

## ABSTRAK

**Farida Haryuni. NIM 17306153016.** Hubungan Antara *Self-compassion* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung. Skripsi, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, adab, dan Dakwah, Program Sarjana Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, Pembimbing Desika Nanda Nurvita, M.Pd.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, stres mahasiswa.

Penelitian ini dilatar belakangi dari suatu fenomena yang ada di lingkungan kampus Institut Agama Islam Negeri Tulungagung tepatnya pada mahasiswa penulis skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Mengacu pada hasil observasi penulis tentang mahasiswa dalam meghadapi tugas akademik dengan beberapa problematika didalamnya, dimana problematika yang dihadapi oleh mahasiwa akan dapat mempengaruhi psikis dan fisiknya. Adapun tanggapan dalam menghadapi problematika dalam tugas akademik, tentunya setiap mahasiswa akan merespon dengan cara yang berbeda-beda. Ketika problematika dapat di respon dengan cara positif, maka mahasiswa akan dapat menerima dan mengerjakan tugas akademik dengan baik, tetapi berbeda jika problematika tersebut direspon dengan cara negatif, maka tugas akademik akan mejadi beban bahkan juga dapat memicu timbulnya stres, depresi, dan bosan pada diri mahasiswa. Dengan fenomena tersebut, maka rumusan penulisan skripsi ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung dalam menulis skripsi?

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yakni teori *self-compassion* menurut Neff dan teori stres menurut Sarafinto, dimana dalam *self-compassion* terdapat enam komponen yang berifat positif dan negatif yakni *self-kindness* (kebaikan diri) yang berlawanan dengan *self-judgement* (kontra terhadap diri), *common humanity* (sifat manusiawi) yang berlawanan dengan *isolation* (permasalahan diartikan secara sempit) dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) yang berellawanan dengan *over identification* (berlebihan dalam memaknai masalah). Sedangkan dalam teori Stres yaitu: Gejala fisiologis seperti tidur terganggu, jantung berdetak cepat, cepat lelah, sakit kepala, dan nafsu makan berkurang, gejala kognitif seperti merasa kurang beruntung, kehilangan kepercayaan diri, sulit menikmati hidup, merasa terbebani dan mengecewakan, gejala emosional seperti perasaan tertekan, gelisah, malu, ragu-ragu, takut serta bosan, dan gejala perilaku seperti malas, mengamuk, putus asa, sulit konsentrasi, pelupa dan kurang minat bergurau.

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kolerasi. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yakni *self-compassion* dan yang menjadi variabel terikat yakni stres mahasiswa penulis skripsi. Jumlah sampel pada penelitian ini yakni mahasiswa penulis skripsi

Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebanyak 30 responden dan mengambil 100% dari jumlah populasi dikarenakan populasi kurang dari 100. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yakni angket dengan menggunakan skala pengukuran yakni skala likert.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment pearson* dan sumbangan efektif yang sebelumnya dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian-pengujian tersebut menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20 for windows*.

Hasil hitung pada uji normalitas 0,962 menunjukkan data tersebut normal. Hasil uji homogenitas linieritas 0,996 yang menunjukkan data tersebut linier. Dapat diketahui bahwa data dari uji normalitas bersifat normal dan uji linieritas bersifat linier maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres. Hasil dari uji korelasi *product moment pearson* yaitu (koefisien r) sebesar 0,920 serta sig. (2t-ailed) < 0,05 atau sig. 0,000 < 0,05. Hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima artinya *self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung. Hal ini menunjukkan, jika *self-compassion* mahasiswa tinggi maka stres pada mahasiswa akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya apabila *self-compassion* mahasiswa rendah maka stres pada mahasiswa akan semakin tinggi.

## ABSTRACT

**Farida Haryuni. NIM 17306153016..** The Relationship Between Self-Compassion Against Stress in Student Thesis Writers of Islamic Counseling Guidance Department IAIN Tulungagung. Thesis, Departement of Guidance and Counseling Islamic (BKI), Faculty Ushuluddin, Adab, and Da'wah, IAIN Tulungagung. Advisor Desika Nanda Nurvita M.Pd.

