

BAB V

PEMBAHASAN

A. **Tingkat *Self-Compassion* Pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri**

Rumusan masalah yang pertama adalah bagaimana tingkat *self-compassion* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren x di Kota Kediri, dengan demikian untuk menjawab rumusan masalah tersebut peneliti menggunakan angket atau skala *self-compassion* yang dibantu dengan perhitungan dari analisis hipotik. Dari hasil perhitungan kategorisasi 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%.

Menurut Kristin Neff tingginya *self compassion* itu karena adanya aspek-aspek *self compassion*. Aspek yang pertama yaitu *self kindness* (kebaikan diri) dimana dalam diri mahasiswa bahwa diri sendiri itu berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian dari diri individu itu sendiri. Dengan bersikap baik pada diri sendiri, individu dapat memahami bagaimana penderitaan yang sedang dialami tanpa harus marah dengan diri sendiri. Rasa kenyamanan yang ditimbulkan dari diri individu sendiri akan memberikan rasa ketenangan pada diri.¹ Yang kedua, *comon hummanity* (kelaziman seluruh manusia) yang menjelaskan bahwa penderitaan dan kegagalan itu merupakan bagian dari kehidupan semua manusia. Sebuah hal yang sangat wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan mengalami kegagalan ataupun penderitaan karena keterbatasan manusia itu sendiri. Yang ketiga, *mindfulness* (kesadaran penuh) yang menjelaskan bahwa seseorang individu tersebut bisa melihat sesuatu dengan objektif. Tidak membesar-besarkan permasalahan dan tidak juga mengurang-ngurangi

¹ Kristin Neff, “*Self-compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*” Hampers Collins e book: 2015

permasalahan tersebut. Sehingga individu tersebut memiliki prespektif yang sama dengan kondisi yang dialaminya. *Mindfulness* menjadi aspek yang sangat besar dari ketiga aspek *self compassion*. Ada dua alasan kenapa aspek ketiga ini menjadi yang sangat besar, pertama dengan adanya kesadaran yang penuh pada individu maka akan berkurangnya rasa penyesalan pada diri. Kedua, sebuah keseimbangan prespektif pada individu itu dapat melawan *egosentris* yang menyebabkan individu tidak memiliki sebuah rasa ketertarikan pada lingkungan.²

Dalam penelitian ini dalam aspek *self compassion*, didapat pada aspek *mindfulness* sebesar 45%, pada aspek *comon hummanity* sebanyak 20% dan pada aspek *self kindness* sebanyak 35%. Dalam hal ini presentase tertinggi terdapat pada aspek *mindfulness*, sedangkan pada aspek lainnya cenderung memiliki presentase dibawahnya. Artinya pada individu terdapat *mindfulness* (kesadaran penuh) terhadap diri sendiri, sedangkan kurang dalam *common hummanity* (kelaziman seluruh manusia) dan *self kindness* (kebaikan diri) pada disetiap diri individu. Sehingga pada penelitian ini tingkat *self compassion* berada pada ketegori tinggi.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* pada diri seseorang, sebagaimana yang dijelaskan oleh Kristin Neff. Yaitu jenis kelamin, dari penelitian terdahulu menjelaskan bahwa perempuan memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Seorang perempuan itu terlalu kritis terhadap diri sendiri, sering *self-talk* negatif terhadap diri sendiri dan perempuan juga memiliki kebiasaan untuk merenung untuk memikirkan masalah secara berulang-ulang. Yang kedua usia, dalam faktor usia ada asumsi bahwa masa remaja adalah priode kehidupan dimana level *self compassion* berada pada level tersendah. Yang ketiga lingkungan keluarga, pola asuh kedua orang tua dapat mempengaruhi *self compassion* pada diri individu. Dimana ketika keluarga yang disfungsi akan cenderung berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *self compassion* pada diri individu. Yang keempat

² Kristin Neff, '*Self compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*' Pstchology Press and Identity:203

budaya, dimana kebudayaan yang bersifat kolektif akan memiliki rasa independensi mengenai diri sendiri, dibandingkan dengan sifat budaya yang individualis.³

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Risma Widya Candra Kusuma (2021) dengan judul “ Hubungan *Self compassion* dengan Stres pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pada partisipasi pada penelitian ini berjumlah 146 mahasiswa yang menyusun skripsi dengan usia 20-25 tahun. Hasilnya didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self compassion* sedang sebanyak 74 orang (50,7%). Kemudian didapat juga mahasiswa yang mengalami stres saat menyusun skripsi sebanyak 86 orang (58,9%).⁴

B. Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri.

