri dengan baik, sehingga *psychological well-being* yang dimiliki pun tinggi dapat menerima diri dengan baik, berteman dengan lingkungan sekitar, mempunyai arah tujuan hidup maka mahasiswa memiliki motivasi untuk melakukan perkembangan diri di lingkungan yang baru.

Implikasi dari penelitian ini adalah agar mahasiswa yang sedang merantau untuk selalu mengembangkan potensi yang ada didalam diri. Dengan cara memahami serta memberikan kebaikan pada diri meski mengalami kondisi sulit saat berada di perantauan. Dengan demikian kesejahteraan psikologis pun meningkat. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dilihat dari jumlah sampel yang masih terbilang kecil dan juga populasi yang diambil hanya pada mahasiswa yang berkuliah di kota Malang saja. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah menggunakan sampel dengan jangkauan lebih luas dan beragam atau penggunaan variabel lain. Selain itu juga dapat melakukan penelitian dengan pendekatan lain yang dapat memperdalam hasil penelitian seperti observasi dan wawancara.

## REFERENSI

- Aditya, N. (2023). Kota malang bakal kedatangan 10 ribu mahasiswa luar kota. Diakses pada 17 November 2023, <https://radarmalang.jawapos.com/pendidikan/811091343/kota-malang-bakal-kedatangan-10-ribu-mahasiswa-luar-kota>.
- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1). doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.21397
- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International online journal of educational sciences*, 2(3). 702-718. [iojes.net/?mod=makale\\_tr\\_ozet&makale\\_id=41338](http://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=41338)
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and satisfaction with life: A preliminary study on Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53(23), 105–108. doi.10.7763/IPEDR. 2012. V53. 23
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166-176. doi.10.30595/psychoidea.v21i2.17901
- Aranha, A. M., Raj, L., & Premanand, V. (2019). The role of personal growth initiative in the relationship between self-compassion and selfesteem among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 7(1), 196-203. doi.10.25215/0701.021
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal Teaching and Education*, 1(6), 101–107. [universitypublications.net/jte/0106/pdf/HVD65](http://universitypublications.net/jte/0106/pdf/HVD65).
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pusaka Pelajar.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133–1143. doi.org/10.1177/0146167212445599
- Chen, P.-L. (2021). Comparison of psychological capital, self-compassion, and mental health between with overseas Chinese students and Taiwanese students in the Taiwan. *Personality and Individual Differences*, 183, 111-131. doi.org/10.1016/j.paid.2021.111131
- de Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 32(3), 770–782. doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8
- Fritz, M. S. (2015). *Review of Doing Statistical Mediation & Moderation, by Paul E. Jose: New York, NY: Guilford, 2013, 336 pp., \$42.50 (softcover)*. Taylor & Francis. doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856–867. doi.org/10.1002/jclp.22021

- Handayani, E., & Nirmalasari, N. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 11, 63–66. doi.org/10.33846/sf11nk311
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214
- Homan, K. J. (2016). Self compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119. doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8
- Islami, M., & Djamhoer, T. D. (2017). Hubungan Self compassion dengan Dimensi-Dimensi Psychological Well-Being pada Ibu yang memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 825-829. doi.org/10.29313/v0i0.7604
- Jackson, M., Ray, S., & Bybell, D. (2019). International students in the US: Social and psychological adjustment. *Journal of International Students*, 3(1), 17–28. doi.org/10.32674/jis.v3i1.515
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 22-29. doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126
- Kim, J. J., Munroe, M., Feng, Z., Morris, S., Al-Refae, M., Antonacci, R., & Ferrari, M. (2021). Personal growth and well-being in the time of COVID: an exploratory mixed-methods analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 648-060. doi.10.3389/fpsyg.2021.648060
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712–722. doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: systematic review. *Journal of medical Internet research*, 21(7), e12869. doi.10.2196.12869
- Matsuo, M. (2019). Empowerment through self-improvement skills: The role of learning goals and personal growth initiative. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103311. doi.org/10.1016/j.jvb.2019.05.008
- Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27-43. doi.org/10.24198/jkk.v2i1.6048
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of counseling psychology*, 62(1), 50. doi.org/10.1037/cou0000050
- Mutiasari, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan Future time perspective dengan personal growth initiative mahasiswa. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 7(2), 89–96. doi.10.15548/atj.v7i2.2834

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85–101. doi.10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274. doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K., & Knox, M. C. (2016). Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8. self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Knox2017.
- Ningrum, E. D. C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran psychological well-being terhadap personal growth initiative pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 29–44. psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/article/view/13
- Novita, D. D., Asyaroh, S., & Nazwa, W. S. (2024). Hubungan Religiusitas Dan Psychology Well Being Pada Mahasiswa Perantau Di UIN SU. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 55-61. doi.org/10.61132/observasi.v2i1.110
- Pardo, A., & Román, M. (2013). Reflections on the baron and kenny model of statistical mediation. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(2), 614–623. doi.org/10.6018/analesps.29.2.139241
- Prihwantari, N. A. (2018). Hubungan kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis pada karyawan dengan gaji di bawah satu juta. In *Skripsi (diterbitkan) Universitas Islam Indonesia*.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367. doi.org/10.14710/empati.2021.32939
- Rahmanda, Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Gambaran stres akulturatif pada mahasiswa baru yang merantau (beda budaya) description of acculturative stress in new student who wander (different cultures). *Character: Jurnal Penelitian psikologi*, 10 (01), 825-844. ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53843
- Renata, R., & Nur, E. V. A. (2023). Immigrant students: An investigation on loneliness and psychological well-being. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, (3), 103-116. dergipark.org.tr/en/pub/press/issue/79325/1320894
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. doi.10.24843/JPU/2018.v05.i02.p13

- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: the construct and its measure. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 30(4), 183–198. doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 274. doi.org/10.1006/jvbe.1998.1650
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127–141. doi.org/10.1006.jvbe.1998.1650
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal Public Health*, 23, 15-24. doi.org/10.1007/s10389-015-0654-y
- Rusmiani, R., Sagir, A., & Hairina, Y. (2022). Sabar dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantauan. *Seminar Nasional Psikologi UAD*, 1(1). 1-10. seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9573
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi.org/10.1159/000353263
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(1), 107. doi.org/10.14710/empati.2018.20171
- Shahira, N., Hanisshya, H., Lukman, Z. M., Normala, R., Azlini, C., & Kamal, M. Y. (2018). Psychological well-being among university students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2(12), 133-137. rsisinternational.org/virtual-library/papers/psychological-well-being-among-university-students-in-malaysia.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2014). Impact of mental health on Personal Growth Initiative (PGI) among university postgraduates. *new science*, 4(3). 134–147. core.ac.uk/download/pdf/234673811.
- Sharma, M & Davidson, C. (2015). Self-compassion in relation to Personal Initiativeness, Curiosity and Exploration among Young Adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2), 185-187. http://www.iahrw.com/index.php/home/journal\_detail/19#list.
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923–949. doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00821

- Sitompul, A. R. (2021). Hubungan psychological distress terhadap personal growth initiative pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. In *Skripsi (diterbitkan) Universitas Islam Negeri Maula Malik Ibrahim Malang*.
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 387–394. doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3061
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. In *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. doi.org/10.24854/jpu107
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379. doi.10.17977/10.17977/um070v3i92023p366-379
- Umandap, J. D., & Teh, L. A. (2020). Self-compassion as a mediator between perfectionism and personal growth initiative. *Psychological Studies*, 65(3), 227-238. doi.org/10.1007/s12646-020-00566-8
- van Woerkom, M., & Meyers, M. C. (2019). Strengthening personal growth: The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(1), 98–121. doi.org/10.1111/joop.12240
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475–488. doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w. doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1). doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754
- Weigold, I. K., Boyle, R. A., Weigold, A., Antonucci, S. Z., Mitchell, H. B., & Martin-Wagar, C. A. (2018). Personal growth initiative in the therapeutic process: An exploratory study. *The Counseling Psychologist*, 46(4), 481-504. doi.org/10.1177/0011000018774541
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., Wolfe, G. L., Prowell, J. L., & Martin-Wagar, C. A. (2020). Personal growth initiative and mental health: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 376–390. doi.org/10.1002/jcad.12340
- Worrell, F. C., Andretta, J. R., Wells, K. E., Cole, J. C., & McKay, M. T. (2021). Time attitudes and mental well-being, psychological, and somatic symptomatology in final year high school students. *Current Psychology*, 40, 4541–4552. doi.org/10.1111/joop.12240
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2(1), 62. doi.org/10.1037/a0030888

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Krejcie *and* Morgan

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1.200	291
15	14	230	144	1.300	297
20	19	240	148	1.400	302
25	24	250	152	1.500	306
30	28	260	155	1.600	310
35	32	270	159	1.700	313
40	36	280	162	1.800	317
45	40	290	165	1.900	320
50	44	300	169	2.000	322
55	48	320	175	2.200	327
60	52	340	181	2.400	331
65	56	360	186	2.600	335
70	59	380	191	2.800	338
75	63	400	196	3.000	341
80	66	420	201	3.500	346
85	70	440	205	4.000	351
90	73	460	210	4.500	354
95	76	480	214	5.000	357
100	80	500	217	6.000	361
110	86	550	226	7.000	364
120	92	600	234	8.000	367
130	97	650	242	9.000	368
140	103	700	248	10.000	370
150	108	750	254	15.000	375
160	113	800	260	20.000	377
170	118	850	265	30.000	379
180	123	900	269	40.000	380
190	127	950	274	50.000	381
200	132	1.000	278	75.000	382
210	136	1.100	285	100.000	384

Lampiran 2. *Blueprint* Instrument dan Skala *Personal Growth Initiative*

Indikator	Item	Jumlah
	Favorable	
<i>Readiness for change</i>	2,8,11,16	4
<i>Planfulness</i>	1,3,5,10,13	5
<i>Using Resources</i>	6,12,14	3
<i>Intentional Behaviour</i>	4,7,9,15	4
Total		16

## SKALA PERSONAL GROWTH INITIATIVE

No.	Pertanyaan	STS	TS	ATS	AS	S	ST
1.	Saya merancang tujuan yang realistis untuk perubahan yang saya inginkan pada diri saya.						
2.	Saya tahu kapan saya siap membuat perubahan yang spesifik pada diri saya.						



