

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di salah satu pondok pesantren X di kota Kediri. Luas tanah kurang lebih $\frac{1}{2}$ hektar. Letak pondok pesantren yang sangat strategis dikarenakan lokasinya yang sangat dekat dengan berbagai lembaga pendidikan, sehingga menjadi tujuan para pelajar dan mahasiswa yang ingin mondok. Dalam peta geografis sendiri Pondok Pesantren berada diantara lembaga pendidikan sekolah.

B. Diskripsi Subjek

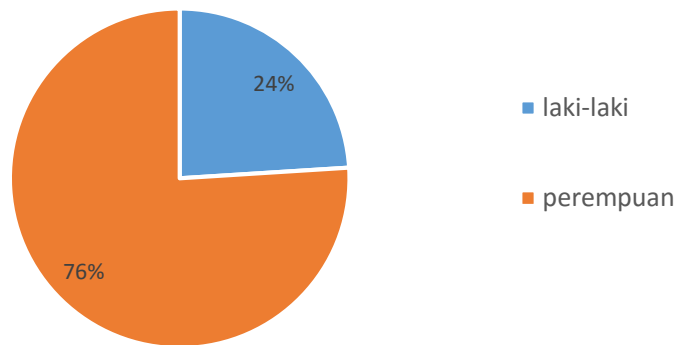
Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di kota Kediri. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 26, yang terdiri laki laki dan perempuan.

Table 4.1 Jumlah Subjek penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-laki	9	24%
2.	Perempuan	17	76%
3.	Jumlah keseluruhan	26	100%

Gambar 4.1 Diagram lingkaran Jenis Kelamin

Jumlah Subjek Penelitian



Pada table 4.1 menunjukkan subjek berjumlah 26, yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dengan presentase 24% dengan jumlah 9 laki-laki dan presentase 76% dengan jumlah 17 perempuan.

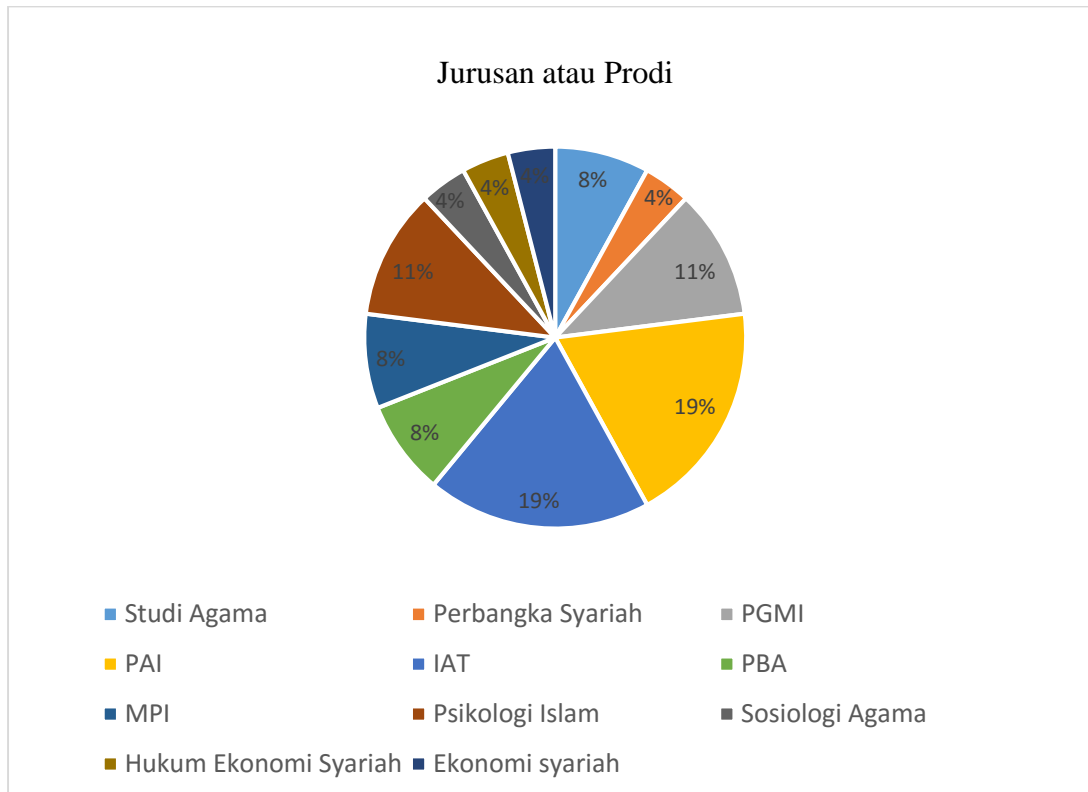
Dari banyaknya subjek yang diambil oleh peneliti, dapat diketahui dari masing-masing subjek tersebut dengan berbagai program studi sebagai berikut:

