

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Teori.

##### 1. Pengertian *Self-Compassion*

###### a. Pengertian *Self-Compassion*

*Self-compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Konsep *self-compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff. *Self-Compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang *non-defensif* dan tidak menghakimi. *Self-Compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang berfungsi untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilakulah yang memunculkan *self-sompsonion*.

*Self-compassion* merupakan sebuah sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya

serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion*, akan dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu *self-compassion* juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Neff menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self-compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.<sup>1</sup>

*Self-compassion* juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang

---

<sup>1</sup> Neff (Dalam Diana Savitri Hidayati),” *SELF COMPASSION DAN LONELINESS*”, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 03, No.01, Januari 2015,hal.189.

yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia. Seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi mempunyai ciri sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
- 2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
- 3) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.<sup>2</sup>

*Self-compassion* tidak bisa diartikan dengan *self-pity* (mengasihani diri sendiri). Ketika individu merasa mengasihani diri sendiri, individu akan tenggelam dalam masalah mereka dan individu tersebut akan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah.<sup>3</sup> Setelah hal itu terjadi, individu akan mengabaikan hubungannya dengan orang lain dan bertindak seolah-olah dirinya sebagai satu-satunya orang yang menderita. Sedangkan dalam *self-compassion* sendiri, lebih menekankan pada pemberian rasa aman dan perlindungan dimana

---

<sup>2</sup> Diana Savitri Hidayati, "SELF COMPASSION DAN LONELINESS", Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 03, No.01, Januari 2015, hal.154

<sup>3</sup> Missiliana, *Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha*, (Bandung: Fakultas Psikologi UK. Maranatha, 2014), hal.31

dalam menghadapi masalah individu akan dapat melihat masalah secara luas, menganggap masalah adalah pengalaman hidup setiap manusia bukan hanya dirinya saja.

Berdasarkan data-data diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani. *self-compassion* dapat dimiliki individu dengan memberi perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai masalah dalam hidup dan saat melihat kelemahan atau kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa permasalahan, kegagalan, penderitaan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

#### **b. Aspek-Aspek *Self-Compassion***

Aspek-aspek dalam *self-compassion* dapat dipahami melalui beberapa komponen yang dikembangkan oleh Kristin Neff, seorang psikolog di Universitas Texas, yaitu:

- 1) *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self kindness* mengafirmasi bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk. Sehingga akan

menciptakan kenyamanan, kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* menjadikan individu lebih hangat kepada diri sendiri ketika individu menghadapi rasa sakit atau masalahnya, tidak menyakiti diri dengan terlalu mengkritik dan menghakimi diri sendiri, serta dapat memahami diri dengan baik. *Self kindness* berlawanan dengan *self judgment* yang merupakan sikap permusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri. Menurut pendapat Hayati dalam jurnalnya, munculnya *self-judgement* dikarenakan individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi. Dalam hal ini, individu seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang melakukan *self-judgement*.<sup>4</sup>

- 2) *Common humanity* (sifat manusiawi) merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang harus

---

<sup>4</sup> Neff,(dalam Diana Savitri Hidayati,” *Self compassion dan Lonelines*”,Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 03, No.01, Januari 2015,hal.157

dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan individu dengan kelemahan yang dimiliki oleh manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dapat dilihat secara menyeluruh. Individu akan dapat memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya. *Common humanity* berlawanan dengan *isolation* yang merupakan keadaan dimana individu merasa bahwa dirinya lah yang paling sial dan menderita di dunia. *isolation* muncul ketika individu yang dalam masalah atau keadaan sulit merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang paling sial dan menderita di dunia. Perasaan itu kemudian mengakibatkan munculnya pemahaman bahwa dirinya lah yang harus bertanggung jawab atas semua masalahnya sendirian, sehingga ia akan mengisolasi diri dari orang lain.