3. Saya tahu bagaimana cara membuat rencana yang realistis untuk mengubah diri saya.
4. Saya mengambil setiap peluang yang ada untuk bertumbuh.
5. Saat mencoba mengubah diri, saya membuat rencana yang realistis demi perkembangan kepribadian saya.
6. Saya meminta bantuan ketika mencoba untuk mengubah diri saya.
7. Saya bertindak secara aktif untuk memperbaiki diri saya.
8. Saya mencari tahu apa yang saya butuhkan untuk mengubah diri saya.
9. Saya mencoba bertumbuh secara konsisten sebagai seorang manusia.
10. Saya tahu bagaimana cara merancang tujuan yang realistis untuk membuat perubahan di dalam diri saya.
11. Saya tahu kapan saya perlu membuat perubahan spesifik pada diri saya.
12. Saya menggunakan berbagai macam sumber daya ketika saya mencoba untuk bertumbuh.
13. Saya tahu langkah-langkah yang bisa diterapkan untuk membuat perubahan yang saya niatkan pada diri saya.
14. Saya secara aktif meminta bantuan ketika mencoba untuk mengubah diri saya.
15. Saya mencari berbagai peluang untuk bertumbuh sebagai seorang manusia.
16. Saya tahu kapan waktu yang tepat untuk mengubah hal-hal spesifik tentang diri saya.

**Lampiran 3. Blueprint dan Skala *Self-Compassion***

Indikator	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness</i>	5,12,19,23,26		5
<i>Self-Judgement</i>		1,8,11,16,21	5
<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15		4
<i>Isolation</i>		4,13,18,25	4
<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22		4
<i>Overidentification</i>		2,6,20,24	4
Total			26

**SKALA *SELF-COMPASSION***

No.	Pertanyaan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					

- 
9. Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.
- 
10. Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.
- 
11. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
- 
12. Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.
- 
13. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.
- 
14. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.
- 
15. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.
- 
16. Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.
- 
17. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.
- 
18. Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.
- 
19. Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.
- 
20. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.
- 
21. Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.
- 
22. Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.
- 
23. Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.
-

24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.

#### Lampiran 4. *Blueprint* dan Skala *Psychological Well-Being*

Indikator	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Otonomi	17,18	15	3
Penguasaan Lingkungan	8,9	4	3
Pertumbuhan Diri	11,12	14	3
Hubungan Positif dengan Orang Lain	13	6,16	3
Tujuan Hidup	3	7,10	3
Penerimaan Diri	1,2	5	3
Total			18

#### SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Aku suka sebagian besar kepribadianku				
2.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana hal itu terjadi sejauh ini				
3.	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan melalui kehidupan, tapi saya bukan salah satu dari mereka				
4.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuatku sedih				

- 
5. Dalam banyak hal saya merasa kecewa dengan prestasi saya dalam hidup

---

  6. Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi

---

  7. Saya menjalani kehidupan sehari-hari dan tidak benar-benar memikirkan masa depan

---

  8. Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal

---

  9. Saya pandai mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari

---

  10. Saya kadang-kadang merasa seolah saya telah melakukan semua hal yang harus dilakukan dalam hidup

---

  11. Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan

---

  12. Saya pikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir atas diri saya sendiri dan dunia

---

  13. Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang memberi, mau berbagi waktu saya dengan orang lain.

---

  14. Saya berhenti berusaha untuk membuat perbaikan besar atau perubahan dalam hidup saya sejak lama

---

  15. Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan opini kuat

---

  16. Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain

---

  17. Saya memiliki kepercayaan pada pendapat saya sendiri, bahkan jika mereka berbeda dari kebanyakan cara orang lain berpikir

---

  18. Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya pikir penting, bukan oleh nilai-nilai dari apa yang orang lain pikirkan penting
-

Lampiran 5. Hasil Tabulasi Data

Variabel Y dan M

P G I 1	P G I 2	P G I 3	P G I 4	P G I 5	P G I 6	P G I 7	P G I 8	P G I 9	P G I 0	P G I 1	P G I 2	P G I 3	P G I 4	P G I 5	P G I 6	P W B 1	P W B 2	P W B 3	P W B 4	P W B 5	P W B 6	P W B 7	P W B 8	P W B 9	P W B 0	P W B 1	P W B 2	P W B 3	P W B 4	P W B 5	P W B 6	P W B 7	P W B 8				
3	3	4	4	4	6	4	4	5	3	3	4	3	6	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	1	3	3	3	2			
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6	4	5	5	6	5	5	4	5	5	4	5	6	5	6	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4		
5	6	5	6	6	4	6	5	6	5	6	4	5	4	6	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4		
6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	6	5	6	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
5	6	5	5	5	6	6	5	5	5	5	6	5	5	6	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4
6	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	5	4	1	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
5	6	5	4	5	4	5	5	6	6	6	5	6	4	6	6	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
5	5	6	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3
5	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	4	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
6	6	6	5	6	6	5	5	6	5	6	5	5	5	6	6	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
6	6	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	
5	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3
5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6	6	6	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4
6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
5	6	4	5	5	5	6	4	6	5	4	6	5	6	5	5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
6	5	5	6	4	5	5	5	5	6	5	4	6	6	5	6	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3