Table 4.2 Jumlah Program Studi Subjek

No	Jurusan atau Prodi	Jumlah	%
1.	Studi Agama	2	8%
2.	Perbangkan Syariah	1	4%
3.	PGMI	3	11%
4.	PAI	5	19%
5.	IAT	5	19%
6.	PBA	2	8%
7.	MPI	2	8%
8.	Psikologi Islam	3	11%
9.	Sosiologi Agama	1	4%
10.	Hukum Ekonomi Syariah	1	4%

11.	Ekonomi Syari'ah	1	4%
Total		26	100%

Gambar 4.2 Diagram lingkaran Jurusan atau Prodi



Pada table 4.2 menunjukkan program studi pada masing subjek, yang terdiri dari Studi Agama dengan presentase 8% dan jumlah 2 subjek, Perbangka Syariah dengan presentase 4 % dan jumlah 1 subjek, PGMI dengan presentase 11% dan jumlas 3 subjek, PAI dengan presentase sebanyak 19% dan jumlah 5 subjek, IAT dengan presentase sebanyak 19% dan jumlah 5 subjek, PBA dengan presentase 8% dan jumlah 2 subjek, MPI dengan presentase 8% dengan jumlah 2 subjek, Psikologi Islam dengan presentase sebanyak 11% dan jumlah 3 subjek, Sosiologi Agama dengan presentase 4% dan jumlah 1 subjek, Hukum Ekonomi Syariah dengan presentase sebanyak 4 % dan jumlah 1 subjek yang terakhir adalah Ekonomi syariah dengan presentase sebanyak 4 % dan jumlah 1 subjek.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji keabsahan yang diwujudkan dalam kesesuaian data pada factor yang sebetulnya.¹ Menurut Azwar, indeks data aitem memiliki minimal 0,30. Apabila tidak memenuhi koefisien 0,30 dapat diturunkan menjadi 0,250 artinya dari skor yang sama dengan ($=$) atau $> 0,250$ maka aitem dianggap valid. Apabila *corrected item total correlation* berada pada $< 0,50$ maka aitem tersebut dianggap gugur, dan tidak dapat di gunakan.² Pada penelitian ini melakukan uji validitas dengan menggunakan SPSS 22 *for windowse*. Data ini diperoleh dari penyebaran angket melalui *gogle form* yang diberikan kepada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di kota Kediri.

1) validitas variabel stress (Y)

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel Stres

NO	Butir Pertanyaan	r Hitung	Nilai Indeks	keterangan
1	Y1	0.100	0.250	Gugur
2	Y2	0.410	0.250	Tidak Gugur
3	Y3	0.302	0.250	Tidak Gugur
4	Y4	0.447	0.250	Tidak Gugur
5	Y5	0.482	0.250	Tidak Gugur
6	Y6	0.463	0.250	Tidak Gugur
7	Y7	0.420	0.250	Tidak Gugur
8	Y8	0.301	0.250	Tidak Gugur

¹ Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D » , 206

² Saifudin Aswar "Dasar-Dasar Psikometri" (Yogyakarta Pustaka Pelajar,2014) 52.

