

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**Rafidatul Hikam
NIM. 18410109**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar sarjana psikologi (S.Psi)

Oleh

Rafidatul Hikam
NIM. 184101019

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2022

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

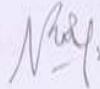
SKRIPSI

Oleh

**Rafidatul Hikam
NIM. 18410109**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Novia Solichah, M.Psi
NIP. 19940616 201908 2 001**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Hj. Rifa' Hidayah, M.Si
NIP. 1976128 200212 2 001**

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

telah dipertahankan di depan Dosen Penguji
pada tanggal, 11 Januari 2022

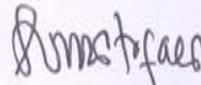
Susunan Dewan Penguji

Anggota/Sekretaris

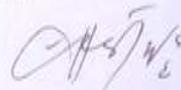


Novia Solichah, M.Psi
NIP. 19940616 201908 2 001

Ketua/Penguji Utama



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002
Anggota



Halimatus Sa'diyah, M.Pd
NIDT. 19831120201608012091

Skrripsi ini telah diterima sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 2022

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rafidatul Hikam

NIM : 18410109

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Religiusitas dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Malang**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 23 Januari 2022

Pendis



Rafidatul Hikam

NIM. 18410109

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, Bapak Dimyati Shofwan dan Ibu Binti Roufah yang senantiasa mendidik penulis sejak kecil sampai detik ini dan seterusnya, yang tidak henti-hentinya memanjatkan do'a untuk kebaikan penulis dan menjadi *support system* utama dalam perjalanan hidup penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan taufiq-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari support dan do'a dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd selaku ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Novia Solichah, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan motivasi kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada penulis.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu, Mbah Kung, Mbah Uti, Mbahe, dan segenap keluarga besar yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan yang menjadi sumber semangat bagi penulis sehingga mampu menyelesaikan studi.

7. Seluruh teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang telah memberikan dukungan, saling berbagi pengalaman, dan berjuang bersama-sama dalam meraih impian.
8. Teman-teman di rumah, Mida, Nova, Ridho, Azizah, Silvi, Nindi, Herna, dan kawan-kawanku yang lain.
9. Shofi dan Salsa yang senantiasa selalu ada untuk mencurahkan keluh kesah perkuliahan. Tak lupa juga Mbak Elva yang selalu memberikan penulis *support* sehingga penulis tetap optimis dalam mengerjakan skripsi.
10. Seluruh pihak yang terlibat dan ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 30 Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. <i>Self Compassion</i>	13
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	15
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self Compassion</i>	17
4. Pandangan Islam terhadap <i>Self Compassion</i>	18
B. Religiusitas.....	20
1. Definisi Religiusitas.....	20
2. Dimensi Religiusitas.....	24
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Religiusitas.....	26
4. Pandangan Islam terhadap Religiusitas.....	28

C. Hubungan antara Religiusitas dengan <i>Self compassion</i>	30
D. Kerangka Konseptual.....	32
A. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian.....	33
1. Variabel Bebas (x)	34
2. Variabel Terikat (y)	34
C. Definisi Operasional	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Metode Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
1. Uji Validitas	44
2. Uji Reliabilitas	45
H. Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Pelaksanaan Penelitian.....	50
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
2. Waktu dan Tempat.....	51
3. Subjek Penelitian	52
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	53
B. Hasil Penelitian	53
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	53
2. Hasil Uji Asumsi.....	57
3. Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	59
4. Hasil Kategorisasi	63
5. Hasil Uji Hipotesis.....	68
C. Pembahasan Hasil Penelitian	71
1. Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	71

2. Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	75
3. Hubungan Antara Religiusitas dengan <i>Self Compassion</i> pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	79