5	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5	6	5	6	5	6	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3		
5	6	6	4	6	6	5	6	5	6	4	6	5	4	6	5	4	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4		
6	5	5	6	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3		
6	5	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	5	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3		
5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3		
6	5	6	5	4	4	5	6	5	5	4	5	5	6	6	5	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4		
5	5	6	5	6	6	5	4	5	5	6	5	6	6	5	6	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	
5	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	6	4	4	1	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
5	4	6	5	4	5	4	6	6	5	5	6	4	5	5	6	3	4	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	
6	5	4	5	5	4	5	5	4	6	6	5	5	6	6	5	3	4	1	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	
5	4	5	5	4	6	5	4	5	6	6	5	5	6	5	5	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	
4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	6	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	5	6	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	
3	2	2	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	
6	5	5	4	4	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	
6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	4	5	4	5	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	
6	5	5	4	4	5	6	5	6	5	4	5	5	6	5	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	
5	5	4	5	6	5	4	4	5	5	6	5	6	5	6	6	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	
4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	6	6	5	5	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	
5	6	5	5	6	6	6	5	4	4	5	5	6	6	6	5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	
5	6	5	5	6	5	6	6	6	5	4	5	6	6	6	6	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	
5	6	6	5	4	5	5	5	6	5	4	5	5	6	5	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	
5	6	5	5	4	5	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	
6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	
6	5	4	5	6	4	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	
5	5	6	4	4	6	5	4	5	5	6	6	5	5	6	6	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	

5	4	4	5	5	5	6	5	4	5	6	6	5	5	6	6	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	
5	6	6	6	6	5	6	5	4	5	6	6	5	6	5	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	
6	5	6	5	5	4	4	5	4	5	6	4	4	5	6	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4		
4	4	5	6	6	5	4	6	5	4	5	5	4	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4		
6	5	5	6	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	
5	4	5	5	4	5	5	5	6	5	6	6	5	6	5	6	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	
6	5	6	5	5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	5	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	
5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
6	5	5	6	5	5	6	6	6	5	6	4	5	5	4	6	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	
6	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	6	5	5	6	5	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	
6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
6	6	5	6	5	4	5	5	4	5	5	5	4	6	5	6	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	
4	4	5	6	6	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	
5	4	5	6	6	5	4	5	6	6	5	4	5	5	6	6	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3
4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
4	5	5	6	5	5	6	6	5	4	5	4	5	6	5	6	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	
5	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	4	5	6	6	6	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
5	6	5	5	5	4	5	6	5	6	4	5	6	4	6	6	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	
5	5	6	5	6	4	6	5	4	5	6	5	4	5	5	6	3	4	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
6	5	4	5	6	6	5	4	5	5	6	5	5	4	5	6	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
6	5	5	4	5	6	5	5	4	4	5	6	6	5	5	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	
4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
3	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
5	6	5	4	5	6	5	6	6	5	4	5	5	6	6	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
6	6	5	6	5	6	5	5	6	4	4	4	6	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	
6	5	6	5	5	5	4	5	5	6	5	5	6	6	5	6	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
5	6	5	5	6	4	6	6	6	5	5	5	6	4	5	6	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3



6	5	6	6	5	5	6	4	6	6	5	5	6	6	5	6	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4						
5	6	5	5	6	6	5	5	6	4	5	6	6	5	5	6	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3						
4	5	4	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3							
4	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4					
5	4	4	5	6	6	6	5	5	5	6	5	4	4	5	5	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3					
6	5	6	6	5	5	4	5	5	6	5	5	6	6	5	6	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4					
6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	5	4	5	6	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3				
5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4			
6	6	5	4	5	6	6	5	4	5	6	6	6	5	5	6	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4			
5	6	6	6	5	4	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4		
5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4		
4	5	6	5	5	6	6	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4		
6	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4		
5	4	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4		
6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	4	4	4	5	6	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4		
6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4		
6	5	6	6	4	5	5	4	4	6	6	5	5	5	6	6	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	
6	5	6	5	5	5	5	6	6	5	4	5	6	5	5	6	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	4	4		
4	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
5	6	4	5	5	6	6	5	6	6	4	5	5	6	6	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3		
4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3		
5	6	5	5	5	6	4	5	5	6	4	5	6	5	6	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	
5	6	6	4	4	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	6	5	5	6	6	4	5	5	6	6	5	5	4	5	6	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	4	5	4	4	5	6	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
5	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	
6	5	6	6	6	5	4	4	5	5	6	6	5	5	5	6	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	
6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3

6	5	4	4	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3			
5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	6	6	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4			
5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
5	4	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3			
5	6	5	4	4	4	5	5	4	6	5	5	4	5	5	5	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4			
5	6	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	6	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3			
5	6	4	4	5	5	4	5	6	6	6	6	5	5	6	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	
6	5	6	5	4	5	5	6	6	5	6	6	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4		
6	5	5	6	6	5	4	6	6	6	5	4	5	6	6	5	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4		
5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	6	4	5	6	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3		
6	6	5	4	5	6	5	4	5	6	6	5	6	4	5	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4		
5	4	4	5	5	6	6	5	4	5	5	6	6	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4		
5	5	4	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	6	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4		
5	6	5	5	6	6	5	6	6	5	6	6	4	5	5	6	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
4	3	3	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2		
6	5	5	4	5	5	5	6	5	5	6	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	
6	5	5	6	5	4	6	5	6	5	6	5	4	5	5	6	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	
5	6	6	6	5	4	4	5	4	6	5	5	4	5	6	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4		
6	5	6	6	5	4	4	5	6	4	5	5	6	5	4	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4		
6	5	6	6	5	5	6	6	5	4	5	6	5	6	6	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
6	5	6	5	4	4	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	
6	5	4	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	
6	5	4	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	5	6	6	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	
6	5	6	5	6	5	4	5	5	5	6	6	5	5	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	
5	6	6	5	5	6	5	5	6	5	5	4	5	6	6	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	6	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	
5	5	6	5	4	5	6	6	5	4	5	4	5	6	6	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	
6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	4	5	5	6	6	5	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
5	4	6	5	6	5	4	5	5	6	4	5	5	4	6	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	3

