

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini tak jarang banyak orang-orang yang sudah melihat dan membaca berita di televisi, media sosial atau sekalipun media cetak mengenai salah satu kelainan yang dialami manusia yaitu gangguan jiwa atau gangguan mental. Banyak di plosok negeri ditemukan cara penanganan yang kurang tepat bagi penderita gangguan mental. Penderita dianggap sebagai makhluk yang aneh yang juga dapat mengancam keselamatan orang lain, untuk itu penderita layak diasingkan dari masyarakat. Hal ini mengakibatkan semakin kecilnya penderita untuk pulih kembali.¹

Kesehatan mental adalah kesehatan yang dimiliki seseorang yang dibentuk atau dibuat oleh keadaan atau peristiwa di masa lalu. Pada zaman saat ini, generasi milenial sudah banyak memperhatikan tentang apa itu kesehatan mental yang dirasakan oleh setiap individu. Bahkan organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan hari kesehatan mental sedunia yang jatuh pada 10 Oktober. Dengan adanya hari kesehatan mental yang sudah diberikan oleh WHO, maka bisa dikatakan bahwa kesehatan mental mempunyai keistimewaan tersendiri di mata dunia. Dengan adanya penetapan sebagai hari kesehatan mental tersebut, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat. Dan dengan adanya kampanye ini, diharapkan masyarakat lebih peduli dengan isu-isu yang berhubungan dengan kesehatan mental.²

Kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik, yang keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain. Ketika seseorang terganggu fisiknya maka orang dapat dimungkinkan kesehatan mentalnya akan terganggu, dan begitupun sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang saling terkait dan menyatu dalam kehidupan manusia.

¹ Achmad Chasina Aula, "Paradigma Kesehatan Mental", UNAIR NEWS, 5 Agustus 2022

² Tasya Talitha, "Apa itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental", Gramedia Blog, 5 Agustus 2022, <https://www.gramedia.com/best-seller/kesehatan-mental/>

WHO mengatakan kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang didasari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, yang dimana itu berkerja secara produktif dan menghasilkan.³

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, hampir satu miliar orang diseluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental. Pada Tahun 2020, WHO memperkirakan gangguan kecemasan meningkat secara signifikan menjadi 26%, dan dengan gangguan depresi sebanyak 28% akibat adanya pandemi Covid-19. Sementara tahun sebelumnya yaitu 2019, itu sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental, yang paling umum dialami adalah gangguan kecemasan dan depresi. Beberapa gangguan mental yang dapat dialami seseorang antara lain gangguan kecemasan, bipolar, depresi, *post-traumatic stres disorder* (PTSD), *schizophrenia*, hingga gangguan makan.⁴

Kemudian keadaan kesehatan mental di Negara Indonesia, menurut perhitungan beban penyakit pada tahun 2017. Data tersebut mencatat bahwa ada jenis gangguan jiwa di prediksi dialami oleh penduduk Negara Indonesi, diantaranya adalah gangguan depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan prilaku, autisme, gangguan prilaku makan, cacat intelektual, ADHD. Dalam masa tiga dekade (1990-2017) terjadi pola perubahan penyakit mental, dimana penyakit yang mengalami peningkatan adalah DALYs diantaranya skizoferni, bipolar, autisme, dan gangguan prilaku makan. Dimana gangguan depresi tetep menduduki urutan pertama dalam tiga dekade. Gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Hasil Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevelensi 6,2%. Pola prevelensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75+ tahun sebesar

³ Achmad Chasina Aula, "Paradigma Kesehatan Mental", UNAIR NEWS, 5 Agustus 2022,

⁴ KOMPAS.com " WHO: Hampir 1Miliar Orang di Dunia Alami Gangguan Kesehatan Mental" 5 Agustus 2022. <https://www.kompas.com/sains/read/2022/06/20/193000823/who--hampir-1-miliar-orang-di-dunia-alami-gangguan-kesehatan-mental>