9	Y9	0.393	0.250	Tidak Gugur
10	Y10	0.604	0.250	Tidak Gugur
11	Y11	0.245	0.250	Gugur
12	Y12	0.133	0.250	Gugur
13	Y13	0.150	0.250	Gugur
14	Y14	0.160	0.250	Gugur
15	Y15	0.436	0.250	Tidak Gugur
16	Y16	0.407	0.250	Tidak Gugur
17	Y17	0.259	0.250	Tidak Gugur
18	Y18	0.341	0.250	Tidak Gugur
19	Y19	0.630	0.250	Tidak Gugur
20	Y20	0.403	0.250	Tidak Gugur
21	Y21	0.223	0.250	Gugur
22	Y22	0.220	0.250	Gugur
23	Y23	0.037	0.250	Gugur
24	Y24	-0.001	0.250	Gugur
25	Y25	0.251	0.250	Tidak Gugur
26	Y26	0.222	0.250	Gugur
27	Y27	0.219	0.250	Gugur
28	Y28	0.228	0.250	Gugur
29	Y29	0.351	0.250	Tidak Gugur
30	Y30	0.176	0.250	Gugur
31	Y31	0.336	0.250	Tidak Gugur
32	Y32	0.297	0.250	Tidak Gugur

33	Y33	0.299	0.250	Tidak Gugur
34	Y34	0.260	0.250	Tidak Gugur
35	Y35	0.116	0.250	Gugur
36	Y36	0.446	0.250	Tidak Gugur
37	Y37	0.470	0.250	Tidak Gugur
38	Y38	0.268	0.250	Tidak Gugur
39	Y39	0.150	0.250	Gugur

Tabel 4.4 Bluprint Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Fav	Au fav	
	Aspek Biologis	Produksi kringan yang sangat berlebihan	4	16	2
		Terjadi gangguan tidur	25, 26	12, 2	2
		Makan tidak teratur dan sering sakit kepala	21	31	1
		Pernafasan jantung yang tidak teratur	22	29, 38	2
		Ketika melakukan sesuatu cenderung	17, 27	6, 37	3

		gugup, cemas dan sering gelisah			
Aspek Psikologis		Sering merasa tidak mampu mengatasi sebuah permasalahan, hingga timbulnya rasa takut dan rasa tertekan	19, 32	3, 7	4
		Menjadi sulit berkerjasama dengan orang lain dan kehilangan rasa minat	11, 13	5, 8	2
		Kesulitan untuk rileks dan mudah terkejut dan kaget	10, 9	33	3
		Selalu cemas dengan masa depan dan memiliki emosi yang labil	14, 15	18, 28	2
		Cemas yang sangat berlebihan dan mengalami depresi	35	36	1
		Daya ingat terganggu, perhatian terhadap sesuatu yang kurang	30	1	

		dan susah untuk berkomunikasi			
		Cenderung memiliki harga diri yang rendah dan selalu takut dengan kegagalan	24 , 34	39	2
		Total	9	15	24

Berdasarkan uji validitas dengan dasar keputusan diatas membuktikan bahwa r Hitung lebih besar ($>$) dari pada nilai indeks sebesar 0.250. sehingga dapat disimpulkan sebanyak 15 aitem pernyataan yang gugur dan sebanyak 24 aitem pernyataan yang tidak gugur, dengan jumlah keseluruhan aitem 39.