4	5	5	6	4	5	6	6	5	4	5	5	4	6	6	5	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	
6	4	5	6	4	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	
5	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5	6	5	6	5	6	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	
5	4	4	5	6	5	4	5	5	6	6	5	5	6	5	6	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
6	4	5	6	6	5	6	4	5	6	6	6	5	4	5	6	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	
6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	4	6	6	6	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
6	5	5	6	5	6	5	5	4	4	5	5	6	5	4	5	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	
6	6	5	4	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	4	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	
6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	4	5	6	6	5	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
6	5	4	4	5	5	6	6	5	5	6	4	4	5	6	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	
6	5	5	6	6	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	6	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	
2	3	2	3	4	3	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2
4	4	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	
6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
6	4	3	4	5	4	5	4	5	6	6	4	5	5	3	6	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
5	5	4	5	4	3	5	6	5	6	6	4	6	3	6	6	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	
6	5	5	6	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	
6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	
5	6	6	5	4	5	5	6	4	4	6	6	4	5	5	6	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	
6	4	6	5	5	4	6	6	5	3	5	6	6	5	6	6	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	
6	5	6	6	4	3	4	4	5	6	6	5	5	6	5	6	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3
4	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	6	6	6	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
5	6	5	4	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
6	5	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	6	6	5	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3
5	6	5	4	4	5	6	5	5	6	6	5	5	4	5	6	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4
6	4	5	6	6	5	5	6	6	5	4	5	4	4	5	6	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
5	6	5	5	6	5	4	4	4	5	6	6	6	5	5	6	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
6	6	5	6	6	5	6	5	6	4	4	5	6	6	5	6	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4

6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	6	5	6	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
5	6	5	6	5	6	5	4	5	6	5	5	6	5	6	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
6	5	6	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	6	6	5	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	
4	5	4	4	5	6	6	6	5	5	5	6	5	6	5	5	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	
6	4	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
6	5	6	6	6	6	5	5	4	5	6	6	6	5	6	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	
6	6	5	6	6	6	5	4	6	6	6	5	6	6	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	
6	5	6	6	5	4	4	5	6	5	6	6	5	5	6	6	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	
6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
6	5	5	6	6	6	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	
6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	
6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	4	5	5	6	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	
6	5	5	4	5	5	6	6	5	5	4	6	5	6	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	5	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	
4	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	5	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	
6	5	5	6	5	4	5	5	6	5	4	5	6	5	5	5	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	
6	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	
6	5	6	5	5	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	
6	5	6	5	4	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	
5	4	4	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	6	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
5	5	5	4	5	6	5	4	5	4	5	5	6	6	5	5	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4
5	5	4	5	6	4	5	6	5	6	5	4	5	6	5	6	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	
6	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	5	4	5	6	5	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3
5	6	5	4	4	5	6	6	5	5	6	5	4	5	6	6	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
6	5	6	6	5	5	5	4	6	5	5	4	5	6	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	
6	5	6	6	5	6	5	4	4	5	6	6	5	4	5	6	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3
6	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	5	5	6	4	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
6	5	5	4	6	6	5	6	5	4	5	6	5	6	6	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4

6	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	5	5	4	5	6	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	
6	5	6	6	5	3	4	5	5	6	5	3	5	6	6	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3		
6	4	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	6	5	6	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4			
4	6	5	5	4	4	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3		
6	5	6	4	4	3	5	5	5	6	5	6	6	5	6	6	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4		
6	5	4	6	6	5	4	4	5	6	6	5	6	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3		
6	5	6	4	4	5	6	5	6	5	6	4	3	5	6	6	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	
6	5	5	4	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	4	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
5	5	6	6	5	6	6	4	5	6	6	5	6	6	5	6	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3		
4	5	5	6	5	4	4	5	6	6	5	5	6	6	4	5	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	3
6	5	6	6	5	5	6	4	5	6	5	4	5	5	6	6	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	
6	5	3	4	4	3	2	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	3	3		
4	5	4	3	5	5	6	5	5	4	3	5	6	5	4	5	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	3	2	4	4		
6	5	4	3	5	5	4	5	3	5	6	5	3	5	5	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4		
3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	6	5	4	4	3	5	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4		
6	5	6	5	6	5	6	6	5	4	5	5	5	5	5	6	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		
5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	5	4	5	6	6	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
6	5	4	5	6	6	5	6	6	5	6	6	4	5	6	6	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4		
5	6	5	3	6	6	5	4	5	6	4	5	6	5	5	6	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	
6	5	6	5	4	5	6	6	4	5	6	6	5	6	5	6	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4		
6	5	6	6	5	6	5	4	5	6	6	5	6	5	4	5	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3		
4	5	4	5	5	6	5	4	4	4	5	6	6	5	6	6	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3		
3	5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	6	5	4	5	6	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	
5	6	5	4	5	5	4	5	5	5	6	6	5	5	6	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	
4	5	6	6	6	5	5	4	5	5	6	6	6	6	5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4		
5	6	5	5	6	4	5	6	5	6	6	5	4	5	6	5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	
4	6	5	5	6	4	5	6	5	5	6	4	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
6	5	4	5	3	5	5	6	5	4	5	6	6	5	6	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	
4	5	6	5	5	4	4	5	6	6	6	5	4	5	6	6	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	

