

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *STRESS* PADA
MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

(Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh

gelar Sarjana Psikologi(S. Psi.)



Oleh:

KHOIRUN NISA

9.334.271.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) KEDIRI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *STRESS* PADA
MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

(Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh:

KHOIRUN NISA

NIM. 9.334.271.18

PRODI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

(IAIN) KEDIRI

20

HALAMAN PERSETUJUAN

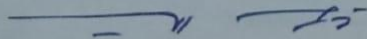
HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES PADA MAHASISWA
YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN
(Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)

KHOIRUN NISA
NIM. 9.334.271.18

Disetujui oleh :

Kediri, 04 Mei 2023

Dosen Pembimbing I



Moch. Muwaffiqillah, M.Fil.I

NIP. 197711302003121002

Kediri, 04 Mei 2023

Dosen Pembimbing II



Fida Astuti M.Psi

NIP. 199009302019032014

NOTA DINAS

Kediri, 2 Mei 2023

Nomor :

Lampiran :

Hal :

Kepada

Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi Permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Khoirun Nisa

Nim : 933427118

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *STRESS* PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN (Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)

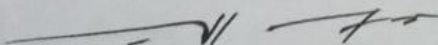
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami melampirkan berkas naska skripsinya dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

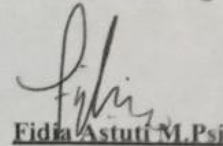
Dosen Pembimbing I



Moch. Muwaffiqillah, M.Fil.I

NIP. 197711302003121002

Dosen Pembimbing II



Fidia Astuti, M.Psi

NIP. 199009302019032014

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 2 Mei 2023

Nomor :

Lampiran :

Hal :

Kepada

Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi Permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Khoirun Nisa

Nim : 933427118

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN (Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami melampirkan berkas naska skripsinya dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

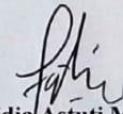
Dosen Pembimbing II



Moch. Muwaffiqillah, M.Fil.I

NIP197711302003121002

Dosen Pembimbing II



Fidia Astuti M.Psi

NIP 199009302019032014

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *STRESS* PADA MAHASISWA
YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN
(Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)

KHOIRUN NISA
NIM. 9.334.271.18

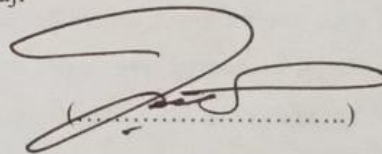
Telah diujikan di depan sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri pada tanggal 2023

Tim Penguji

1. Penguji Utama

Dr.Moh. Shofiyul Huda MF, M.HI

NIP. NIP. 197607082003121003

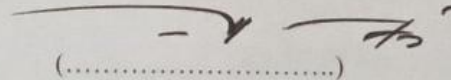


(.....)

2. Penguji I

Moch. Muwaffiqillah, M.Fil.I

NIP 197711302003121002

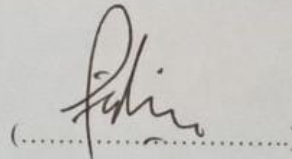


(.....)

3. Penguji II

Fida Astuti M.Psi

NIP. 199009302019032014



(.....)

Kediri, 2023

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Dr. A. Halil Thahir, M.HI

NIP. 197111212005011006

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoirun Nisa

NIM : 9.334.271.18

Tempat tanggal lahir : Jombang, 16 Maret 2000

Program studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *STRESS* PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN (Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)**”, adalah hasil karya sendiri, dan seluruh sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar. Apabila kemudian hari skripsi ini mengandung unsur plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dan diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU. No. 20 Tahun 2003, pasal 25 ayat 2 dan pasal 70)

Kediri, 04 Mei 2023

Khoirun Nisa

MOTTO

“Hidup tidak pernah mudah. Ada pekerjaan yang harus dilakukan dan kewajiban yang harus dipenuhi – kewajiban terhadap kebenaran, keadilan, dan kebebasan”