8,9%, 65-75 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%. Di Indonesia memiliki puskesmas yang menyelenggarakan upaya kesehatan jiwa yang berada di Kecamatan/Kota. Bahwa puskesmas yang menyelenggarakan upaya kesehatan jiwa yang sudah mencapai 100% di Kab/Kota Provinsi Aceh, Jambi, Kalimantan Utara, Gorontalo dan Maluku. Hingga lebih dari saat ini lebih dari setengah provinsi (67,65%) sudah memiliki puskesmas dengan layanan jiwa. Kondisi Rumah Sakit Jiwa di Indonesia ada 34 RS Jiwa Pemerintah, 9 RS Jiwa milik Islam/organisasi sosia/lainnya dan 1 RSKO di 28 Provinsi dari 34 Provinsi di Indonesia. 6 Provinsi tidak mempunyai rumah sakit jiwa yaitu kepulauan Riau, Kalimantan Utara, Sulawesi Tengah, Gorontalo, Sulawesi Barat, dan Papua Barat.⁵

Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stres. Tuntutan hidup yang berdampak pada stres berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.⁶ Perubahan psikologis bisa berupa tekanan mental (stressor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Stressor psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman atau dengan orang sekelilingnya. Namun, jika tidak semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi stressor yang mengakibatkan perubahan. Sehingga muncul mengalami gangguan stres, gangguan penyesuaian diri dan sakit.⁷

⁵ INFODATIN (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI), "SITUASIKESEHATAN Jiwa DI Indonesia" 5 Agustus 2022. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>

⁶ Adisty Wismani Putri dkk, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) Vol 2, No 2 (2015).

⁷ Maramis, W.F, "Ilmu Kedokteran Jiwa" (Surabaya: Airlangga University Pres, 2004)

Stres di tinjau dari segi dinamika yang dikemukakan oleh Kaplan dan Sadock, menurut fungsi dan ego, stres merupakan istilah yang membingungkan karena dari banyaknya segi pendapat-pendapat yang beranekaragam. Secara umum stres adalah pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti menghadapi stressor, yang dapat berasal dari luar maupun dalam dari individu yang mengalami, dapat berupa nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stress sendiri juga bisa berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stressor yang dihadapinya (*Cameron dan Meichenbaum*).⁸

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. Stres juga dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, serta pekerjaan. Meskipun tak jarang juga stres ini dapat suatu sumber motivasi, namun ketika stress yang berlebih itu dapat melemahkan individu tersebut.⁹ Menurut bentuknya stress itu dibagi menjadi dua, yaitu *distres* dan *eustres*. *Distres* merupakan bentuk stres yang negatif sehingga dapat mengganggu, merusak dan merugikan. Keadaan ini dapat muncul ketika individu tersebut tidak mampu menghadapi atau mengatasi keadaan emosinya. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami distres adalah mudah marah, cepat tersinggung, kesulitan berkomunikasi, sukar mengambil keputusan, pemurung, pelupa, tidak berenerjik dan cepat bingung. Kemudian yang kedua adalah *eustress*, adalah bentuk stres yang positif. Dimana individu dapat mengelola stres dengan baik dan justru akan memberi dampak positif dan manfaat dalam menghadapi suatu kejadian atau permasalahan yang dihadapinya.¹⁰

Menurut Lazarus dan Folkman stres yang merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau dikarenakan kondisi lingkungan dan sosial yang

⁸ Musradinur, “Stres dan Cara Mengatasinya dalam Prespektif Psikologis”, Jurnal Edukasi, Vol.2 (Juli, 2016).

⁹ Rossadea A tziza, “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran” Jurnal Kedokteran, Vol.2 (Agustus,2015) 317.

¹⁰ Ibid, 318.

berpotensi membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu melakukan coping.¹¹ 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 stress, 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.¹² Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi suatu kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. *Self-compassion* akan membantu seseorang untuk lebih menyayangi diri sendiri dan tidak terpacu dengan sebuah permasalahan yang dihadapi.