BAB V PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Religiusitas	42
Tabel 4.1	Sebaran Item Skala <i>Self Compassion</i>	55
Tabel 4.2	Sebaran Item Skala Religiusitas	56
Tabel 4.3	Hasil Uji Reliabilitas	57
Tabel 4.4	Uji Normalitas (Uji Kolmogorov Smirnov)	58
Tabel 4.5	Uji Linieritas	59
Tabel 4.6	Deskripsi Umum Statistik Data Penelitian	60
Tabel 4.7	Deskripsi Umum Jenis Kelamin Responden	60
Tabel 4.8	Deskripsi Umum Usia Responden	61
Tabel 4.9	Deskripsi Umum Pendidikan Terakhir Responden	62
Tabel 4.10	Deskripsi Umum Pengalaman Pondok Pesantren Responden	62
Tabel 4.11	Kategorisasi Tingkat <i>Self Compassion</i>	63
Tabel 4.12	Hasil Persentase Variabel <i>Self Compassion</i> Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang... 64	64
Tabel 4.13	Kategorisasi Tingkat Religiusitas	66
Tabel 4.14	Hasil Persentase Variabel Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	66
Tabel 4.15	Hasil Analisis Korelasi Tingkat Religiusitas dengan <i>Self Compassion</i> pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	69
Tabel 4.16	Rincian Analisis Korelasi Tingkat Religiusitas dengan <i>Self Compassion</i> pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	70

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 Histogram (*Pie Chart*) Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang..... 64
- Gambar 4.2 Histogram (*Pie Chart*) Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang... 67
- Gambar 4.3 Grafik (*Scatter Plot*) Korelasi Antara Religiusitas dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang..... 70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Self Compassion</i>	92
Lampiran 2 Skala Religiusitas	94
Lampiran 3 Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Self compassion</i>	96
Lampiran 4 Izin Penggunaan Skala Religiusitas.....	98
Lampiran 5 Formulir dan Hasil Survei Sederhana.....	100
Lampiran 6 Bukti Wawancara dengan Subjek.....	102
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	126
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Religiusitas	129

ABSTRAK

Hikam, Rafidatul. 2021. **Hubungan Antara Religiusitas dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Novia Solichah, M.Psi.

Semester akhir merupakan masa yang berat untuk dilalui oleh mahasiswa. Pada semester akhir mahasiswa mulai dihadapkan dengan realita kehidupan dimana selain menghadapi tugas akhir juga menghadapi tugas sebagai individu seutuhnya. Tanggung jawab sebagai mahasiswa dan tanggung jawab perkembangan sebagai orang dewasa mulai muncul sehingga dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa semester akhir. Gambaran *self compassion* yang rendah ditunjukkan oleh mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (UIN Maliki) Malang. *Self compassion* merupakan kemampuan individu untuk melalui masa-masa sulit dengan tetap mencintai dan menyayangi diri tanpa syarat. *Self compassion* diharapkan mampu menjadi penguat bagi mahasiswa semester akhir sehingga mampu menghadapi masa-masa sulit sekalipun. Dalam mencapai *self compassion* yang baik, mahasiswa membutuhkan pendirian yang kuat yang mendorongnya untuk tetap mencintai dirinya. Religiusitas meliputi keyakinan agama, ibadah dan juga pengalaman beragama dapat menjadi salah satu hal yang dapat meng-*support self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini antara lain: a) mengetahui tingkat *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, b) mengetahui tingkat religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, dan c) mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan kriteria responden mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018 dengan jumlah populasi sebesar 228 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus oleh Krejcie & Morgan sehingga responden yang digunakan adalah sebanyak 143 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan skala likert dan alat ukur yang digunakan adalah skala religiusitas dan *skala self compassion*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tergolong sedang dengan persentase sebesar 68% (97 mahasiswa) dan tingkat religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang juga tergolong sedang dengan persentase sebesar 70% (100 mahasiswa). Hubungan antara religiusitas

dengan *self compassion* adalah sebesar 7,4% sedangkan 92,6% lainnya berhubungan dengan variabel lain dengan nilai $r = 0,272$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga keduanya memiliki hubungan yang positif. Jadi, semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self compassion* mahasiswa semester akhir dan begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Kata kunci : *Self compassion*, religiusitas, mahasiswa semester akhir.

ABSTRACT

Hikam, Rafidatul. 2021. **The Relationship between Religiosity and Self Compassion on The Final Semester Students at Faculty of Psychology in Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang**. Thesis. Psychology Department, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang.

Supervisor: Novia Solichah, M.Psi.