John F. Kennedy

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur *Alhamdulillah wa syukurilah* kepada Allah SWT atas rahmat dan nikmat yang telah diberikan kepada kita. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi akhiruzaman pembawa kebenaran nabi Muhammad SAW yang telah menghantarkan umatnya dari zaman jahiliah menuju zaman yang terus berkembang di era moderanisasi ini. Luapan kasih sayang selalu menghiasi setiap perjalanan hidup ini untuk menjelajahi dunia pendidikan dalam menimba ilmu dunia maupun akhirat.

Ayahku tercinta Bapak Mahfudin dan Ibu Riani pengorbanan dan jerih payah yang engkau berikan untukku supaya dapat menggapai sebuah cita-cita yang mulia. Setiap sujudku selalu mengucapkan rasa syukur dan selalu mengiringi dengan bait-bait do'a yang kulantunkan dengan mengharapkan keridhoanmu sang maha pencipta. Kalian yang telah membesarkanku dan mendidikku dengan penuh kesabaran dan pengorbanan secara lahir maupun batin. Dengan restumu dan ridhomu ya Allah sehingga saya dapat menyelesaikan Pendidikan S-1 di IAIN Kediri.

Saya mempersembahkan rasa terima kasih ini kepada:

1. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu dari awal hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Moch. Muwaffiqillah, M.Fil.I dan Ibu Fidia Astuti M.Psi yang telah memberikan dorongan serta arahan selama bimbingan hingga selesainya skripsi ini.
3. Bapak (penguji utama) selaku penguji utama yang telah memberikan banyak masukan
4. Keluarga besar saya yang berada di Kediri dan Jombang yang selalu memberikan dukungan selama menyelesaikan tugas skripsi.
5. Seluruh keluarga besar Angkatan 2018 selaku teman seperjuangan dalam menimba ilmu pada Prodi Psikologi Islam.

6. Seluruh teman-teman dekat saya (*Eka, Nur Istiqomah, sirrun dan ida*) yang selalu ada dalam kehidupanku selama di Kediri.

Untuk seluruh pihak yang telah membantu saya secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga ke depannya ilmu yang saya dapat bisa bermanfaat dalam kehidupan di dunia maupun diakhirat Amiiin.

ABSTRAK

KHOIRUN NISA. Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Stress* Pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. Pembimbing I: Moch. Muwaffiqillah, M,Fill.I. Pembimbing II: Fidia Astuti M,psi.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Stress*, Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu, baik itu secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya, dan dianggap ancaman terhadap kesejahteraan individu. Peliknya permasalahan dalam hidup diperlukan sikap penerimaan diri, kesabaran yang tinggi dan dengan pengelolaan *stress* yang cukup baik. Oleh karena itu menjadi sebuah hal yang sangat penting ketika individu memiliki kemampuan menghibur diri, mengurangi stres, terbuka, memberikan pemahaman dan kehangatan terhadap diri sendiri agar tetap positif dalam menghadapi situasi hidup yang di luar kendali. Dalam ilmu psikologi sendiri sikap tersebut dikenal dengan istilah *self-compassion*. Neff memberikan penjelasan tentang *self-compassion* merupakan sebuah kemampuan individu dalam memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri (*self kindness*) ketika mengalami tantangan, masalah, penderitaan tanpa harus mengkritik atau tanpa harus menghakimi diri sendiri secara berlebihan dan juga sikap yang tidak merasa tersaingi ketika mendapat permasalahan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat *self compassion* dan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri. Kemudian apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di kota kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasi. Pengambilan data dilakukan di pondok pesantren X di Kota Kediri. Populasi berjumlah 26 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel *sampling jenuh* dengan pendekatan *non probabiliti sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa koesioner dengan skala *self compassion* dan stres, kemudian teknik analisis menggunakan *spearman's rho*.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi yang dibantu dengan analisis hipotetik dapat dinyatakan bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 22 mahasiswa dengan presentase 85%. Berdasarkan dari hasil perhitungan kategorisasi dapat dinyatakan bahwa tingkat *stress* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase 50%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dengan hasil perhitungan SPSS 22 for windows hasil uji korelasi didapatkan dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) *self-compassion* dengan *stress* adalah 0,001. Dasar keputusan bahwa jika probabilitas atau signifikansi $<0,05$ hubungan kedua variabel signifikan. Artinya 0,001 $<0,05$ maka kedua hubungan variabel signifikan antara *self-compassion* dengan stres. Pada tabel uji korelasi didapat hasil *Spearman's rho* dilakukan dengan bantuan SPSS 22 for windows dari *self-compassion* dan *stress* adalah 0,618 terdapat pada interval 0,60 – 0,799 yang berarti korelasi antara keduanya adalah kuat, serta terdapat hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin tinggi juga tingkat *stress* yang dialaminya oleh mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pada penelitian ini terdapat perbedaan antara hipotesis awal dan hasil pada penelitian. Ketika hasil tidak sama dengan hipotesis, perlu dilakukan analisis dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang mungkin mempengaruhinya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah mendiskusikan faktor-faktor eksternal dan internal serta evaluasi mengenai metode dalam penelitian, yang mungkin menjadi faktor penyebab ketidak sesuaian antara hasil dan hipotesis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamini,