Sikap baik terhadap diri sendiri dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri juga sudah dianjurkan dalam agama Islam. Sebuah permasalahan yang menimpa pada diri sendiri baik besar ataupun kecil, haruslah diterima dengan hati yang ikhlas. Menerima dengan hati yang ikhlas dalam konteks tersebut, bukan hanya diam dan membiarkan diri tetap berada dalam situasi yang bermasalah. Tetapi harus tetap memiliki kendali untuk bisa menyelesaikan permasalahan sehingga mampu dan dapat bertahan dalam kondisi tersebut. Dijelaskan dalam Surah Ali 'Imran ayat 139,

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

¹¹ Ridho Sucinindyas Putri, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesional Psikologi", Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.8 (Desember,2012) 87.

¹² Neff, K. D & Me GeHee, " *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*" (*Self and Identity*; 2010)

Yang artinya “ *Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”.

Dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian adanya hubungan *self-compassion* dengan stres. Dimana peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Peneliti tertarik dengan keadaan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan juga ada disekitar lingkungan yang di tinggalnya. Peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada mahasiswa di lingkungan IAIN Kediri yang sekaligus memilih untuk tinggal di pondok pesantren. Bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mempunyai tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai santri, dimana mereka harus menyelesaikan tugas akademik, memiliki kemandirian yang tinggi dalam mengerjakan tugas yang baik, harus memiliki *problem solving* yang solutif yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang muncul baik dari kampus atau dari pondok. Dengan banyaknya tugas-tugas dan tanggung jawab, sebagian mereka ada yang mengalami stres karena terlalu banyak beban tanggung jawab yang harus diselesaikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee pada tahun 2009, menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap *psychological wellbeing*, *heppiness*, *optimism*, *personal initiative*, menurunkan kecemasan, depresi dan *neurotic perfectionism*.¹³ Penelitian sebelumnya oleh Putri Diyah Ayu Lestari dan Annastasia Edianti (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* dengan stres menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan. Yang artinya, individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi maka tingkat stresnya rendah, sebaliknya jika individu mempunyai *self-compassion* yang rendah maka tingkat stresnya tinggi.

¹³ Neff, K. D & Mc GeHee, “ *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*” (*Self and Identity*; 2010)

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 03 Agustus 2022 pada beberapa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu Eka Wulan Suciati, Rusmini, Nur Latifah dan beberapa lainnya. Peneliti menemukan beberapa mahasantri yang mengalami stress, penyebab stress tersebut bersumber dari dalam dirinya dan dari luar. Penyebab stres dalam diri mahasiswa biasanya berupa kondisi fisik, motivasi, serta tipe kepribadian. Kemudian penyebab stress dari luar adalah berupa tugas-tugas kuliah, tuntutan oleh orang tua terhadap prestasi, serta penyesuaian sosial pada lingkungan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Hadianto pada tahun 2014, stres pada mahasiswa itu sebagian besar didapati dari mahasiswa yang tinggal di rusunawa/asrama sebanyak 42,1%. Dan pada mahasiswa yang tinggal di kontrakan atau indekos sebanyak 28,8%, kemudian mahasiswa yang tinggal dengan orangtua sebanyak 28%.¹⁴

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dilihat bahwa adanya peran *self-compassion* pada diri individu, sehingga individu tersebut tidak mudah bersedih, merasa bersalah, merasa masadepan suram. Kemudian peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *self-compassion* dengan Stres Pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self-Compassion* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren x di kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren di kota Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan stress pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren di kota Kediri?

¹⁴ Emi Wuri Wuryaningsih, “ Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Husna Jember” Jurnal Universitas Jember, (November, 2018).

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat *Self-Compassion* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren di kota Kediri.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren di kota Kediri.
3. Untuk mengetahui gambaran apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan stress mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren di kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi secara teoritis dan praktis. Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan khasanah bacaan ilmiah. Dan juga dapat memberikan sumbangan sebuah informasi mengenai gambaran stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.
 - b. Memberikan kontribusi keilmuan khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti

Dari penelitian ini penulis berharap dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan sebuah penelitian ilmiah, serta sebagai bahan perbandingan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan prakteknya dilapangan. Selai itu untuk menambah wawasan keilmuan dan daya analisis.