Rumusan masalah yang kedua adalah bagaimana tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri. Dengan demikian untuk menjawab rumusan masalah, peneliti menggunakan metode angket atau skala perilaku stres dengan dibantu perhitungan dari analisis hipotik. Dari hasil perhitungan kategorisasi dapat dinyatakan bahwa tingkat stres 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 dari hasil perhitungan analisis hipotik dari Syaifudin Azwar. Pada tabel (4.13) distribusi kategorisasi variabel perilaku stres menunjukkan ada lima kategori perilaku stres. Yaitu mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku stres sedang sebanyak 13 dengan presentase 50%, mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 12% dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres sangat tinggi sebanyak 1 dengan presentase

³ Kristin Neff, “*Self-compassion (stop beating yourself up ad leave insecurity behind)*”, HarperCollins e book: (2005) 27

⁴Risma Widya Candra Kusuma, “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi” Skripsi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (2021)

4%. Dari perhitungan kategorisasi dapat dinyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren X di Kota Kediri berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 13 dengan presentase 50%.

Menurut Sarafinto stres adalah sebagai suatu keadaan yang tidak cocok untuk situasi secara fisik maupun psikis, dan biasanya bersumber dari biologis serta sistem sosial. Stres menurut Sarafinto itu dipengaruhi oleh beberapa aspek, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Yang pertama aspek biologis, aspek tersebut berupa gejala fisik. Gejala fisik tersebut adalah berupa sakit kepala, gangguan makan, produksi keringat yang berlebih, gangguan tidur dan gangguan pencernaan.

Yang kedua aspek psikologis, yang ditimbulkan adalah berupa gejala oleh psikis. Mengalami gejala psikis kognisi, dimana ketika kondisi sedang stres akan dapat mengganggu proses berfikir pada individu tersebut. Seperti daya ingat yang melemah dan perhatian serta konsentrasi yang melemah. Kemudian mengalami gejala emosi, individu ketika stres akan mengalami ketidak stabilan emosi. Bisa berupa mudah marah-marrah, cemas yang berlebih dan sering merasa sedih dan depresi. Dan yang terakhir adalah gejala tingkah laku, ketika individu mengalami stres maka akan mudah marah. Individu akan mudah marah-marrah maka yang ditimbulkan adalah perilaku yang negatif, individu akan menjadi seseorang yang agresif.⁵

Dalam penelitian ini, berdasarkan presentase pada dua aspek stres, didapatkan pada aspek biologis sebesar 26% dan pada aspek psikologis sebanyak 32%. Dalam hal ini, presentase tertinggi terdapat pada aspek psikologis. Sedangkan pada aspek biologis cenderung memiliki presentase dibawahnya. Artinya, individu lebih tinggi mengalami gejala psikis dibandingkan dengan gejala biologis ketika individu tersebut mengalami stres. Sehingga pada penelitian ini, ketika individu mengalami stres itu berada di kategori sedang.