Ungkapan syukur yang tidak terbatas penulis persembahkan kehadiran Allah SWT. Dengan kesadaran dan keyakinan yang mendalam penulis mengakui bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa inayah dan rahmat-Nya. Skripsi ini berjudul “**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN** (Studi Kasus Pondok Pesantren X di Kota Kediri)” dengan analisis data menggunakan metode kuantitatif.

Penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian skripsi ini. Ungkapan terimakasih penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak DR. Wahidul Anam, M.Ag selaku rektor IAIN Kediri.
2. Bapak DR A.Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Ibu Rini Risnawati selaku Ketua Prodi Psikologi Islam beserta staf-staf yang bertugas.
4. Bapak Dr.Moh. Shofiyul Huda MF,M.HI selaku penguji utama yang telah banyak memberikan masukan.
5. Bapak Moch. Muwaffiqillah, M,Fil.I selaku pembimbing (1) dan Ibu Fidia Astuti M.Psi selaku Pembimbing (2) telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta Bapak Mahfudin dan Ibu Riani serta Kakak saya Didik dan adik saya Laila beserta keluarga besar saya.
7. Penulis juga berterimakasih kepada diri sendiri, Khoirun Nisa telah berjuang dari berbagai rintangan ujian yang menghadang dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Terimakasih kepada teman-teman saya yang tinggal bersama saya di pondok pesantren atas kontribusinya dan telah memberi banyak dukungan. Sehingga skripsi ini bisa

tersusun dengan harapan penulis. Semoga setiap amal kebaikan akan dibalas oleh Allah SWT.

Kediri, 04 Mei 2023

Khoirun Nisa

DAFTAR ISI	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiiiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii

BAB I Error! Bookmark not defined.

PENDAHULUAN Error! Bookmark not defined.

- A. Latar Belakang.....** Error! Bookmark not defined.
- B. Rumusan Masalah** Error! Bookmark not defined.
- C. Tujuan Penelitian.....** Error! Bookmark not defined.
- D. Manfaat Penelitian.....** Error! Bookmark not defined.
- E. Hipotesis.....** Error! Bookmark not defined.
- F. Asumsi Penelitian.....** Error! Bookmark not defined.
- G. Penegasan Istilah.....** Error! Bookmark not defined.
- H. Telaah Pustaka.....** Error! Bookmark not defined.

BAB II Error! Bookmark not defined.

LANDASAN TEORI Error! Bookmark not defined.