**Keywords:** Self-compassion, student stress.

This research is motivated by a phenomenon that exists in the campus environment of the Islamic Institute of Tulungagung State precisely on the students of the thesis writers of the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Department of Islamic Counseling Guidance. Referring to the author's observations about students in dealing with academic assignments with several problems in it, where the problems faced by students will be able to affect psychologically and physically. As for responses in dealing with problems in academic assignments, of course, each student will respond in different ways. When problems can be responded to in a positive way, students will be able to accept and do academic assignments well, but it is different if the problems are responded to in a negative way, academic assignments will become burdens and can even trigger stress, depression, and boredom in themselves college student. With this phenomenon, the formulation of this thesis is whether there is a relationship between self-compassion and stress on students of Islamic Counseling Guidance Department IAIN Tulungagung in writing thesis?

The theory used in this research is the theory of self-compassion according to Neff and the theory of stress according to Sarafinto, where in self-compassion there are six components that are positive and negative namely self-kindness as opposed to self-judgment (counter to self), common humanity (human nature) as opposed to isolation (the problem is interpreted narrowly) and mindfulness (full awareness of the current situation) which is related to over identification (excessive in understanding the problem). Whereas in Stress theory, they are: Physiological symptoms such as disturbed sleep, rapid heart beat, fatigue, headaches, and decreased appetite, cognitive symptoms such as feeling unlucky, losing self-confidence, difficulty enjoying life, feeling burdened and disappointing, emotional symptoms such as feelings of depression, anxiety, shame, hesitation, fear and boredom, and behavioral symptoms such as laziness, tantrums, hopelessness, difficulty concentrating, forgetful and lack of humor.

The research methodology used in this study is a quantitative approach to the type of correlation research. In this study the independent variable is self-compassion and the dependent variable is the stress of the thesis writing student. The number of samples in this study were thesis writers of the Department of Islamic Counseling Guidance as many as 30 respondents and took 100% of the population because the population was less than 100. The instrument used in this study was a questionnaire using a scale of measurement namely the Likert scale.

The data analysis technique used in this study is Pearson product moment correlation analysis and the previous effective contribution is the normality test and linearity test. These tests use the help of Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20 applications for windows.

The results of the calculation on the 0.962 normality test showed that the data was normal. Linearity homogeneity test results are 0.996 which shows the data is linear. It can be seen that the data from the normality test is normal and the linearity test is linear, then the product moment Pearson correlation hypothesis is tested to determine the relationship between self-compassion and stress. The results of Pearson product moment correlation test namely (coefficient  $r$ ) of 0.920 and sig. (2t-ailed)  $<0.05$  or sig. 0,000  $<0.05$ . The test results can be concluded that  $H_a$  is accepted meaning self-compassion has a negative relationship with stress on the thesis writing students of Islamic Counseling Guidance Department IAIN Tulungagung. This shows, if student self-compassion is high then stress on students will be lower, and vice versa if student self-compassion is low then stress on students will be higher.

## المستخلص

فريدة هاربوني. رقم القيد 1730615300. العلاقة بين شفقة الذاتية (*Self-compassion*) على الإجهاد الطلاب في كتابة الرسالة الجامعية في قسم الارشادة الإستشارة الإسلامية، جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. الرسالة الجامعية، قسم الارشادة الإستشارة الإسلامية، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، نشرة الشهادة الجامعية الأولى بجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. المشرفة: ديسيكا ناندا نورفيتا، ماجستير.

**الكلمات الرئيسية:** شفقة الذاتية (*Self-compassion*)، إجهاد الطلاب.

يخلف هذا البحث العلمي بالمظاهر المشكلات في بيئة الجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج بالتحديد على الطلاب من كتاب الرسالة الجامعية بكلية أصول الدين والأدب والدعوة، قسم الارشادة الإستشارة الإسلامية. والمشكلة البحث في كتابة هذه الرسالة هي هل هناك علاقة بين شفقة الذاتية (*Self-compassion*) بالإجهاد الطلاب في قسم الارشادة الإستشارة الإسلامية بجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج في كتابة الرسالة الجامعية؟