- b. Bagi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat menambah wawasan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Dapat memberikan sedikit solusi dan cara bagaimana ketika mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren sedang mengalami stres dalam dirinya.

c. Bagi pondok

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan, informasi dan memberi masukan pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang psikis mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pernyataan sementara yang masih lemah tentang kebenarannya, oleh sebab itu perlu dikaji untuk kebenarannya. Hipotesis sendiri merupakan sebuah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Jadi dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang dilakukan peneliti, yang perlu diuji kebenarannya.¹⁵ Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, peneliti memiliki dua hipotesis yaitu:

1. Ha = Ada hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.
2. H0 = Tidak ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang dapat dijadikan landasan atau dasar pemikiran dan tindakan dalam melaksanakan sebuah penelitian. Berdasarkan hipotesis alternatif yang ada, maka asumsi/anggapan sementara yang diajukan penulis adalah adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stress,

¹⁵ Sofian, Siregar “ *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dngan Perhitungan dan Plikasi SPSS Versi 17*” (PT Bumu Aksara, 2014) 63.

yang meuyai arti bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa semakin rendah.

G. Penegasan Istilah

1. Stres

stres adalah sebuah perasaan tidak enak, tidak nyaman, tertekan baik dialami oleh fisik ataupun psikis. Sebagai respon atau reaksi pada individu terhadap *stressor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, membebani, mengganggu, membahayakan keselamatan, kepentingan dan kesejahteraan hidup.

2. *Self-Compassion*

Self compassion adalah sebuah pemahaman terkait keadaan atau penderitaan yang dimiliki, lalu dengan pemahaman tersebut penderita akan lebih peduli pada dirinya. Penderita juga akan berperilaku welas asih terhadap dirinya, dan juga mempunyai anggapan semua penderitaan yang sedang dialami itu adalah sebuah hal yang biasa dialami semua manusia. Penderitaan yang dialami tidak semata-mata memebrikan anggapan bahwa dirinya itu kurang hingga pada akhirnya muncul kritikan pada diri sendiri. Individu akan terus berkembang, dan dapat memberikan solusi untuk dirinya ketika mengalami sebuah penderitaan. Ketika dalam diri individu tersebut mempunyai *self compassion* yang tinggi.

3. Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren

Pondok pesantren merupakan sebuah tempat pendidikan serta pembelajaran ilmu agama dimana seorang kiai mengajarkan kepada para santri-santrinya ilmu agama dalam sebuah kitab-kitab yang bertuliskan bahasa arab. Pondok pesantren yang ditinggali oleh mahasiswa berbeda dengan pondok pesantren lainnya atau pondok pada umumnya. pondok pesantren memberikan sebuah toleransi yang diberikan oleh para mahasiswa untuk bisa ikut kegiatan diluar. Para mahasiswa juga diberikan kelonggaran untuk menggunakan alat komunikasi seperti gawai dan laptop untuk mengerjakan berbagai tugas kuliah dan kepentingan mahasiswa lainnya. Kata

santri sendiri mempunyai arti seseorang yang sedang mendalami ilmu agama yang tinggal di pondok pesantren. Menjadi seorang mahasiswa sekaligus santri memiliki banyak tantangan yang cukup berat, dimana mahasiswa tersebut dituntut untuk pintar-pintar membagi waktu kuliah dan di pesantren.

H. Telaah Pustaka

1. Penelitian oleh Farida Haryuni dari Institut Agama Islam Negeri Tulungagung (IAIN Tulungagung), dengan skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Kasih Diri Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi ”. Penelitian tersebut terdiri dari dua variable, yaitu *Self-Compassion* dan Stres Mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah *Self-Compassion* dan yang menjadi variable terikat adalah stres mahasiswa penulis skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebanyak 30 responden dan yang diambil 100% dari banyaknya jumlah populasi karena kurang dari 100. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket dengan menggunakan pengukuran skala seperti skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment pearson* dan sumbangan efektif yang sebelumnya dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian-pengujian itu menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and ervice Solution (SPSS) 20 for windows*. Penelitian ini mendapat hasil hitung pada uji normalitas 0,962 yang menunjukkan hasil data itu normal. Hasil dari uji homogenitas linieritas 0,996 yang menunjukkan data linier tersebut. Dapat diketahui uji normalitas bersifat normal dan uji linieritas bersifat linier maka yang selanjutnya dilakukan adalah hipotesis korelasi *product momen* untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres. Hasil dari korelasi *product moment pearson* adalah (koefision) sebesar 0,920 serta sing. (2t-ailed) $<0,05$ atau sing. $0,000 <0,05$. Bahwa hasil uji tersebut dapat dikatakan bahwa H_a yang diterima memiliki hubungan yang negatif terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi jurusan bimbingan