2) Uji validitas variabel *self compassion* (x)

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Variabel *Self-Compassin*

NO	Butir Pertanyaan	r Hitung	Nilai Indeks	Keterangan
1	X1	0.552	0.250	Tidak Gugur
2	X2	0.547	0.250	Tidak Gugur
3	X3	0.544	0.250	Tidak Gugur
4	X4	-0.015	0.250	Gugur
5	X5	0.411	0.250	Tidak Gugur
6	X6	0.463	0.250	Tidak Gugur
7	X7	0.272	0.250	Tidak Gugur
8	X8	0.473	0.250	Tidak Gugur
9	X9	0.080	0.250	Gugur

10	X10	0.076	0.250	Gugur
11	X11	0.057	0.250	Gugur
12	X12	-0.049	0.250	Gugur
13	X13	0.611	0.250	Tidak Gugur
14	X14	0.572	0.250	Tidak Gugur
15	X15	0.622	0.250	Tidak Gugur
16	X16	0.440	0.250	Tidak Gugur
17	X17	0.641	0.250	Tidak Gugur
18	X18	0.524	0.250	Tidak Gugur
19	X19	0.245	0.250	Gugur
20	X20	0.448	0.250	Tidak Gugur
21	X21	0.190	0.250	Gugur
22	X22	0.628	0.250	Tidak Gugur
23	X23	0.517	0.250	Tidak Gugur
24	X24	-0.020	0.250	Gugur
25	X25	-0.297	0.250	Gugur
26	X26	0.360	0.250	Tidak Gugur
27	X27	0.387	0.250	Tidak Gugur
28	X28	0.251	0.250	Tidak Gugur
29	X29	0.468	0.250	Tidak Gugur
30	X30	0.200	0.250	Gugur

Tabel 6.6 Bluprint Skala *Self Compassions*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Fav	Aufav	
	<i>Self-kindness</i> (kebaikan diri)	Ketika mengalami kegagalan individu mampu mengelola emosi negatif, sehingga individu tidak menghakimi diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri	N, 24	26	1
		Individu mampu menerima kondisi buruk kegagalan dan kesedihan yang sedang dialaminya	10	29	1
		Mampu bersikap hangat dan memahami diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesedihan	5, 16	4 13	3
		Tetap bersikap lembut pada diri sendiri dan tidak menyakiri diri sendiri dikarenakan kegagalan dan kesedihan yang dialami	3	22	2

	<i>Common Humanity</i> (kemanusiaan)	Memiliki perasaan bahwa orang lain juga mengalami pengalaman sebuah kegagalan yang sama, sehingga tidak merasa sendiri	24, 25	17, 18	2
		Sadar bahwa orang lain juga melalui kegagalan dan kesedihan yang sama	8, 9	23, 30	2
	<i>Mindfulness</i> (kesadaran diri)	Menerima pengalaman yang buruk sebagai penyeimbang prespektif dalam hidup	27, 28	1, 2	4
		Mampu terbuka dan jujur terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesedihan	12	19, 20	1
		Individu mampu mengelola peristiwa yang buruk itu menjadi sesuatu hal yang tidak akan memicu emosi yang berlebihan	6, 7	14, 15	4
		Jumlah	15	15	20

Berdasarkan uji validitas dengan dasar keputusan diatas membuktikan bahwa r Hitung lebih besar (>) dari pada nilai indeks sebesar 0.250. Sehingga dapat disimpulkan sebanyak 20 aitem pernyataan yang tidak gugur, dengan jumlah keseluruhan aitem 20.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dipakai dalam memeriksa kesetabilan alat ukur.³ Agar mengetahui aitem-aitem reliabel atau tidak, peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* analisis SPSS 22 *for Windows*. Jarak koefisien *Alpha* kisaran diantara 0 (tidak ada reliabilitas) hingga skor 1 (reliabilitas maksimal).⁴ Ukuran kemantapan *Alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Nilai Koefisiensi Cronbach Alpha

Koefisien Alpha Cronbach	Keterangan
0	Tidak memiliki reliabilitas
>0,7	Reliabilitas dapat diterima
>0,8	Reliabilitas baik
0,9	Reliabilitas sangat baik
1	Reliabilitas sangat sempurna

1) Uji Reliabilitas variabel stres

Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.781	24

³ Ibid, 111

⁴ Dyah Budiastuti & Agustinus Bandar, “Validitas dan Reliabilitas Penelitian”

Dari tabel 4.8 di atas, diketahui *N of items* (banyaknya pernyataan atau butir pertanyaan angket) ada 24 aitem dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.781. karena nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.781, jika nilai *Alpha* > 0.781, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas diatas. Dapat ditarik kesimpulan bahwa 21 atau semua aitem pernyataan angket untuk variabel stres adalah reliabilitas dapat diterima.