- A. Stres.....** Error! Bookmark not defined.
 - 1. Pengertian Stres.....** Error! Bookmark not defined.
 - 2. Tingkatan Stres** Error! Bookmark not defined.
 - 3. Apek-aspek Stres** Error! Bookmark not defined.
 - 4. Faktor-faktor Pemicu Stres.....** Error! Bookmark not defined.
 - 5. Penilaian Terhadap Stres** Error! Bookmark not defined.
 - 6. Indikasi Stres** Error! Bookmark not defined.
 - 7. Bentuk Reaksi Terhadap Stres** Error! Bookmark not defined.

B. <i>Self Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Factor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
C. DINAMIKA HUBUNGAN ANTARA <i>SELF-OMPASSION</i> DENGAN STRES	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Rencana Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pendekatan dan Jenis penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4. Data dan Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sample.....	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
D. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tabulasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Objek Peneitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Diskripsi Subjek.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tingkat <i>Self-Compassion</i> Pada Masiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri.	Error! Bookmark not defined.
C. Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Stres pada Masiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI.....	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.

A. KESIMPULANError! Bookmark not defined.
B. SaranError! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bluprint Skala <i>Self Compassion</i>	47
Tabel 3.2 Bluprint Skala Stres	49
Tabel 3.3 Nilai Koefisien <i>Alpha Cronbach</i>	52
Tabel 3.4 Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi	56
Tabel 4.1 Deskripsi Jumlah Subjek Penelitian	57
Tabel 4.2 Deskripsi Jumlah Program Studi Subjek	58
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel Stres	61
Tabel 4.4 Blueprint Stres	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Self compassion</i>	65
Tabel 4.6 Blueprint <i>Self Compassion</i>	66
Tabel 4.7 Nilai Koefisien <i>Cronbach Alpha</i>	69
Tabel 4.8 Hasil Uji Realibilitas Variabel Stres.....	69
Tabel 4.9 Hasil Uji Relibilitas Variabel <i>Self Compassio</i>	70
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas	72
Tabel 4.12 Hasil Analisis Deskriptif Statistik Variabel Stres	73
Tabel 4.13 Distribusi Kategorisasi Variabel Body Stres	73
Tabel 4.14 Hasil Analisis Deskriptif Statistik Variabel <i>Self Compassion</i>	75
Tabel 4.15 Distribusi Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i>	75
Tabel 4.16 Nilai Koefisien Hubungan	77
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	40
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	42
Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Jenis kelamin.....	58
Gambar 4.2 DiagramLingkaran Program Studi	59
Gambar 4.3 Diagram Lingkaran Tingkat Stres	74
Gambar 4.4 Diagram Lingkaran <i>Self Compassion</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Profesional Judgement Stres.....	1
Lampiran 2 Profesional Judgement <i>Self Compassion</i>	3
Lampiran 3 Kuesioner Variabel Stres	6
Lampiran 4 Kuesioner Variabel <i>Self Compassion</i>	9
Lampiran 6 Tabulasi Data Stres.....	12
Lampiran 7 Tabulasi Data <i>Self Compassion</i>	14
Lampiran 8 Hasil uji Validitas Stres.....	16
Lampiran 9 Hasil uji Validitas <i>Self Compassion</i>	40
Lampiran 10 Hasil uji Reliabilitas <i>Self Kompassion</i>	64
Lampiran 11 Hasil uji Reliabilitas <i>Stress</i>	65
Lampiran 12 Hasil uji Normalitas.....	68
Lampiran 13 Hasil uji Linieritas.....	88
Lampiran 18 Hasil uji Hipotesis.....	91
Lampiran 19 Surat Kesediaan Menjadi Responden.....	93
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 21 Surat Permohonan Izin Penelitain.....	99
Lampiran 22 Srat Balasan Izin Penelitian.....	100
Lampiran 23 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi Dosen Pembimbing I...101	
Lampiran 24 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi Dosen Pembimbing II...102	