

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Hubungan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi semester 8 jurusan BKI IAIN Tulungagung. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa semester akhir jurusan BKI IAIN Tulungagung. Adapun data yang diperoleh pada penelitian ini dapat diketahui dengan tabel berikut:

1. Variabel *Self-Compassion*

Self-compassion adalah suatu sikap yang terdiri dari beberapa aspek yang meliputi, *self-kindness* yang berkaitan dengan deskriptor menerima diri apa adanya dan mengafirmasi bahwa diri pantas untuk disayangi. Aspek *common humanity* berisi deskriptor memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi) dan mampu melihat kegagalan dari sudut pandang luas. Aspek *mindfulness* berhubungan dengan deskriptor sadar terhadap masalah yang dihadapi dan menghadapi masalah dengan cara objektif.

Berdasarkan tabel 3.13 dapat dilihat bahwa *self-compassion* mahasiswa penulis skripsi di Jurusan BKI IAIN Tulungagung yang tinggi sebanyak 9 orang dengan presentase 30% sementara itu, mahasiswa penulis skripsi yang memiliki *self-compassion* sedang sebanyak 18 orang dengan presentase 60% dan yang memiliki *self-compassion* rendah sebanyak 3 orang

dengan presentase 30% sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa penulis skripsi di Jurusan BKI IAIN Tulungagung memiliki *self-compassion* pada kategoris sedang.

2. Variabel Stres

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh beberapa faktor yang meliputi, faktor fisik yang berkaitan dengan deskriptor tidur terganggu, sakit kepala, dan nafsu makan berkurang. Faktor kognitif yang berkaitan dengan deskriptor kehilangan kepercayaan diri, sulit menikmati hidup, merasa terbebani, dan merasa kurang beruntung. Faktor perilaku individu yang berkaitan dengan deskriptor sering mengamuk, pelupa, dan sulit berkonsentrasi. Faktor emosional individu yang berhubungan dengan deskriptor perasaan tertekan, gelisah, dan bosan.

Berdasarkan tabel 3.14 dapat dilihat bahwa stres pada mahasiswa penulis skripsi di Jurusan BKI IAIN Tulungagung yang tinggi sebanyak 6 orang dengan presentase 20% sementara itu, mahasiswa penulis skripsi yang memiliki stres sedang sebanyak 15 orang dengan presentase 50% dan yang memiliki stres rendah sebanyak 9 orang dengan presentase 30% sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa penulis skripsi di Jurusan BKI IAIN Tulungagung memiliki stres pada kategoris sedang.

B. Hasil Uji Hipotesis

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, haruslah dipenuhi persyaratan analisis terlebih dahulu melalui beberapa proses uji prasyarat. Pengujian ini dilakukan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Karena untuk mencari hubungan beberapa variabel yang memiliki jenis data interval atau rasional terlebih dahulu harus memenuhi persyaratan normalitas sebaran dan linearitas hubungan.¹

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berdistribusi normal. Adapun rangkuman hasil uji normalitas variabel *slef-compassion* dan stres mahasiswa penulis skripsi dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1

Hasil dari Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	,95559469
Most Extreme Differences	Absolute	,092
	Positive	,092
	Negative	-,091
Kolmogorov-Smirnov Z		,502
Asymp. Sig. (2-tailed)		,962

a. Test distribution is Normal.

¹ Sudjiono, *Pelatihan Analisa Data dengan SPSS Versi 11.5*. Malang: FIP UM.2004.hal.

Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah apabila hasil pada uji normalitas bersifat signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Dari hasil uji SPSS di atas dapat dilihat nilai signifikan pada dua variabel yakni $0,962 > 0,05$ yang artinya data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji linieritas

Uji linieritas adalah uji yang digunakan untuk menguji status linier suatu distribusi data serta uji untuk menentukan analisis regresi yang akan digunakan. Secara ringkas hasil uji linearitas untuk variabel *self compassion* dan stres pada mahasiswa skripsi penulis skripsi dapat dilihat pada tabel 4.2 sedangkan secara detail penghitungan linearitas dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.2
Ringkasan Hasil Analisis linier

Variabel	F	P	Taraf Signifikan	Kesimpulan
<i>Self-compassion</i> dan stres mahasiswa penulis skripsi	0,996	0,000	$P \leq 0,05$	Hubungan kedua variabel linier

Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas pada tabel 4.2 untuk variabel *self compassion* dan stres pada mahasiswa penulis skripsi dapat diperoleh hasil F beta sebesar 0,996 dengan probabilitas = $0,000 < 0,05$.