2) Uji Reliabilitas variabel *self-compassion*

Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *self-compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.736	21

Dari tabel output di atas, diketahui *N of items* (banyaknya pernyataan atau butir pertanyaan angket) ada 21 aitem dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.736. karena nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.736, jika nilai *Alpha* > 0.70, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas diatas. Dapat ditarik kesimpulan bahwa 21 atau semua aitem pernyataan angket untuk variabel stres adalah reliabilitas dapat diterima.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas itu digunakan untuk mengetahui apakah populasi data itu berdistribusi normal atau tidak. Dasar keputusan uji normalitas menggunakan metodo *one sample kolmogorov-smirnov*. Dimana keputusannya adalah jika signifikansi < 0,05 maka tidak berdistribusi normal. Kemudian sebaliknya, jika signifikansi > 0,05 maka dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui nilai signifikan untuk *self-compassion* 0.200 itu lebih besar 0,05 maka dapat dikatakan berdistribusi secara normal. Dan pada variabel stres 0.003 lebih kecil dari 0.05, maka dapat dinyatakan berdistribusi tidak normal, karena lebih kecil dari 0,05. Untuk data yang berdistribusi tidak normal penelitian ini menggunakan statistic non-parametric.

b. Uji Linieritas

Uji lineieritas yaitu sebuah cara untuk menampakkan rata-rata yang didapatkan dari kelompok data sampel

yang terletak dalam garis-garis lurus. Dalam penelitian pengujian linieritas yang dilakukan

pada variabel bebas X

dengan variabel terikat Y yakni dengan menggunakan bantuan SPSS *for windowas 22*. Dalam penelitian ini sendiri yang digunakan adalah Teknik *regresi linier* sederhana. Hubungan kedua variabel X dan Y dapat dikatakan linier apabila *deviation sig linierity* $>0,05$.⁵

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
self compassion	.109	26	.200*
Stress	.215	26	.003

Table 4.11 Hasil Uji Linieritas

⁵ Sugiono dan Agus Susanto "Cara Mudah Belajar SPSS dan Lislser" (Bandung: Alfabeta, 2015)113.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
stres * self compassio n	Between Groups	(Combined)	1722.154	17	101.303	1.495	.288
		Linearity	879.106	1	879.106	12.976	.007
		Deviation from Linearity	843.048	16	52.691	.778	.683
	Within Groups		542.000	8	67.750		
	Total		2264.154	25			

Berdasarkan nilai signifikansi (sig): dari tabel diatas, diperoleh nilai *Deviation from linearity Sig.* adalah 0.683 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel *self compassion* dengan stres.

3. Analisis Deskriptif Statistik

1) Analisis Deskriptif Statistik Variabel Stres

Data analisis menggunakan analisis hipotik dari Syafrudin Azwar, yaitu untuk mengetahui besarnya mean, dan *standar deviation* dengan mendasarkan jumlah aitem. Setelah itu, dari hasil tersebut yang digunakan untuk menentukan stres berdasarkan lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 4.12 Hasil Analisis Deskriptif Statistik Variabel Stres