The last semester is the hard times that the student must through. On the last semester, students will face the reality of life where they face thesis and face the task as a real individual. This responsibility as a student and as adult will appear so that it could be a pressure for students themselves. A low self-compassion was shown by final semester students of the Psychology Faculty, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim (UIN Maliki) Malang. Self-compassion is a individual ability to go through hard period by keep loving themselves without terms and conditions. Self-compassion is hoped to be able to become a strength for students on the last semester so that it could help them to pass through every hard times. To reach a good self-compassion, the students need a grand independent which could pull them to love themselves. A religiosity that includes faith in religion, pray, and the experience in religion can be one of the factors that support the student's last semester's self-compassion in the Faculty of Psychology at UIN Maliki Malang. Furthermore, the purposes of this research are (a) to determine the level of self-compassion on final semester students in Faculty of Psychology at UIN Maliki Malang, (b) to determine the religiosity level on final semester students in Faculty of Psychology at UIN Maliki Malang, (c) to determine the relationship between religiosity and self-compassion on final semester students in Faculty of Psychology at UIN Maliki Malang.

This research is using quantitative method by taking purposive sampling on final semester students in Faculty of Psychology at UIN Maliki Malang graduation of 2018 with a number of population on 228 students. The determination number of sampling is using Krejcie and Morgan so that the used respondents are 143. The data are collected by spreading questionnaires on likert scale and measurement tools used is religiosity and self-compassion scales.

As a result, the self-compassion level of final semester students in Faculty of Psychology at UIN Maliki Malang is an average on the 68% percentage (97 students) and the religiosity is also on the same level on 70% percentage (100 students). The relationship between religiosity and self-compassion is 7.4% percentage, while the rest of 92,6% is related with another variable on the score $r = 0,272$ and $p = 0.001$ ($p < 0.05$) so that both are having a positive relationship. The higher the religiosity, the higher is the self-compassion of final semester students. The summary is there are positive relationship between religiosity with

self-compassion on the final semester students in Faculty of Psychology at UIN
Maliki Malang.

Keywords: *Self Compassion*, religiosity, final semester students.

مستخلص البحث

الحكم ، رافدة. 2021. العلاقة بين التدين والرحمة الذاتية في طلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. البحث الجامعي. قسم علم النفس ، كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: نوفيا صالحة الماجستير

الفصل الدراسي النهائي هو وقت صعب على الطلاب أن يمروا به. في الفصل الدراسي النهائي ، يبدأ الطلاب في مواجهة الحياة الحقيقي حيث بالإضافة إلى مواجهة الوظيفة النهائية ، فهم يواجهون الوظيفة كفرد كامل أيضاً. تبدأ المسؤولية كطلاب ومسؤولية النمو كالبالغين في الظهور حتى تصبح ضغطاً على طلاب الفصل الدراسي النهائي. اظهر طلاب الفصل الدراسي الأخير من كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج تعاطفاً منخفضاً مع الذات. الرحمة الذاتية هي قدرة الفرد على مرور الأوقات الصعبة بينما لا يزال يجب ويرغب في نفسه دون شرط. ترجى أن تكون الرحمة الذاتية تعزيزاً لطلاب الفصل الدراسي النهائي حتى يقدر أن يواجهون الأوقات الصعبة. لتحقيق الرحمة الذاتية الجيدة ، يحتاج الطلاب إلى موقف قوي يشجعهم على الاستمرار في حب أنفسهم. يمكن أن يكون التدين الذي يشمل العقيدة الدينية والعبادة وأيضاً الخبرة الدينية أحد الأشياء التي يمكن أن تدعم الرحمة الذاتية لطلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. لذلك ، فإن أهداف هذا البحث تشمل: أ) وصف مدى الرحمة الذاتية لطلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج ، ب) وصف مدى التدين لطلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج ، و ج) وصف العلاقة بين التدين والرحمة الذاتية لدى الطلاب. الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

يستخدم هذا البحث نوع منهج البحث الكمي مع أسلوب أخذ العينات الهادف مع معيار المستجيبين طلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج مرحلة 2018 بإجمالي المجتمع 228 طالباً. تحديد عدد العينات باستخدام صيغة *Krejcie & Morgan* بحيث بلغ عدد المستجيبين المستخدمين 143 مستجيباً. إجراء جمع بيانات البحث من خلال توزيع استبانات بمقياس ليكرت وأدوات القياس المستخدمة هي مقياس التدين ومقياس الرحمة الذاتية.

