

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI YANG
MEMPUNYAI IDE BUNUH DIRI**

SKRIPSI

Dibuat Untuk Memenuhi Sejumlah Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)



Disusun oleh :

Nurul Hikmah

NIM. 933412819

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

2024

**HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN REGULASI EMOSI PADA
MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI YANG
MEMPUNYAI IDE BUNUH DIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

NURUL HIKMAH

NIM : 933412819

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI PADA
MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI YANG
MEMPUNYAI IDE BUNUH DIRI**

NURUL HIKMAH

NIM. 933412819

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Novi Wahyu Winastuti, M.Psi
NIP:198311132019032004

Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si
NIDN : 198702082023212033

NOTA DINAS

Kediri, 14 Agustus 2024

Nomor :

Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kediri Di Jl. Sunan Ampel 07
Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

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

Nama : Nurul Hikmah

NIM : 933412819

Judul : Hubungan *Self Compassion* Dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Iain Kediri Yang Mempunyai Ide Bunuh Diri

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 naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang Munaqosah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing I

Pembimbing II

Novi Wahyu Winastuti, M.Psi
NIP:198311132019032004

Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si
NIDN : 198702082023212033

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI PADA
MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI YANG
MEMPUNYAI IDE BUNUH DIRI**

**NURUL HIKMAH
NIM. 933412819**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri Kediri
pada
Tanggal 22 Agustus 2023

Tim Penguji

1. Penguji utama
Tatik Imadatus S, M.Psi, Psikolog (.....)
NIP:198102152009122003
2. Penguji I
Novi Wahyu Winastuti M. Psi (.....)
NIP:198311132019032004
3. Penguji II
Arisa Rahmawati Zakiyah M. Si (.....)
NIDN : 198702082023212033

Kediri, 22 Agustus 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Iain Kediri

Dr. H. A. Halil Thahir, M. HI.
NIP. 197111212005011006

HALAMAN PERSYARATAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Hikmah
NIM : 933412819
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 13 Agustus 2024

Yang membuat
pernyataan

Nurul Hikmah

NIM : 933412819

MOTO

“Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam-pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”.

“maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S. AL-Insyirah, ayat 5-6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, dengan Rahmat Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang, atas pertolongan-Nya skripsi ini telah selesai dengan rampung. maka dari itu, saya ingin mmpersembahkan karya ini kepada :

1. Cinta pertama dan panutan, Ayahanda Ilyas Sugianto. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibunda Lina. Beliau yang senantiasa telah merawat dan membesarkan saya dengan Ikhlas, kesabaran yang luas dan doa yang selalu beliau berikan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
3. Adek tersayang, Liya Agustina, yang memberikan semangat dan dukungan walaupun lewat chatingan karena gengsi dan penulis percaya dan yakin itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi untuk bisa dan lebih semangat.
4. Terima kasih untuk suamiku, Bambang Irawan yang sudah menemani dan memberikan dukungan, kesabaran, dan cinta yang kau berikan selama ini. Kehadiranmu menjadi sumber kekuatan dan semangat dalam menyelesaikan tugas ini.
5. Anakku tercinta, Muhammad Syauqi Ardhani. engkau adalah cahaya dalam hidupku. Senyummu memberikan energi dan motivasi di setiap langkahku. Terima kasih sudah hadir, bertahan dan belajar Bersama mulai adek udah diperut ibu,
6. Dosen pembimbing saya Novi Wahyu Winastuti, M.Psi dan Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si yang senantiasa memberikan bimbingan dan saran yang terbaik dalam menyusun skripsi ini. Serta sabar dalam memberikan arahan sehingga skripsi ini selesai dengan lancar dan baik
7. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, saran, kritik, serta semangat dalam menyelesaikan skripsi.

8. Terima kasih kepada mahasiswa prodi Psikologi Islam Angkatan 2019 dan 2020 yang bersedia dan membanu meluangkan waktunya sebagai partisipan dalam penelitian ini.
9. Terakhir, untuk diri sendiri, Nurul Hikmah. Terima kasih yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran dan tekad yang kuat. terimakasih sudah dapat bertahan dan mampu menyelesaikan studi ini meskipun bisa dikatakan tidak tepat waktu. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai dititik ini dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.

ABSTRAK

NURUL HIKMAH, Dosen Pembimbing (1) NOVI WAHYU WINASTUTI, M. Psi (2) ARISA RAHMAWATI ZAKIYAH, M. Si, Hubungan *Self Compassion* Dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Yang Mempunyai Ide Bunuh Diri, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IAIN Kediri, 2024.