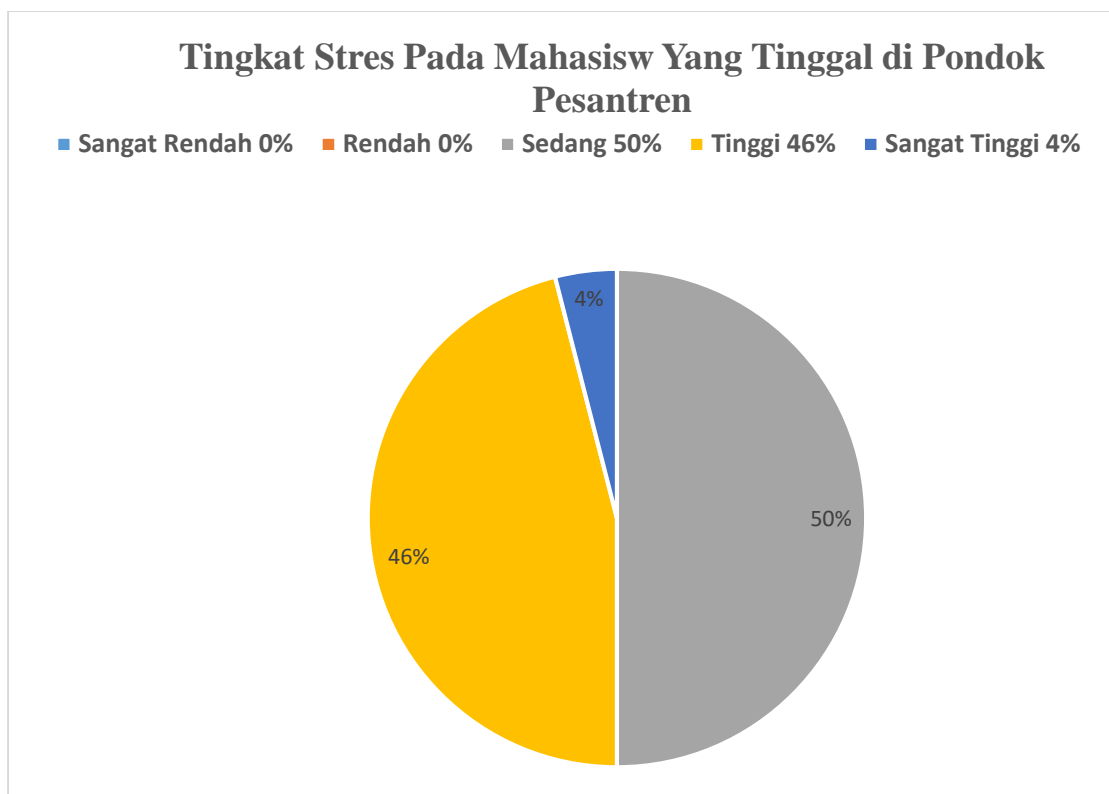
Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean Hipotik	Estándar Deviation
35	175	105	23

Dari hasil hipotetik tingkat stres memiliki rata-rata (mean) 105 nilai minimal 35, nilai maksimal 175 Dan *estándar deviation* sebesar 70.

Tabel 4.13 Distribusi Kategorisasi Variabel Stres

Pedoman	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
$X < \mu - 1,8 \sigma$	Sangat rendah	$X < 64$	0	0%
$\mu - 1,8 \sigma \leq x \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah	$64 \leq x \leq 91$	0	0%
$\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang	$91 < x \leq 119$	13	50%
$\mu + 0,6 \sigma < x \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi	$119 < x \leq 146$	12	46%
$X > \mu + 1,8 \sigma$	Sangat tinggi	$X > 146$	1	4%
Total			26	100%

Gambar 4.3 Diagram lingkaran Tingkat Stres



Nilai presentase rata-rata diatas menunjukkan bahwa presentase tertinggi terdapat pada kategori “Sedang” Sebesar 50% sebanyak 13 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berada pada kategori “Sedang”.