Hal ini menunjukkan bahwa korelasi *self compassion* dan stres pada mahasiswa penulis skripsi adalah linier.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis berfungsi sebagai cara untuk membuktikan *self-compassion* berhubungan terhadap stres pada mahasiswa semester 8 Jurusan BKI IAIN Tulungagung. Berdasarkan hasil uji sebelumnya telah diketahui bahwa data sudah memenuhi syarat untuk dianalisis, maka selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasional melalui teknik korelasi *product moment pearson* yaitu dengan mengkorelasikan variabel *self-compassion* dan stres mahasiswa penulis skripsi. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan stres mahasiswa penulis skripsi Jurusan BKI IAIN Tulungagung Berdasarkan penghitungan yang dilakukan melalui program SPSS 20.0 *for Windows*, maka hasil korelasi dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3

Hasil Analisis Hipotesis *Product moment Pearson*.

Correlations		selfcompassion	stres
Selfcompassion	Pearson Correlation	1	,920**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
Stres	Pearson Correlation	,920**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

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

Berdasarkan hasil analisis seperti pada tabel di atas maka dapat diketahui perbandingan probabilitas yang didapat dari nilai korelasi, dimana koefisien korelasi antara variabel *self-compassion* dan stres mahasiswa penulis skripsi (koefisien r) sebesar 0,920 serta Sig.(2-tailed)= 0,000 ($p < 0,05$).

Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil hipotesis di atas bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan stres mahasiswa penulis skripsi Jurusan BKI IAIN Tulungagung. Korelasi antara *self-compassion* dan stres mahasiswa penulis skripsi adalah korelasi yang negatif, artinya adalah semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa penulis skripsi, maka stres mahasiswa dalam menulis skripsi akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa penulis skripsi, maka stres mahasiswa dalam menulis skripsi akan semakin tinggi.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* terhadap stres penulis skripsi pada mahasiswa Jurusan BKI IAIN Tulungagung. Hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self-compassion* terhadap stres penulis skripsi pada mahasiswa Jurusan BKI IAIN Tulungagung telah dibuktikan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi (koefisien r) sebesar 0,920 serta probabilitas error = ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa

semakin tinggi *self-compassion* yang ada pada diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa dalam menulis skripsi, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* yang ada pada diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa dalam menulis skripsi.

Adapun mahasiswa penulis skripsi Jurusan BKI IAIN Tulungagung yang cukup memiliki *self-compassion* pada dirinya terbukti memiliki keterkaitan dengan tingkat stres akademik dalam menulis skripsi yang tergolong sedang. Beberapa mahasiswa pun ada yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah ternyata juga memiliki keterkaitan dengan tingkat stres akademik yang tinggi, begitu pun mahasiswa yang memperoleh *self-compassion* yang tinggi ternyata diikuti oleh rendahnya tingkatan stres yang mereka alami. Dalam penelitian ini *self-compassion* pada diri mahasiswa dapat mempengaruhi sebagian stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menulis skripsi.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya aspek-aspek positif yang terdapat dalam *self-compassion* yang berkaitan erat dengan proses perkembangan emosi dan sikap positif terhadap diri sendiri. Salah satu aspek dalam *self-compassion* adalah *self-kindness*. Menurut Neff, *self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya, serta mampu untuk memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau

menghakimi diri sendiri.² Hal ini 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...”³

Melalui penafsiran dari tafsir Al-Misbah, ayat ini menghendaki agar setiap individu jangan bersikap lemah dalam menghadapi masalah kehidupan, dan jangan pula bersedih hati akibat kegagalan yang sudah menimpamu, tapi kuatkanlah mentalmu dan berbaik sangkalah pada dirimu. Karena jika kita merasa lemah dalam masalah, hal itu menandakan lemahnya iman dalam diri manusia.⁴