Kata Kunci : *Self Compassion*, Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses pengaturan yang bisa digunakan untuk mengalihkan emosi dengan tujuan untuk memodifikasi, mengubah dan mengurangi durasi/waktu dari suatu respon afektif tertentu. *Self compassion* adalah berbelas kasih atau perasaan sayang yang diterapkan kepada diri sendiri. Peneliti ingin mengangkat kasus bunuh diri atau ide bunuh diri pada mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah di IAIN Kediri, dikarenakan ada dua kasus bunuh diri yang terjadi yaitu dari prodi psikologi islam dan studi agama agama. Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pada mahasiswa yang punya ide bunuh diri. (2) Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa yang punya ide bunuh diri. (3) Untuk mengetahui adanya *self compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Teknik sampel yang dipakai yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah responden 32 mahasiswa prodi psikologi islam Angkatan 2019 dan 2020 IAIN Kediri yang mempunyai ide bunuh diri. Instrumen yang dipakai berupa skala angket *self compassion* dari teori neff dan skala angket regulasi emosi dari teori gross. Teknik analisis data menggunakan uji analisis korelasi *pearson product moment* dan analisis jalur dengan bantuan SPSS Statistics ver. 25.

Hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* maka dapat disimpulkan bahwa 1) Tingkat *self compassion* pada Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri dibagi menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi 10%, kategori tinggi 50%, kategori sedang 33%, kategori rendah 7%, dan kategori sangat rendah 0%. dengan demikian tingkat *self compassion* pada Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri tergolong tinggi dengan presentase 50%. 2) Tingkat regulasi emosi pada Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri dibagi menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi 10%, kategori tinggi 50%, kategori sedang 40%, kategori rendah 0%, dan kategori sangat rendah 0%. dengan demikian tingkat regulasi emosi pada Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mempunyai ide bunuh diri tergolong tinggi dengan presentase 50%. 3) Adanya hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi Pada Mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. dengan nilai koefisien hubungan sebesar 0,439. Maka dari itu H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi hasil penelitian ini adalah memiliki hubungan yang tinggi antara *self compassion* dan regulasi emosi pada mahasiswa prodi psikologi islam IAIN Kediri yang mempunyai ide bunuh.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, atas Ridha Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM ANGKATAN 2019 DAN 2020 IAIN KEDIRI YANG MEMPUNYAI IDE BUNUH DIRI”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Penulis tidak dapat menyangkal bahwa butuh begitu banyak usaha ketika menyelesaikan skripsi ini. Namun, karya tulis ini tidak akan dapat selesai tanpa dukungan dari orang-orang tercinta di sekeliling saya. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Kaprodi Psikologi Islam.
4. Novi Wahyu Winastuti, M.Psi selaku dosen pembimbing I dan selaku dosen pembimbing II Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dan arahan sehingga skripsi ini bisa selesai.
5. Segenap dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Bapak, Ibu, serta para kerabat jauh maupun dekat yang senantiasa mendoakan, menyayangi dan membantu memberikan motivasi kepada peneliti selama menyusun skripsi ini.
7. Kepada teman-teman mahasiswa psikologi islam Angkatan 2019 dan 2020 yang sudah meluangkan waktunya untuk menjadi responden peneliti.
8. Teman-teman seperjuangan yang selama ini selalu memberikan semangat, doa, dan mendukung peneliti.
9. Serta semua pihak yang telah membantu, dimana peneliti tidak dapat menyebutkan satu-persatu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Kediri, 15 Agustus 2024

Penulis

Nurul Hikmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Kegunaan Penelitian	12
E. Telaah Pustaka	12
F. Definisi Operasional	16
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Tinjauan Tentang Regulasi Emosi	18
1. Pengertian Regulasi Emosi	18
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	19
3. Faktor-faktor Regulasi Emosi	20
B. Tinjauan Tentang <i>Self Compassion</i>	21
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	22
3. Mahasiswa	2
4. Ide Bunuh Diri	26
C. Hubungan Antar Variabel	26

D. Kerangka Berpikir	29
E. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Teknik Pengumpulan Data	32
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Uji Instrumen.....	41
1. Uji Validitas	41
2. Uji reliabilitas	46
B. Analisis Deskriptif.....	47
C. Uji Asumsi Klasik	51
1. Uji Normalitas	52
2. Uji linearitas	54
D. Uji Hipotesis.....	53
1. Uji korelasi product moment pearson	53
BAB V PEMBAHASAN	55
A. Tingkat <i>self compassion</i> pada mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri	56
B. Tingkat regulasi emosi pada mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri	58
C. Hubungan <i>self compassion</i> dan regulasi emosi pada mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri	61
BAB VI PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72
RIWAYAT HIDUP.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan Antar Variabel	21
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert.....	24
Tabel 3.2 <i>Blue Print Self Compassion</i>	24
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi	25
Tabel 3.4 Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi	28
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas <i>Self Compassion</i>	29
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Setelah Uji Validitas.....	32
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	31
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Setelah Uji Validitas.....	32
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	34
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi.....	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Analisis Deskriptif Variabel <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 4.9 Hasil Uji Analisis Deskriptif Regulasi Emosi	36
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	37
Tabel 4.11 Uji Normalitas <i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>	38
Tabel 4.12 Uji Linieritas <i>Self Compassion</i> Dan Regulasi Emosi.....	53
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	54