2) Analisis Diskriptif Statistik Variabel *self compassion*

Data analisis menggunakan analisis hipotik dari Syafrudin Azwar, yaitu untuk mengetahui besarnya mean, dan *estándar deviation* dengan mendasarkan jumlah aitem. Setelah itu, dari hasil tersebut yang digunakan untuk menentukan stres berdasarkan lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 4.14 Hasil Analisis Diskriptif Statistik Variabel *Self Compassio*

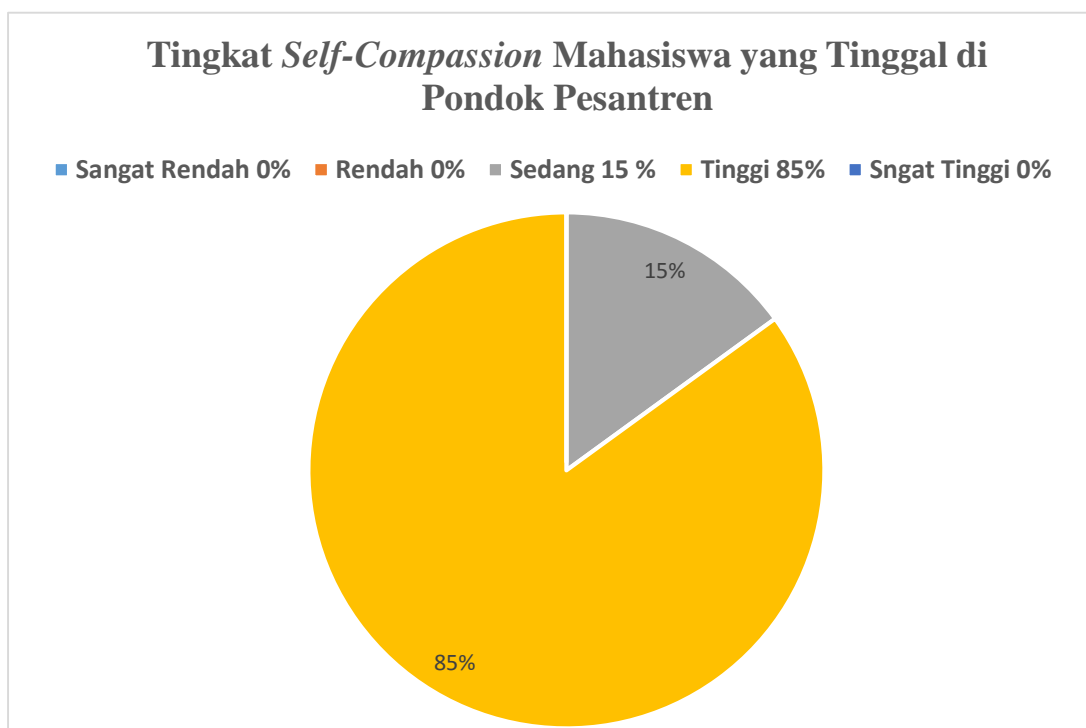
Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean Hipotik	Estándar Deviation
21	105	63	42

Dari hasil hipotetik tingkat stres memiliki rata-rata (mean) 63 nilai minimal 21, nilai maksimal 105. Dan *estándar deviation* sebesar 42.

Tabel 4.15 Distribusi Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Pedoman	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
$X < \mu - 1,8 \sigma$	Sangat rendah	$X < -12,6$	0	0%
$\mu - 1,8 \sigma \leq x \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah	$-12,6 \leq x \leq 37,8$	0	0%
$\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang	$37,8 < x \leq 88,2$	4	15%
$\mu + 0,6 \sigma < x \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi	$88,2 < x \leq 138,6$	22	85%
$X > \mu + 1,8 \sigma$	Sangat tinggi	$X > 138,6$	0	%
Total			26	100%

Gambar 4.4 Diagram Tingkat *Self Compassion*



Nilai presentase rata-rata diatas menunjukkan bahwa presentase tertinggi terdapat pada kategori “Tinggi” Sebesar 85% sebanyak 22 Mahasiswa yang Tinggal di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat *Self Compassion* yang ada pada diri mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berada pada kategori “Tinggi”.

c. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan linieritas, selanjutnya adalah mencari hubungan antara tingkat *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Berikut adalah hipotesis penelitian yaitu:

Ha : Ada hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

H0 : Tidak ada hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi dengan menggunakan *Spearman's rho* merupakan salah satu korelasi yang digunakan sebagai penunjuk arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel. Kemudian dinyatakan bentuk positif dan negatif. Sedangkan kuat dan lemahnya hubungan dinyatakan dalam besarnya koefisien korelasi.