Melalui tafsir di atas dapat diartikan bahwa ketika stres mulai muncul dalam diri mahasiswa, maka *self-kindness* dalam dirinya harus dimunculkan dengan berbaik hati pada diri agar diri tidak lemah dan meyakinkan pada diri sendiri bahwa diri ini adalah kuat, sehingga hal ini akan menjadikan tingkat *self-compassion* mahasiswa menjadi tinggi. Apabila tingkat *self-compassion* seseorang berada dalam kategori rendah, maka ada kecenderungan individu tersebut, sadar atau tidak, mulai menerapkan aspek *self-compassion* yang berlawanan dari *self-kindness*, yakni *self-judgement*. Hidayati menjelaskan

² Neff, K. D, *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Journal of Self and Identity*, 2, doi: 10.1080/15298860390129863,2013.

³ Salim Bahreisy, Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier*, (Surabaya:PT Bina Ilmu, 1988),hal 55.

⁴ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*,(Jakarta : Lentera Hati,2002),hal.227.

bahwa *self-judgement* terjadi ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi. Ketika mahasiswa mengalami stres karena menulis skripsi, maka ia akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena merasa dirinya tidak pandai dan susah memahami terkait skripsinya, sehingga dapat menjadikan dirinya tertekan oleh sikapnya sendiri.⁵

Aspek *self-compassion* lain yang berpengaruh terhadap stres mahasiswa penulis skripsi adalah aspek *common humanity*. Hayati berpendapat bahwa *common humanity* merupakan kesadaran individu yang memandang kesulitan, tantangan, dan kegagalan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang harus dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Hal ini merujuk salah satu komponen dasar dari *self-compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia yang dialami bersama. Seperti halnya dijelaskan dalam surat Surat Yusuf ayat 84:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُونُسَٰفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ 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).⁶

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

⁵ Diana Savitri Hidayati, ” *SELF COMPASSION DAN LONELINESS*”, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 03, No.01, Januari 2015,hal.155

⁶ M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah,(Jakarta : Lentera Hati,2002),hal.399.

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

Melalui tafsir diatas, seorang muslim dituntut agar menahan gejala 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. Apabila keterangan tersebut dapat diterapkan oleh mahasiswa, maka tingkat *self-compassion* pada dirinya akan meningkat tinggi, sedangkan apabila tingkat *self-compassion* pada individu rendah, maka ia akan cenderung menerapkan aspek *isolation* yang merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*. Saat terjadi *isolation*, individu yang dalam keadaan sulit itu akan merasa bahwa dirinya lah yang paling sial dan menderita di dunia. Perasaan itu kemudian berkembang pada pemahaman individu bahwa dirinya lah yang harus bertanggung jawab atas semua itu sendirian sehingga ia akan mengisolasi diri dari orang lain. Bisa jadi karena hal tersebut, dalam kasus stres mahasiswa dalam menulis skripsi, maka mahasiswa menjadi tidak fokus dan tidak mampu dalam mengerjakan skripsinya. mahasiswa akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena merasa tidak seberuntung teman-teman sesamanya.

Hal berbeda akan ditemukan pada individu yang memiliki *self-compassion* tinggi. Aspek-aspek *self-compassion* seperti *common humanity* dapat mengaitkan kelemahan yang dimiliki individu dengan kelemahan atau keadaan yang dimiliki manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dapat dilihat secara general/menyeluruh, bukan hanya memandang secara subjektif kekurangan yang dimiliki. Begitu pula dengan masa yang penuh kesulitan, perjuangan, dan kegagalan, dalam hidup individu berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesulitan, kegagalan, dan penderitaan di dalam hidup, melainkan juga orang lain. Dalam kasus mahasiswa penulis skripsi, sang mahasiswa menjadi paham bahwa setiap teman-temannya, sesama mahasiswa, juga mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya yang sama, termasuk masalah dalam menulis skripsi. Hal itu diharapkan dapat membuat meminimalisir tingkat stres pada mahasiswa dan juga menunjang tingkat *self-compassion* yang semakin tinggi.

Aspek *self-compassion* lainnya yang juga berpengaruh terhadap stres adalah *mindfulness*. Menurut Hidayati, aspek *mindfulness* merupakan kesadaran untuk dapat menerima sebuah masalah dan kenyataan yang terjadi, di mana di situ dibutuhkan kemampuan untuk dapat melihat masalah secara jelas, kemudian menerima dan menghadapi kenyataan tanpa memberikan *judgement* terhadap apa yang sedang terjadi atau dialami. *Mindfulness* merujuk pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan

perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu memandang semua masalah yang ia hadapi dari kacamata pikiran atau perasaan negative.