أما النظرية البحث المستخدمة في هذا البحث هي نظرية الشفقة الذاتية (*Self-compassion*) عند نيف ونظرية الإجهاد عند سارافينو، حيث يوجد أن في الشفقة الذاتية (*Self-compassion*) هناك ستة مكونات إيجابية وسلبية هي لطف الذاتي (*self-kindness*) المتضدة من المحاكمة الذاتية (*self-judgement*)، مطلق الإنسانية (*common humanity*) (الطبيعة البشرية) المتضدة بالعزلة (*isolation*) (تؤؤل المشكلة بشكل ضيق) والعقل (*mindfulness*) (الوعي الكامل بالوضع الحالي) الذي يرتبط بالإفراط في الإدراك (*over identification*) (مفرط في فهم المشكلة). أما في نظرية الإجهاد هناك خمسة مصادر للضغط وهي ناقص الإحتياجات الفسيولوجية (الأكل والشرب والراحة) وعدم الحاجة في الأمن (الحاجة إلى مكان للعيش) وعدم الحاجة إلى المودة (وجود اهتمام متبادل والتكامل والمتحارض) عدم الحاجة إلى قيمة النفسي (الرغبة في احترام البشر) وعدم الحاجة إلى تحقيق الذاتي (وجود الجمال والكمال والعدالة ومعنى الحياة).

ومنهجية البحث المستخدمة في هذه الرسالة هي منهج كمي لنوع بحث الارتباط. في هذه الدراسة كان المتغير المستقل هو الشفقة الذاتية (*Self-compassion*) والمتغير التابع هو إجهاد طالب كتاب الرسالة. أما عدد العينات في هذه الرسالة هو مؤلف الرسالة الجامعية في قسم الارشادة الإستشارة الإسلامية يصل إلى 30 مجيبًا وأخذوا 100% من السكان لأن عدد السكان كان أقل من 100. وكانت الأداة البحث المستخدمة في هذه الرسالة هي عبارة عن استبيان أو استفهام بمقياس القياس وهو مقياس ليكرت (*likert*).

إن طريقة تحليل البيانات المستخدمة في هذه الدراسة هي تحليل الارتباطة المنتجة الحظية النفسية (*product moment pearson*) والمساهمة الفعالة السابقة هي اختبار الحالة الطبيعية واختبار الخطي. وتستخدم هذه الاختبارات بمساعدة التطبيقات الإحصائية المنتجة والخدمة الإنحلال لنظام تشغيل (*Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20 for windows*).

ونتائج الحساب على اختبار الحالة الطبيعية 0.962 يدل على أن البيانات كانت طبيعية. ونتائج اختبار تجانس الخطي هي 0.996 مما يدل على أن البيانات خطية. ويعرف أن البيانات المستمدة من اختبار الحالة الطبيعية طبيعية واختبار الخطي خطي، ثم يتم اختبار الفرضية الارتباطة المنتجة الحظية النفسية (*product moment pearson*) لمعرفة العلاقة بين شفقة الذاتية (*Self-compassion*) والإجهاد. ونتائج اختبار الارتباط المنتجة الحظية النفسية (*product moment pearson*) وهي (معامل  $r$ ) من 0.920 و ( $sig. 0,005 < 0,05$  أو  $sig. (2t-ailed) < 0,05$ ). فيمكن أن نلخص أن  $H_a$  مقبول بمعنى أن شفقة الذاتية (*Self-compassion*) له العلاقة السلبية بجهد الطلاب الكتاب الرسالة الجامعية في قسم الارشادة الإستشارة الإسلامية بجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. وهذا يدل على أنه إذا كان شفقة الذاتية (*Self-compassion*) للطلاب مرتفعاً فسيكون الإجهاد على الطلاب أقل وعكسه إذا كان شفقة الذاتية (*Self-compassion*) للطلاب منخفضاً فسيكون الإجهاد على الطلاب أعلى. وبالرغم أن هذه الرسالة الجامعية يُتدع ويُباشَر بالإجراءات العلمية، لكنه لا تزال هناك بعض القيود بما في ذلك الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة لا يمكن استخدامه إلا طلاب القسم الارشادة الإستشارة الإسلامية بجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. واقتراحات للباحثين السابقين إذا كنت تريد أن استخدام هذا الاستبيان مرة أخرى فمن الضروري أن تحسّن الاستبيان وضبطه على الموضوع البحث.