Tabel 4.16 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Hubungan

Interval Koefisien	Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi

Nonparametric Correlations

Correlations				
			self compassion	stres
Spearman's rho	self compassion	Correlation Coefficient	1.000	.618**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	26	26
	Stress	Correlation Coefficient	.618**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	26	26

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

Berdasarkan hasil korelasi diatas, menunjukkan hasil *Spearman's rho* dari *self-compassion* dan stres menunjukkan 0.618 terdapat pada Interval kuat. Yang berarti bahwa

korelasi antara keduanya kuat, serta terdapat hubungan yang positif. Artinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri.. Sehingga pada penelitian ini, *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 61,8% terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Sedangkan 38,2% itu dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Berdasarkan korelasi didapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) *self compassion* dengan stress adalah 0.001. Adapun dasar keputusan bahwa nilai signifikansi $<0,05$ maka kedua variabel signifikan. Jadi terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Dalam diskusi penelitian sangatlah wajar jika hasil penelitian tidak selalu sesuai dengan hipotesis awal. 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 ketidaksesuaian antara hasil dan hipotesis. Dalam kasus ini, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kurangnya dukungan sosial, tuntutan tugas dan tanggungjawab yang tinggi, tekanan sosial dan budaya pondok pesantren, konflik peran, beban akademik, atau tekanan keluarga perlu menjadi pertimbangan dan dianalisis dalam penelitian.

Faktor *pertama* yaitu kurangnya dukungan sosial, dukungan sosial yang kurang atau kekurangan sumber daya dapat menjadi penyebab tingkat stres yang tinggi. Faktor *kedua* yaitu tuntutan tugas dan tanggungjawab yang tinggi, sebagai abdi ndalem kiyai dan dzuriyah pondok pesantren, subjek memiliki tugas dan tanggungjawab yang sangat besar dan kompleks. Mereka terbiasa mengurus berbagai kebutuhan kiyai dan santri, menangani masalah personal dan keluarga, serta menjaga keharmonisan pondok pesantren. Faktor *ketiga* tekanan sosial dan

budaya pondok pesantren, budaya dan norma lingkungan pondok pesantren yang mengharapkan abdi ndalem kiyai atau dzuriyah untuk melakukan sebuah tugas dan memenuhi standar yang tinggi. Mereka merasa tertekan untuk selalu memenuhi ekspektasi dari kiyai, santri, dan masyarakat sekitar. Faktor *keempat* konflik peran, sebagai abdi ndalem kiyai dan pondok pesantren, subjek mungkin mengalami konflik peran yang kompleks. Mereka diharapkan untuk berada dalam peran seorang pelayan, penasihat, pengatur, dan sebagai pendidik. Faktor *kelima* beban akademik, tingkat kesulitan dan beban akademik yang tinggi juga akan berkontribusi pada tingkat mahasiswa. Jumlah tugas, ujian dan tanggungjawab akademik yang berat akan mempengaruhi stres mahasiswa. Faktor *keenam* adalah tekanan keluarga, mahasiswa yang merasa tertekan dan memiliki konflik dengan keluarga mungkin akan juga mengalami tingkat stres yang tinggi, terlepas dari tingkat *self compassion* yang lebih tinggi juga. Kesimpulannya adalah ketika penelitian tidak sesuai dengan dengan hipotesis, maka penting untuk membahas mengenai faktor-faktor apa saja yang mungkin dapat mempengaruhi hasil. Faktor faktor tersebut adalah faktor internal, faktor eksternal serta mengevaluasi metode penelitian. Selain itu juga, temuan yang tidak sesuai dengan hipotesis harus dijelaskan sebagai pengetahuan yang baru dan perlu adanya diskusi yang berlanjut mengenai keterbatasan penelitian dan implikasinya untuk penelitian masa depan.