Dalam kasus mahasiswa penulis skripsi, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu melihat segala permasalahan yang terjadi dengan objektif, tidak berlebihan, dan mampu berpikir jernih dalam memecahkan masalah yang timbul dengan efektif. Mengenai permasalahan stres saat menulis skripsi, mahasiswa dapat melihatnya sebagai sebuah cara agar mereka semakin memiliki ketahanan mental dalam hidup dan menjadikan semua permasalahan sebagai pengalaman yang berharga. Hidayati menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan oleh dirinya sendiri.⁷

Berbeda ketika tingkat *self-compassion* mahasiswa rendah, maka yang muncul saat mahasiswa mengalami masalah adalah kebalikan dari *mindfulness*, yakni *over identification*. Aspek *over identification* merupakan reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan, atau dengan kata lain individu kehilangan kontrol atas emosi. *Over identification*

⁷ Diana Savitri Hidayati, "SELF COMPASSION DAN LONELINESS", Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 03, No.01, Januari 2015, hal.156.

dapat diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi, yang tak jarang menimbulkan penolakan atas pemikiran dan perasaan sehingga membuat individu menderita.

Beberapa penjelasan mengenai *self-compassion* dan stres pada mahasiswa penulis skripsi dapat memberikan gambaran pada peneliti bahwa individu yang mengalami stres akan merasa tertekan, kehilangan harapan, serta perasaan yang sangat menyedihkan serta merasakan rasa bosan yang tidak tertahankan pada dirinya. Dalam alam kasus stres pada mahasiswa penulis skripsi yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, selain merasakan tekanan yang sebagai akibat dari stres yang ia alami, ia juga akan mudah marah, termasuk juga menyalahkan diri sendiri dan berbuat nekad seperti memukul-mukul sesuatu dan mengamuk tanpa alasan.

Oleh sebab itu, adanya *self-compassion* sangat dibutuhkan mahasiswa penulis skripsi untuk meminimalisir stres dalam menyelesaikan permasalahannya. Dengan adanya aspek-aspek tersebut diharapkan mahasiswa khususnya mahasiswa Jurusan BKI IAIN Tulungagung mampu untuk berbelas kasih pada dirinya sendiri dan tidak menuntut diri ketika menghadapi sebuah masalah. Meningat bahwa profesi mahasiswa BKI nantinya adalah menjadi seorang konselor untuk membantu masyarakat dalam masalahnya maka alangkah lebih baik jika sebelum membantu orang lain akan masalahnya. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Hariko, bahwa konselor

adalah seseorang yang memberi bantuan kepada klien dan berupaya untuk mengembangkan diri, mengentaskan permasalahan dan tujuan-tujuan khusus klien. Dalam hal ini, konselor diharapkan mampu menyelesaikan masalah pribadinya dahulu sebelum membantu permasalahan klien. *Self-compassion* juga dapat diaplikasikan saat melaksanakan prose bimbingan maupun konseling untuk memantu klien dalam berbagai masalah kehidupan seperti kecemasan dan konflik interpersonal maupun intrapersonal dalam hidup mahasiswa.

Berdasarkan hasil tersebut, Mahasiswa BKI IAIN Tulungagung diharapkan dapat mengaplikasikan *self-compassion* dalam dirinya dan menularkan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, terutama mahasiswa semester akhir yang kesulitan menangani stres dalam menulis skripsi. Dengan demikian adanya stres akademik akan dapat dicegah atau diminimalisir oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa penulis skripsi dalam penelitian ini hanya terdiri dari 4 faktor, yaitu: gejala fisiologis, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku, sedangkan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi stres pada mahasiswa penulis skripsi.

2. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh responden tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.
3. Kuesioner dalam penelitian ini hanya dapat digunakan untuk mahasiswa penulis skripsi khususnya jurusan BKI IAIN Tulungagung. jika ingin menggunakan kuesioner ini kembali untuk penelitian selanjutnya, diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk menyesuaikan kuesioner pada objek yang akan diteliti.