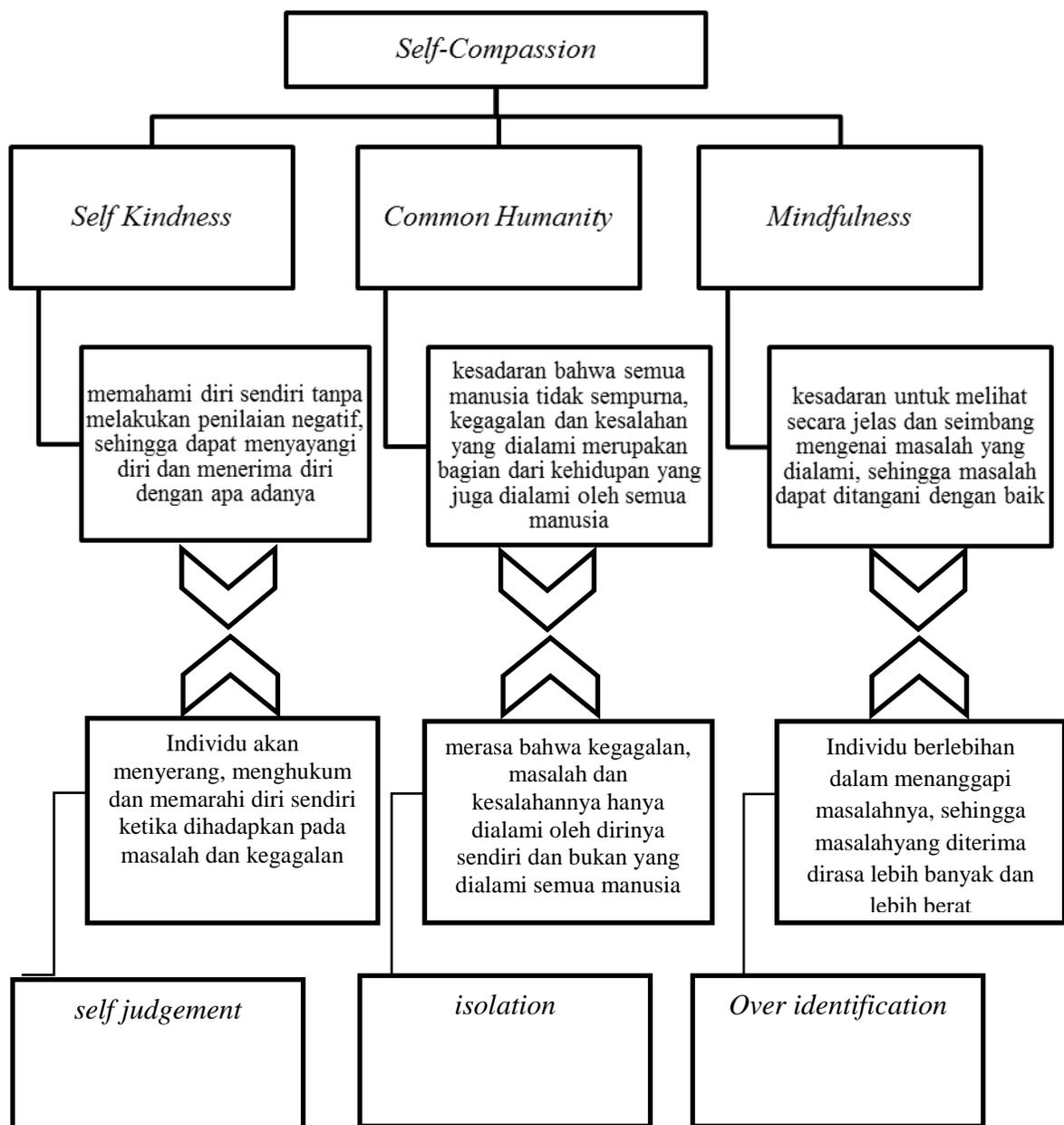
3) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif. Melalui *Mindfulness* individu akan dapat sepenuhnya

mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan oleh dirinya sendiri. *Mindfulness* berlawanan dengan *Over identification* yang merupakan keadaan dimana individu menjadi kehilangan kontrol atas emosinya. *Over identification* dapat juga diartikan sebagai berlebihan dalam menanggapi kekurangan atau masalah dalam diri, sehingga akan menimbulkan kecemasan dan depresi yang menjadikan individu lebih menderita. Timbulnya *over identification* disebabkan karena individu terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi, yang tak jarang menimbulkan penolakan atas pemikiran dan perasaan yang membuat individu menderita.