⁵ Sarafinto (dalam Siti Hajar, Skripsi: *‘‘Hubungan antara Dukungan Sosial yang Diperoleh dari Dosen Pembimbing Utama dengan Stres Akademik dalam Menulis Skripsi Pada Mahasiswa’’* (Malang: Universitas Negeri Malang,2011)25

Ada beberapa faktor-faktor pemicu stres yang dikemukakan oleh Baum, *pertama stressor* fisik biologis yaitu faktor pemicu stress fisik adalah berupa penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik, wajah kurang cantik, badan kurang ideal dan lain-lain. *Kedua stressor* psikologis *Stressor* psikologis ini biasanya ditandai dengan adanya berburuk sangka, frustrasi, iri hati dan dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik peribadi, dan keinginan yang berupa diluar kemampuan. *Ketiga stressor* sosial dalam faktor ini dibagi menjadi tiga. Pertama dilihat dari iklim keluarga seperti halnya dengan keluarga yang kurang harmonis. Kedua, berupa faktor pekerjaan berupa sulitnya mencari pekerjaan, pengangguran, terkena PHK, memiliki pekerjaan yang kurang sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari. Ketiga, iklim lingkungan layaknya banyak munculnya aksi kriminalitas, terjadi perselisihan antar kelompok, harga kebutuhan yang mahal, terjadi kemarau panjang dengan cuaca yang kurang menentu, terjadinya kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.⁶

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Balqis Rahmania Surya dkk (2020) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasantri di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumber Sari Jember”. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahas antri Pondok Pesantren Syafi’ur Jember. Pada penelitian ini populasi sebanyak 179 orang dengan sample 124 orang yang diambil secara stratified random sampling. Hasilnya didapatkan tingkat stres mahasantri ringan sebanyak 60 orang (48%). Kemudian didapat juga kualitas tidur mahasnatrri adalah kualitas tidur buruk sebanyak 62 orang (50%).⁷

C. Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Stres pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren X di Kota Kediri

⁶ Farid, Mashudi “*Psikologi Konseling*” (Yogyakarta: 2012)

⁷ Balqis Rahmania Surya, “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasantri di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember” Universitas Muhammadiyah Jember. Skripsi (2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dengan hasil perhitungan SPSS 22 hasil uji korelasi didapatkan dengan hasil nilai *Sig. (2-tailed) self-compassion* dengan stres 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* dari *self-compassion* dan stres 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 tingkat stres yang dialaminya. 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.

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 ketidak sesuaian 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-faktor tersebutlah yang dapat mempengaruhi stres yang tinggi pada mahasiswa yang tinggal dipondok pesantren, terlepas dari mereka memiliki *self-compassion* yang tinggi. 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.

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 dengan menggunakan kemampuan penanggulangan stres. Tuntutan hidup yang berdampak pada stres yang berlebih akan berdampak pada gangguan mental yang buruk.⁸ Menurut Sarafinto, stres adalah sebagai suatu keadaan yang tidak cocok dengan situasi secara fisik ataupun psikis, dan biasanya bersumber dari biologis serta sistem sosial. Stres juga dapat dikatakan sebuah keadaan atau sebuah kondisi yang muncul akibat ketidakmampuan dalam menghadapi stresor, baik itu nyata atau tidak nyata. Antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada pada individu tersebut.⁹

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.¹⁰ 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.¹¹

⁸ Adisty Wismani Putri dkk, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) Vol 2, No 2 (2015)

⁹ Safarino, Edward "Health Psychology: Biopsychological Interactions" (USA: Jho Wiley dan Sons, 2006)

¹⁰ Rossadea A tziza, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran" Jurnal Kedokteran, Vol.2 (Agustus,2015) 317.

¹¹ Ibid, 318.

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.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan MeGehe 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 Ediati (2021) menyatakan bahwa *self-compasiion* dengan stres menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan. Yang artinya, individu yang mempunyai *self-compasiion* yang tinggi maka tingkat stresnya rendah, sebaliknya jika individu mempunyai *self-compasiion* yang rendah maka tingkat stresnya tinggi.

¹² Neff, K. D & Me GeHee, “ *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adoldescents and Young Adullts*” (*Self and Identity*; 2010)

¹³ Neff, K. D & Me GeHee, “ *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adoldescents and Young Adullts*” (*Self and Identity*; 2010)

Hal itu sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri Dyah Ayu Lestari dan Annastasia Ediati dalam Jurnal Penelitian dengan judul “ Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Tingkat Stres 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 kluster 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*.¹⁴

¹⁴ 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.