konseling Islam IAIN Tulungagung. Hal ini menunjukkan, jika *self-compassion* mahasiswa tinggi maka stress pada mahasiswa akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya apabila *self-compassion* mahasiswa rendah maka stress pada mahasiswa akan semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Farida Haryuni dengan penulis terdapat persamaan dan perbedaannya. Persamaannya adalah sama-sama membahas mengenai hubungan *self-compassion* dengan stress. Kemudian perbedaannya terletak pada objeknya.¹⁶

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Dyah Ayu Lestari dan Annastasia Ediati dalam Jurnal Penelitian dengan judul “ Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Tingkat Stress Pengasuhan Orang Tua di Masa Pandemi COVID-19”. Pada penelitian ini populasinya adalah orang tua siswa SD Negeri 04 Seangmulyo Semarang berjumlah 558 orang tua. Sample penelitian berjumlah 255 orang yang diperoleh melalui teknik klaster random sampling. Menggunakan metode pengumpulan data menggunakan modifikasi *Self-compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self-compassion* (17 aitem dan $\alpha = 0,849$) dan adaptasi parental stress scale (PSS) untuk mengukur stress pengasuhan (14 aitem dan $\alpha = 0,836$). Hasil analisis data menggunakan Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stress pengasuhan yang dialami orang tua ($r = -0,330$; p kurang dari sama dengan $0,001$). Artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah stress pengasuhan yang dialami orang tua. Bagi orang tua yang merasa terbebani dalam mengasuh anaknya disarankan untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Dyah Ayu Lestari dan Annastasia Ediati dan penulis terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaannya adalah sama-sama membahas mengenai hubungan *self-compassion* dengan stress. Perbedaannya terdapat pada objek penelitiannya.¹⁷

¹⁶ Farida Haryuni, “ Hubungan Antara Kasih Diri Terhadap Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi ”, Bimbingan Konseling Islam, Vol (20 Desember 2019), 1.

¹⁷ Putri Dyah Ayu Lestari dan Annastasia Ediati, “ hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat stress pengasuhan pada orang tua dimasa pandemic covid-19” Jurnal Empati 10 (4), 2021.

3. Penelitian yang dilakukan Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih. Penelitian yang berjudul “*Self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja”. Individu mengalami beberapa perubahan emosi pada remaja. Emosi remaja yang cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan dan apabila tidak dikendalikan dengan baik dapat menimbulkan beberapa masalah bagi remaja dan lingkungan sekitarnya. Untuk itu bagi remaja sangat dibutuhkan regulasi emosi yang baik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiric hubungan, *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* dari Neff dan skala regulasi emosi dari Gratz dan Roemer . Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berstatus siswa SMA berjumlah 398 subjek yang diperoleh dengan melakukan teknik kuota sampling. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,494 pada taraf signifikan 0,000 ($p < 0.01$) hasil menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, dengan melihat R^2 diketahui bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 24,4% terhadap regulasi emosi yakni 13,68%. Ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, terdapat perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Namun tidak terdapat perbedaan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih dan penulis memiliki perbedaan dan persamaanya. Persamaanya adalah pada variable X. Perbedaannya pada objek dan variable Y nya.¹⁸
4. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah Ramadhani dan Duta Nurdibyanandaru dalam Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Dalam penelitian yang berjudul “ Pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir”. Dalam penelitian ini bertujuan untuk apakah terdapat pengaruh dari *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Penelitian ini dilaksanakan pada remaja akhir usia 18 sampai 22 tahun, dengan jumlah subjek

¹⁸ Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, “Self-compassio dan regulasi emosi pada remaja”. Jurnal Paikologi 15 (2), 2019.