4	6	5	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	5	6	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3			
4	4	5	6	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	6	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4			
6	5	6	5	4	6	5	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4			
4	6	5	6	6	5	4	5	4	5	5	6	5	4	5	6	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4			
6	5	5	6	6	4	5	6	6	5	5	6	4	4	5	6	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	
6	4	6	6	5	5	6	6	5	6	5	4	6	6	5	6	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4	
6	5	6	5	4	5	5	6	5	6	4	4	4	6	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	
4	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	
6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	4	5	5	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	
4	5	5	4	4	5	6	6	6	5	5	4	4	5	6	6	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	
6	6	5	5	4	5	5	6	6	5	5	6	4	5	6	6	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	
6	6	6	5	6	4	4	5	6	4	4	4	4	5	6	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	
5	6	6	5	5	6	6	4	4	5	6	5	6	4	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
4	5	5	4	5	6	5	4	4	4	5	5	6	5	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	
5	6	6	4	5	6	6	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	
6	4	4	5	5	4	4	6	5	6	5	4	6	6	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	
5	6	6	5	4	5	5	6	6	5	4	4	4	5	6	5	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	
6	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	6	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3
6	4	4	6	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	
5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	3	
5	6	5	4	4	5	5	4	6	5	5	4	4	5	5	5	3	4	4	3	4	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	1	4	
5	4	5	6	5	4	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	
5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	4	5	6	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	
6	5	6	5	4	5	5	6	5	4	5	6	6	5	4	6	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	
4	6	5	4	6	6	4	5	6	6	5	5	4	5	6	6	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	
6	5	4	5	5	6	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	
6	4	5	5	6	5	5	4	5	6	5	5	6	5	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	
6	5	6	6	5	5	6	4	5	6	5	5	6	6	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
4	5	5	6	6	5	5	4	4	5	6	5	5	6	6	5	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	

5	6	5	6	6	6	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4		
5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	4	5	5	6	6	6	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	
6	5	6	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	6	6	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	
6	4	4	5	6	5	4	4	5	6	4	5	5	4	4	6	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	
6	4	5	5	5	4	5	4	4	5	6	5	4	5	6	6	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	
6	5	4	5	5	4	5	6	6	5	4	5	6	5	6	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	
6	6	5	4	4	4	5	3	5	6	5	4	4	6	5	6	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	
4	5	5	4	5	6	5	4	5	6	4	5	6	5	4	5	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	
5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
6	5	5	5	6	4	4	4	5	5	6	5	4	5	6	6	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4	2	4	
5	6	5	4	5	6	3	6	5	5	6	6	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	
6	5	4	4	5	6	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
5	4	5	6	5	4	5	5	6	5	4	5	5	4	4	5	3	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	
5	4	5	4	4	6	5	5	6	6	6	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	
5	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	4	4	5	6	5	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	
6	5	4	5	6	5	5	5	6	5	6	6	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
4	6	5	5	5	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	
5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	5	6	6	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	
6	6	5	6	6	5	4	5	5	4	5	5	6	6	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	
6	5	6	6	5	5	5	6	6	5	6	6	4	5	5	6	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
6	6	5	4	5	5	6	6	6	5	5	4	5	5	6	5	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	
6	5	6	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	
5	6	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	
6	5	5	6	5	4	4	5	5	6	5	5	4	4	5	6	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	
4	5	6	6	5	6	6	6	6	5	4	5	5	5	4	5	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	
6	5	5	5	4	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	
6	5	5	5	6	6	5	5	4	5	5	5	6	6	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	

6	6	5	5	5	5	6	6	4	5	5	6	6	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	
5	5	5	6	6	5	5	4	5	5	6	6	6	5	5	5	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	
6	6	5	5	4	5	5	5	6	6	6	4	5	5	6	6	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	
5	6	5	5	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
6	6	5	5	5	4	6	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	
6	5	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	6	5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	
6	6	5	4	5	6	5	5	6	4	5	6	6	5	5	6	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
6	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	5	5	6	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
5	6	5	4	4	5	6	5	5	6	4	5	6	6	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	
5	6	6	5	5	4	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	
5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	
5	5	6	4	5	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	
6	5	6	5	5	4	5	5	5	5	6	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
5	6	6	5	5	6	4	5	5	6	5	4	5	6	6	5	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	
6	5	6	5	4	5	5	4	4	5	5	6	6	5	6	6	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	
6	5	5	4	5	6	5	5	4	5	6	5	5	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	
6	5	6	6	6	6	5	5	4	5	6	6	6	5	5	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	
6	6	5	6	5	5	5	6	4	5	6	6	5	6	5	6	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
5	6	6	5	5	5	6	4	5	6	6	5	5	6	5	6	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	
6	5	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4
6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	4	5	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	
6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	4	4	6	6	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	
6	6	5	6	5	5	4	5	6	6	5	5	5	6	6	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	
6	5	6	5	5	4	5	5	6	6	6	5	5	6	5	5	4	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
6	5	6	6	5	6	6	6	5	4	6	6	5	5	6	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
6	5	5	6	5	6	6	5	5	4	5	5	6	6	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	
6	5	6	5	6	6	5	5	6	4	5	6	6	5	5	6	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	6	5	5	6	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	