*Self-compassion* dikonseptualisasikan sebagai bentuk adaptasi dari relasi diri yang melibatkan tiga hal, yaitu menumbuhkan kesadaran terhadap penderitaan, memperlakukan dan memahami diri sendiri dengan baik di masa-masa sulit, serta menghubungkan pengalaman stres seseorang ke perspektif yang lebih luas dari pengalaman manusia. Menjadi mahasiswa penulis skripsi merupakan masa yang dimana terdapat banyak pemicu stres dan kecemasan dalam diri, hal ini menjadikan *self-compassion* sebagai sebuah solusi yang diketahui memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis. Mahasiswa dengan

*self-compassion* yang tinggi akan memiliki hubungan sosial yang lebih baik, kecerdasan emosional, kebahagiaan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

**Bagan 2.1**  
**Self-compassion**



## 2. Stres

### a. Pengertian Stres

Stres adalah reaksi pikiran (jiwa) dan tubuh (raga) terhadap situasi yang nyata atau pun situasi yang dibayangkan. Situasi yang menyebabkan stres disebut stresor. Menurut pendapat Satria dan Eka, komponen stres terdiri dari tiga hal, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor merupakan situasi yang mengancam individu. Respon merupakan reaksi yang dimunculkan. Kemudian proses stres adalah mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres.<sup>5</sup> Selain itu, stres adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasa mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.<sup>6</sup> Dalam ilmu hipnosis, stres bisa diartikan dengan kecemasan, kekhawatiran, ataupun ketakutan yang berlebih. Beberapa perasaan tersebut terjadi jika kita mengalami kesulitan ataupun saat berhadapan dengan situasi yang dirasa membahayakan diri.

Melalui beberapa pendekatan komponen stres diatas, pengertian stres jika di hubungkan dari sisi sumber stres (stresor)

---

<sup>5</sup> Trianto Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara,2009),hal.27.

<sup>6</sup>Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1992), hal. 92.

adalah sebagai tekanan-tekanan dalam diri, dimana stres akan muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas kemampuan seseorang. Kemudian dengan adanya situasi atau peristiwa yang menekan, akan menjadikan individu dalam keadaan tidak berdaya serta memunculkan dampak negatif, seperti mudah marah, sedih, pusing, sulit berkonsentrasi, sulit tidur atau nafsu makan bertambah/berkurang.

Stres secara umum dibedakan menjadi dua jenis, yaitu stres yang merugikan dan merusak disebut *distres* dan stres yang positif yang menguntungkan disebut *eustres*. Pada penelitian ini, penulis menitikberatkan pada stres *distres* yang merupakan jenis stres yang memunculkan perasaan cemas, ketakutan, kekhawatiran atau gelisah. Hal ini akan menimbulkan gejala fisik maupun psikologis dan gejala-gejala yang lain sebagainya.<sup>7</sup>

#### **b. Stres dalam Islam**

Didalam Islam, stres dikenalkan dalam kehidupan didunia sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155 yang artinya “*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada*

---

<sup>7</sup> Safari dan Saputra, Manajemen Emosi,(Jakarta:Bumi Aksara,2009),hal.45.

*orang-orang yang sabar*”. Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Hal itu juga ditanggapi dalam surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ..

Artinya:” Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman...”<sup>8</sup>

Dalam tafsir Al-Misbah, ayat ini menghendaki agar kaum muslim jangan bersikap lemah dalam menghadapi musuhmu (masalahmu), dan jangan pula bersedih hati akibat kegagalan yang sudah kamu alami, tapi kuatkanlah mentalmu. Karena jika kita merasa lemah dalam masalah, hal itu menandakan lemahnya iman dari diri muslim.<sup>9</sup> Seperti halnya dijelaskan dalam surat Surat Yusuf ayat 84:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ مَا أَدْبَأْت عَيْنَهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِي

Artinya:” Dan Dia (Yakub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Aduhai duka citaku terhadap Yusuf,” karena sedih Dia diam menahan amarah (terhadap anak-anaknya).<sup>10</sup>

Tafsir surat diatas dijelaskan dalam buku Al-Misbah dimana suatu kesedihan akan masuk dalam hati manusia, lalu kesedihan akan

<sup>8</sup> Salim Bahreisy, Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier*,(Surabaya:PT Bina Ilmu, 1988),hal 55.

<sup>9</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*,(Jakarta : Lentera Hati,2002),hal.227.

<sup>10</sup> Ibid ,hal 399.

bergejolak dan mendorong pemilik hati melakukan hal-hal yang tidak wajar. Tetapi jika yang bersangkutan mengikat rapat pintu hatinya, maka dorongan dari dalam tidak muncul keluar dan tidak muncul pula hal-hal yang tidak wajar.

Seorang muslim dituntut agar menahan gejolak tersebut dengan jalan mengingat Allah dan anugrah yang Allah berikan, serta karunia yang masih mereka nikmati hingga saat ini, sehingga masalah yang dihadapi dinilai kecil dan kurang berarti agar dapat dipikul dengan tenang.