108 yang terdiri atas 4 remaja jenjang SMA dan 106 remaja jenjang kuliah. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuisioner berisi 68 butir yang disusun oleh penulis berdasarkan teori *self-compassion*). Analisis data yang digunakan dengan teknik sistematis SPSS versi 16. Analisis data penampilan diperoleh nilai F sebesar 46,215 dan signifikan sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini secara statistik adalah signifikan. Nilai $R^2=0,304$ yang kemudian dikalikan dengan 100% menjadi 30,4% yang menunjukkan prosentase berpengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi. Koefisien regresi yang didapat sebesar (+) 0,771 menunjukkan pengaruh positif dari *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan *self-compassion* akan meningkatkan kompetensi emosi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah Ramadhani dan Duta Nurdibyanandaru dan penulis memiliki perbedaan dan persamaan. Persamaannya adalah pada variable Y nya. Sedangkan perbedaannya adalah pada variable X dan pada objek penelitiannya.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Mulyaddin, Maskun Pudjianto dan Dwi Kurniawati. Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, "*Self-compassio* dan regulasi emosi pada remaja". Jurnal Psikologi, Kardiorespirasi (V_{O2} max) dengan tingkat stres pada mahasiswa putra pondok pesantren internasional KH. Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta". Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat ketahanan kardiorespirasi (V_{O2} max) dengan tingkat stress pada mahasiswa putra pondok pesantren internasional KH. Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Manfaat penelitian ini dapat mengetahui tingkat ketahanan kardiorespirasi (V_{O2} max) dengan tingkat stres pada mahasiswa putra pondok pesantren internasional KH. Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasional dengan rancangan penelitian Cross Sectional. Teknik pengambilan sample secara simple random sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi (V_{O2} max) menggunakan multistage fitness

tesst (MFT), dan pengukuran tingkat stress menggunakan *instrument depression anxiety stress scale* (DASS 42) analisis statistik menggunakan chi-square dengan *degree of confident* sebesar 95%. Dengan menggunakan penelitian *crosssectional* disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat ketahanan tingkat ketahanan kardiorespirasi (V02 max) dengan tingkat stress pada mahasiswa putra pondok pesantren internasional KH. Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Mulyaddin memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya terletak pada variable X. sedangkan perbedaannya terdapat pada variable Y dan pada objek penelitian.¹⁹

6. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Widiyas Tari, skripsi penelitian tersebut berjudul “Hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri pondok pesantren An-Nur Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri pondok pesantren An-Nur Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan *egatife* antara rasa syukur dan stress akademik pada santri pondok pesantren An-Nur Yogyakarta. Adapun kriteria subjek yang penelitian yang digunakan adalah 60 orang santri pondok pesantren berusia 16-18 tahun. Sementara itu pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala rasa syukur dan skala stres akadeik, sedangkan metode yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari *pearson*. Pada hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,447 ($p < 0,050$). Hal itu menunjukkan hal yang negatif antara rasa syukur yang berpengaruh terhadap stres akademik, seperti locus of ontrol, efikasi diri, keinginan mencapai prestasi penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik (Greenberg dalam Mulya dan Indrawati, 2016) berpikir positif Brissette dkk. (dalam Dwitanyanov, 2010) dan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Widiyas Tari dan

¹⁹ Achmad Mulyaddin dkk, “hubungan tingkat ketahanan kardiorespirasi (V02 max) dengan tingkat stress pada mahasiswa putra pondok pesantren internasional KH. Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

penulis terdapat persamaan dan perbedaannya. Persaannya pada variable X. Sedangkan perbedaannya terdapat pada variable Y dan pada objek penelitian.²⁰

²⁰ Ulfa Widiyastari, "Hubungan antara rasa syukur dengan stress akademik pada santri pondok pesnatren An-Nur Yogyakarta" Universitas Mercu Buana Yokyakarta, 2019.