4	4	5	4	4	5	5	2	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	1	4	5	4	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	
5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	
4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	
5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	1	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	
5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	
5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5
4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	
5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	
5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	
5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	
4	5	4	5	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	3	5	5	4
5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5
5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4
5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4
5	5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5
5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4
4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4
5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	3	3	5	5	3	4	4	4

4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	
4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	3	5	5	2	4	4	4	
5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	4	
5	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	
4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	4	
4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	
5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	
4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	5	4	5	4	
4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	
3	4	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	
3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	
4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	
5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5
5	4	2	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	
4	5	2	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	
4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	
5	3	1	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	
2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	
5	5	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	
5	4	5	3	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	
4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	
5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	

4	5	4	4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	
4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	5	5	4	5
4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5
4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3
4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4
5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4
5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5
4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4
4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5
5	4	5	4	5	5	5	3	5	4	4	5	3	4	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	4
4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4
5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	4	4	5
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	5
5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	5	5	5
2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5
3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3
5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5
4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4
5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4
5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5



5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5
5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5
4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5
5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	1	1	5	5	5	4	5	5	4	5
5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5
4	4	5	5	5	4	5	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	5
4	3	5	4	5	1	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	1	5	4	4	4	3	5	5
4	4	2	1	1	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	3	5
4	4	5	5	5	5	5	4	1	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	1	4	5	5	5	5	5
5	4	5	5	4	5	4	4	1	5	5	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5
2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	5	2	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2
1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	5	2	5	1	2	1	5	1	2	1	3	2	4	2	1	1
5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5
3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	2	5	3	4	5	4	5	4	5
5	4	4	4	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5
5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5
5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5
5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	4	4
4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	2	5	4	5	5	4	3	5
4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	1	5	3	5	5	5	4	5
5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	1	5	4	5	4	5	5	4
5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5
5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	5	4	5	4	4	5
4	4	5	4	4	5	5	2	5	5	4	5	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4
4	4	5	4	5	5	4	4	1	5	5	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5	4	5
5	4	5	5	5	3	4	4	2	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4
5	5	5	4	4	5	4	4	1	5	4	4	4	4	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	4	4	5	3	1	4	5	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5
4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	5	5	2	5	4	5	4	5	4	4	5



5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5
5	5	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	3	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	3	
4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	
5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	2	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5
3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5
5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5
4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4
4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5
5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5
4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	5	2	2	3	4	4	3	4	3	5	5	5	3	4	4
4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	3	4	3	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5
5	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	2	4	4	5	4	4	5	5
5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5
5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	2	4	4	5	4	3	4	4	5	3	5
4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5
4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5
4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	3	4	5	2	5	4	4	4	3	5	4	5	4	5
5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5
4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	1	5	1	4	5	3	5	5	4	5	5	4	3	5
4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	2	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4
5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	3	5	4	4	4	5	5	5	4
5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5

4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	3	4	3	5	5	4	5	2	5	4	5	5	4	4	5	5	
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	5	
4	5	5	5	4	4	3	1	1	5	5	5	2	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
4	4	5	4	5	5	2	3	4	5	4	5	3	5	5	5	4	3	4	1	4	5	4	4	4	5	
5	4	5	3	5	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	3	5	4	5	5	3	5	4	5	3	5	
5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	4	5	4	5	4	5	
5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	4	3	5	4	5	4	5	3	4	4	
3	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	
5	4	4	3	5	3	5	5	3	4	4	4	3	5	2	4	5	3	5	3	5	5	3	4	5	4	
5	5	4	4	5	4	5	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	2	5	4	4	4	5	4	3	5	
5	4	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	5	4	5	2	5	4	5	3	
2	4	4	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	
4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	2	3	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	
5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	3	4	4	5	3	1	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	
5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	
4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	
5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	3	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	
4	3	5	5	4	4	5	3	5	5	4	5	5	3	5	3	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	
4	5	5	4	4	5	5	3	5	4	5	5	5	4	3	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	
5	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	3	5	5	2	5	4	4	5	4	5	4	3	2	5	
3	3	5	5	3	2	3	3	5	4	3	4	3	3	3	4	5	2	4	4	5	5	4	3	3	3	
4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	4	5	
5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5
4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	
5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	5	4	3	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	4	
4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	4	5	5	
3	4	4	5	2	4	5	4	5	4	5	4	3	5	2	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4
4	5	5	3	5	3	4	4	4	5	4	3	5	4	2	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	
5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	4	5	3	4	4	3	5	4	5	4	3	

5	2	5	5	4	5	4	4	5	5	3	5	4	4	3	4	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	4	3	5
5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	5	5	4	5	5	3	3	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	3
5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	3	4	3	4	5	4	4	4	4
4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	5	3	5	4	5	3	5
3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5
4	4	5	5	4	3	5	3	5	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
4	5	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4
5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	4	4	3	5	4
3	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5
5	4	4	4	5	4	5	5	2	5	3	4	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4
3	5	5	4	5	5	4	4	3	3	5	2	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4
5	4	5	5	5	4	5	5	2	5	4	2	4	5	3	5	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4
5	4	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5
5	4	5	5	4	3	4	4	1	5	3	5	3	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	4
4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	5
5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	4	3	3	5	5	3	5	3	4	5	4	4	5	5
5	4	5	4	5	5	3	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
5	3	5	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4
4	5	4	4	5	3	4	5	2	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5
4	5	3	5	5	5	5	4	1	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	4	4
4	4	5	4	5	3	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5
5	3	4	3	5	5	5	3	5	5	3	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	3	5	5
4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	3	3	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	3
5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4
4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5