Tafsiran diatas memberikan kesimpulan bahwasanya dalam menghadapi masalah kita harus bersikap tegar untuk mencari jalan keluar, serta perlu adanya penguatan diri dengan sifat positif, bahwa setiap kegagalan itu merupakan hal yang wajar, maka sudah seharusnya untuk dihadapi dan ditanggapi dengan wajar. Dengan demikian maka akan terhindar dari kesedihan serta keterpurukan berlebih yang mengantarkan pada sifat stres. Jika seseorang berhasil memasukkan hal positif dalam menghadapi permasalahan, maka individu akan semakin produktif dalam mencari jalan keluar, dan masalah yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.

### c. Penyebab Timbulnya Stres

Stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti keinginan yang bertentangan, kejadian traumatik, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan, peristiwa diluar batas kemampuan, dan beberapa konflik internal lainnya. Menurut Maslow, apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka individu akan mengalami gangguan jiwa atau stres. Adapun penyebab dari stres adalah:

#### 1) Kebutuhan Fisiologis.

Kebutuhan ini adalah dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia untuk hidup, misal makan, minum, dan istirahat. Orang tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan dasar terpenuhi.

#### 2) Kebutuhan akan rasa aman.

Pada dasarnya orang ingin bebas dari rasa takut dan cemas. Kebutuhan ini diantaranya adalah perlunya tempat tinggal, pekerjaan, pakaian dan lain sebagainya.

#### 3) Kebutuhan akan rasa kasih sayang.

Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu kebutuhan yang diperlukan

setiap manusia. Kebutuhan ini akan terpenuhi jika terdapat sifat saling perhatian dan saling mengunjungi sesama anggota masyarakat menjadi suatu cara yang dapat memenuhi kebutuhan ini.

4) Kebutuhan akan harga diri.

Bila kebutuhan ditingkat rasa kasih sayang telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini seseorang ingin dirinya dihargai sebagai manusia atau sebagai warga negara.

5) Kebutuhan akan aktualisasi diri.

Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi, menurut teori Maslow, pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Dia ingin menuntut penghargaan orang lain atas apa yang diperbuatnya.<sup>11</sup> Sesuatu yang ingin dikejar pada tingkat ini adalah keindahan, kesempurnaan, keadilan, dan kebermaknaan.<sup>12</sup>

Dari pendapat Maslow tentang penyebab terjadinya gangguan stress disebabkan oleh ketidak mampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, kurang terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang perhatian (kurang dicintai), dan perasaan rendah diri. Melihat

---

<sup>11</sup> Trianto safari&Nofrans Eka saputra,*Manajemen Emosi*,(Jakarta:PT Bumi Aksara,2012),hal.40.

<sup>12</sup>Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1944), hal 93.

dari kacamata Maslow. Sebagai mahasiswa tugas akademik merupakan suatu kebutuhan menuju gelar sarjana, salah satunya dalam kebutuhan menyelesaikan skripsi.

#### **d. Aspek-Aspek Stres**

Menurut pendapat Rosalina, stres akademik merupakan stres yang biasanya bertahan sepanjang masa akademis berlangsung, meskipun tingkatan stres berbeda antara satu sama lain dan bermacam-macam setiap waktu misalnya, mulai tinggi pada saat ujian akhir dan mulai rendah ketika memasuki liburan. Dimana hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan pola kognitif siswa yang mengalami stres akademik, yakni adalah sebagai berikut:

- 1) Language : siswa yang mengalami stres akan menggunakan kata-kata yang bermakna destruktif seperti pusing, bosan, jenuh, dan malas.
- 2) Beliefe : biasanya siswa yang mengalami stres cenderung memunculkan kepercayaan diri yang rendah.
- 3) Memory : siswa yang mengalami stres secara tidak langsung akan terbelenggu dalam kegagalan masa lalunya.
- 4) Time: secara umum siswa yang mengalami stres cenderung kurang siap dalam menghadapi tantangan terutama dalam akademis.

- 5) Decision: siswa yang merasakan stres akan memilih menghindari tantangan daripada menghadapinya.
- 6) Attitude : siswa yang mengalami stres akan sering memunculkan sikap negatif dalam menghadapi sebuah permasalahan.