3	3	5	4	5	2	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	
4	5	5	4	5	3	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	
5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	3	4	4	5	5	
5	3	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	3	3	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	
5	4	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	
4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	
5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	3	5	4	3	
4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	3	5	3	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	
4	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	
5	3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	
4	5	5	4	4	3	5	4	4	5	3	4	2	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	
4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	5	
3	4	5	4	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	4	4	5	5	4	1	5	4	
4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	
4	4	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	
4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	
5	4	4	4	1	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	
4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	
5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	
5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5
5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	
4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4
5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	
4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	
4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	
5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	

5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	
5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	
4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	
5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	4	5	4	
4	5	4	4	2	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	1	5	5	4	5	5	4	5	
4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	
5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	
5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	
4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	
5	5	2	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5
4	5	1	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	
5	2	1	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	
4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	4	1	5	1	5	5	4	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	
4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
5	4	5	4	5	5	4	2	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5
4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	
5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	
5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5
5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	
5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	
5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	
4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	
5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	
4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	
5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	



5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	1	4	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4
5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4
4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4
5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5
4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	1	5	5	2	5	5	4	5	5	5	4	5
5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5

### Lampiran 6. Deskriptif Variabel Penelitian

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PGI	370	82.659	6.965	37.000	96.000
SC	370	115.230	10.305	54.000	128.000
PWB	370	63.205	5.854	25.000	72.000

### Lampiran 7. Uji Sobel Test

Kombinasi Variabel	Unstandardized	Standard Error	P Value of Sobel-Test
SC	0.291	0.038	0.00000005
PWB	0.489	0.066	

### Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Skala *Personal Growth Initiative*

#### Reliability PGI

Estimate	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.864
95% CI lower bound	0.783
95% CI upper bound	0.919

### Lampiran 9. Hasil Reliabilitas Skala *Self-Compassion*

#### Reliability SC

Estimate	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.929
95% CI lower bound	0.888
95% CI upper bound	0.958

### Lampiran 10. Hasil Reliabilitas Skala *Psychological Well-Being*

#### Reliability PWB

Estimate	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.886
95% CI lower bound	0.818
95% CI upper bound	0.933



### Lampiran 11. Uji Koefisien *Direct Effects*

#### *Direct effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
SC → PGI	0.042	0.005	7.744	< .001	0.031	0.052

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

### Lampiran 12. Uji Koefisien *Indirect Effects*

#### *Indirect Effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
SC → PWB → PGI	0.033	0.005	7.169	< .001	0.024	0.042

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

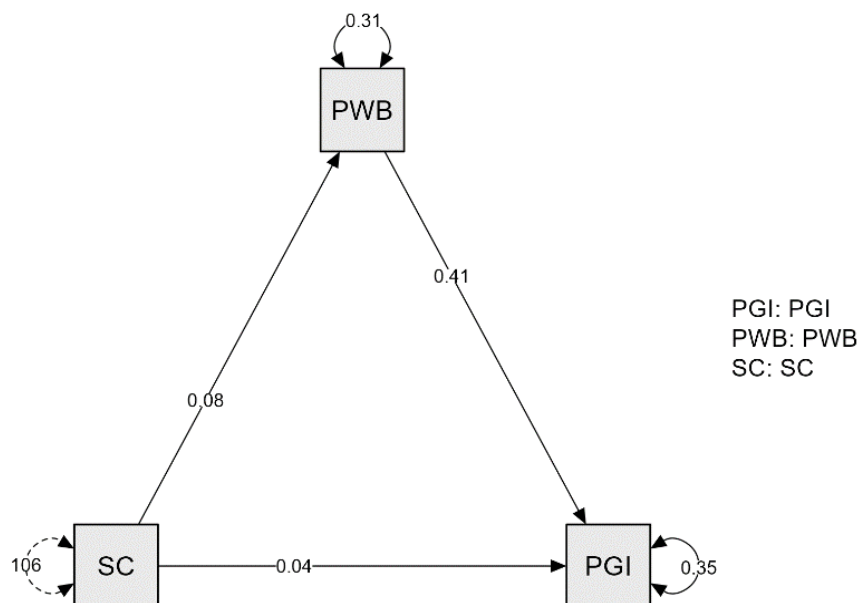
### Lampiran 13. Uji Total Effects

#### *Total Effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
SC → PGI	0.075	0.003	23.359	< .001	0.069	0.081

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

### Lampiran 14. Gambar *Path Plot*



## Lampiran 15. Surat Keterangan Verifikasi Data



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/136/Lab-Psi/UMM/II/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Puthi Pathya Al Aqra  
NIM : 202010230311103  
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Ari Firmanto, M.Si  
2)


Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.  
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 16 Februari 2024  
Petugas Cek

  
Navy Tri Indah Sari, M.Si

## Lampiran 16. Surat Keterangan Uji Plagiasi



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/167/Lab-Psi/UMM/II/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Puthi Pathya Al Aqra  
 NIM : 202010230311103  
 Dosen Pembimbing : 1) Dr. Ari Firmanto, M.Si  
 2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Mahasiswa Baru dan Merantau: Self-Compassion dan Personal Growth Initiative melalui Psychological Well-Being	25%	10%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 27 Februari 2024

Pengas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si