Selain itu, aspek-aspek dari stres juga diungkapkan oleh Sarafinto dengan membagi menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Aspek Biologis : Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Adapun gejala fisik yang biasa dialami individu antara lain adalah: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
- 2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Adapun gejala psikis dari stres antara lain adalah:

- a) Gejala kognisi : Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres akan mudah mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Adanya level stres yang cukup tinggi akan merusak fungsi kognitif individu, sehingga dapat berpengaruh terhadap ingatan dan perhatian individu.

- b) Gejala emosi: kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Dimana individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala seperti mudah marah. Selain itu, gejala emosi juga dapat menghasilkan kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, seperti merasa sedih dan depresi.
- c) Gejala tingkah laku : Kondisi stres yang diikuti dengan rasa marah dapat mempengaruhi tingkah laku individu sehari-hari. Tingkah laku yang dimunculkan akan cenderung negatif sehingga menimbulkan perbuatan agresif dan hal ini akan mampu memunculkan masalah dalam hubungan interpersonal.<sup>13</sup>

### 3. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebuah status yang diberikan kepada seseorang dalam suatu pendidikan pada suatu program studi tertentu di perguruan tinggi. Pembahasan dalam penelitian ini, sebutan mahasiswa adalah seseorang yang menempuh pendidikan di Institut Agama Islam Negeri Tulungagung khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam Perguruan tinggi mahasiswa memiliki peran penting dalam mengembangkan dan memperdalam bidang keilmuan, mahasiswa juga di

---

<sup>13</sup> Syarafinto (dalam Siti Hajar, Skripsi: " *Hubungan Antara Duungan Sosial Yang Diperoleh Dari Dosen Pembimbing Utama Dengan Stres Akademik Dalam Menulis Skripsi Pada Mahasiswa*" (Malang: Universitas Negeri Malang. 2011), hal. 25.

tuntut untuk segera mungkin menyelesaikan studinya. Pada umumnya, masa akhir studi mahasiswa ditandai dengan terselesaikannya tugas akhir atau sering disebut dengan tugas skripsi. Poerwadarminta mengartikan skripsi sebagai karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa yang menjadi bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi.<sup>14</sup>

Mahasiswa dituntut melihat, meneliti, dan memberi alternatif penyelesaian terhadap suatu permasalahan dalam mengerjakan tugas skripsi, intinya adalah melalui penulisan skripsi mahasiswa akan siap menyelesaikan persoalan secara sistematis dan kritis terhadap suatu fenomena sosial yang sedang terjadi. Karena penulisan skripsi akan memberikan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah. Yakni dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis serta menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi.

---

<sup>14</sup> Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka.2006),hal.39

## B. Penelitian Terdahulu.

Nama	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan penelitian saat ini
Diana Savitri Hidayati “Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.2015, Vol. 03, No.01, 154-164 “	<i>Self-Compassion</i> Dan <i>Loneliness</i>	Hasil penelitian ini adalah hipotesa penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara <i>self compassion</i> dan <i>loneliness</i> .	Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel adalah <i>self-compassion</i> dan stres. Begitupun dengan objek yang diteliti juga berbeda dengan penelitian sebelumnya.
Siswati dan Frieda Nuzulia Hadiyahati “MEDIAPSI.2017, Vol. 3, No. 2, 22-28”	Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir	Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara <i>self-compassion</i> dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dapat diterima.	Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara <i>self-compassion</i> dan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi.
Hutomo Widhi	Hubungan	Hasil penelitian ini	Dalam penelitian ini,

<p>Rananto dan Farida Hidayati.</p> <p>“Jurnal Empati, Januari 2017, Volume 6(1).Halaman 232-238”</p>	<p>Antara <i>Self-Compassion</i> Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang.</p>	<p>menunjukkan adanya hubungan negatif antara <i>self-compassion</i> dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang diterima. Semakin tinggi <i>self-compassion</i> maka tingkat prokrastinasi subjek semakin rendah, demikian pula sebaliknya semakin rendah <i>self-compassion</i> maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi pada subjek</p>	<p>terdapat hasil hubungan negatif antara <i>self-compassion</i> dan stres, tetapi objek penelitian dan fokus penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.</p>
<p>Sofiachudairi, Imam Setyawan.</p> <p>“Jurnal Empati, Januari 2018, Volume 7 (Nomor 1)”</p>	<p>Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> Dengan Resilensi Pada Mahasiswa Yang Sedang</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi <i>self-compassion</i> yang dimiliki, maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi <i>self-compassion</i> pada mahasiswa maka stres pada mahasiswa dalam menulis skripsi akan semakin rendah.</p>

	Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UNIVERSITAS DIPONEGORO	skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.	
Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei.  “PSYMPATHIC.Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 5, Nomor 1,2018”	<i>Self Disclosure</i> dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara <i>self disclosure</i> terhadap tingkat stres. Berarti kemungkinan subjek hanya membutuhkan untuk sering berbagi permasalahan yang dialaminya dan teman untuk bercerita ketika mengalami situasi stres tanpa mempertimbangkan kedalaman, tujuan dan maksud maupun nilai dari	Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>self-compassion</i> terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi. Sehingga terdapat pengaruh antara <i>self-compassion</i> mahasiswa dengan stres mahasiswa.

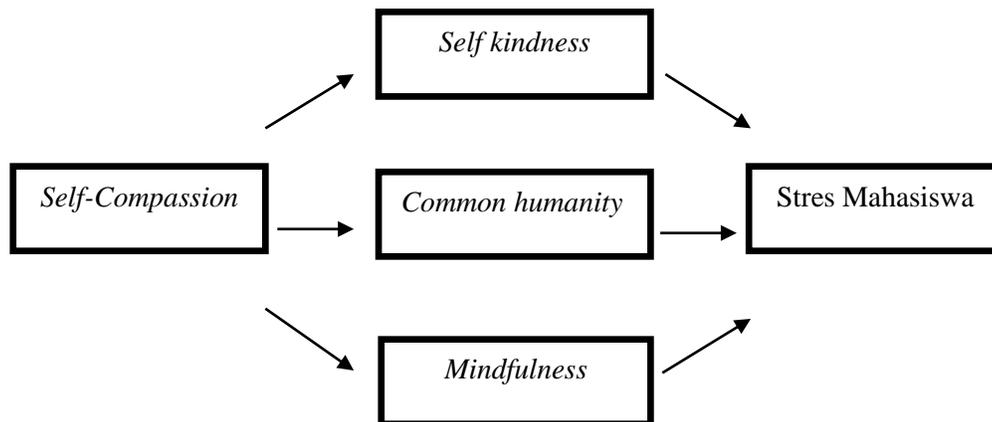
		<i>self disclosure.</i>	
Benediktus Diptyarsa Janardana. “SKRIPSI”	<i>Self-Compassion</i> Sebagai Prediator <i>Lonelines</i> Pada Biarawan Katolik di Kota Malang	Hasil penelitian dalam skripsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar biarawan Katolik di kota Malang memiliki <i>self-compassion</i> pada kategori sedang. Hal ini dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>self-compassion</i> terhadap <i>loneliness</i> .	Penelitian yang penulis lakukan berfokus pada <i>self-compassion</i> terhadap mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara <i>self-compassion</i> dan stres mahasiswa dalam menulis skripsi
Kristin D. Neff and Marissa C. Knox “Department of Educational Psychology, The University of Texas at Austin, Austin, TX, USA”	<i>Self-Compassion</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Self-Compassion</i> merupakan suatu keterampilan yang dapat dilatih.	Dalam penelitian ini, ingin mengetahui gambaran terkait hubungan antara <i>self-compassion</i> terhadap stres mahasiswa dalam menulis skripsi.

### C. KERANGKA PIKIR

*Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk berbelas kasih kepada diri sendiri khususnya ketika individu menghadapi kesulitan atau masalah dalam hidupnya. *Self-compassion* dapat dimunculkan dengan beberapa aspek, yakni *Self kindness* (berbaik hati pada diri), *Common humanity* (memahami masalah sebagai hal manusiawi), dan *Mindfulness* (menyadari situasi dengan baik). Selain itu *self-compassion* merupakan suatu strategi yang perlu dimiliki mahasiswa dalam menghadapi problematika akademiknya agar dapat diterima dengan sewajarnya dan tidak menimbulkan depresi, stres, putus asa dan lain sebagainya.

### Skema 2.2

#### Hubungan antara self compassion dengan stres mahasiswa



#### D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, oleh sebab itu perlu diuji kebenarannya. Hipotesis sendiri merupakan dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang perlu diuji kebenarannya.<sup>15</sup> Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis memiliki dua hipotesis dalam penelitian ini, yaitu: Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah adanya hubungan antara *self-compassion* terhadap stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

---

<sup>15</sup> Sofian Siregar, *statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17*,(Jakarta: PT Bumu Aksara, 2014), hal.63