وتظهر النتائج أن مدى الرحمة الذاتية لطلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج كان متوسطاً بنسبة 68% (97 طالباً) ومدى التدين لدى طلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج كان متوسطاً أيضاً بنسبة 92.6% (100 طالباً). العلاقة بين التدين والرحمة الذاتية 7.4% وأما 73.8% الأخرى مرتبطة بمتغيرات أخرى بقيمة $r = 0,272$ و $p = 0,001$ ($p > 0,55$). بحيث يكون لكليهما علاقة إيجابية. فكلما زاد

التدين ، زادت الرحمة الذاتية لدى طلاب الفصل الدراسي النهائي والعكس بالعكس. لذلك ، يمكن الاستنتاج أن هناك علاقة إيجابية بين التدين والرحمة الذاتية في طلاب الفصل الدراسي النهائي في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

الكلمات المفتاحية: الرحمة الذاتية ، التدين ، طلاب الفصل الدراسي النهائي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa semester akhir adalah pelajar pada perguruan tinggi yang akan menyelesaikan masa studinya. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi pada pasal 17 ayat 1 poin d disebutkan bahwa "masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) sks" . Selain menyelesaikan beban sks, mahasiswa juga perlu menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelar sarjananya sebagaimana Peraturan Pemerintah No. 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 16 ayat 1 ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau ujian skripsi.

Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa. Kemampuan akademik mahasiswa dapat dibuktikan dengan disusunnya skripsi yang sesuai dengan bidang keahlian masing-masing. Penyusunan skripsi bukanlah hal yang mudah, meski terdapat mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan cepat, namun juga terdapat mahasiswa yang menempuh masa perkuliahan lebih lama karena belum menyelesaikan skripsi. Hal ini mungkin terjadi karena skripsi dapat menjadi sumber tekanan bagi

mahasiswa dan dapat menimbulkan pengaruh negatif pada kondisi psikologis mahasiswa seperti menimbulkan kecemasan, stress, dan depresi. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan Idham dkk. (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 36 dari 62 mahasiswa memiliki tingkat ide dan upaya bunuh diri yang tinggi.

Di antara kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa semester akhir adalah kasus bunuh diri oleh FH (24 tahun) pada awal tahun 2020 yang ditemukan bersimbah darah di dalam kamar kos di daerah Sleman (Daton, 2020). FH nekat mengakhiri hidup dikarenakan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dan juga terdapat permasalahan keluarga. Selain itu dua bulan setelahnya, juga terdapat kasus gantung diri oleh LN (23 tahun) yang di temukan dalam kondisi tak bernyawa di dalam bangunan kosong di salah satu komplek di daerah Serang, Banten. LN diduga mengakhiri hidupnya karena stres mengerjakan skripsi (Amahoru, 2020). Masih di tahun yang sama, BH (25 tahun) memilih untuk bunuh diri dengan cara yang serupa di rumahnya karena skripsinya selalu ditolak (Wawan, 2020).

Penyusunan skripsi membutuhkan proses pemikiran yang tinggi dan literasi yang baik. Kemampuan dalam membaca, menulis dan juga berpikir kritis merupakan hal yang dibutuhkan dalam berliterasi (Musthafa, 2014). Berdasarkan hasil survey oleh PISA menunjukkan bahwa tingkat literasi Indonesia menempati rangking 62 dari 70 negara di Dunia (Utami, 2021). Kharizmi (2015) mendefinisikan literasi sebagai keahlian dalam membaca, menulis, memandang, dan merancang suatu hal yang disertai

dengan keahlian mengkritik yang menjadikan seseorang mampu berkomunikasi dengan lebih cepat dan tepat untuk memaknai kehidupannya.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (selanjutnya disebut UIN Maliki Malang) adalah salah satu penyelenggara pendidikan tinggi di Indonesia. Sistem evaluasi yang digunakan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang adalah dengan melaksanakan tes, praktikum, pemberian tugas penelitian, penulisan laporan, dan yang terakhir adalah penyelesaian tugas akhir berupa skripsi (Fakultas Psikologi, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang wajib menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang dalam penyusunannya membutuhkan kemampuan literasi yang baik.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian tentang permasalahan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, masih sedikit sekali mahasiswa yang rutin membaca dan memahami buku/jurnal penelitian (17,8%), masih sedikit juga mahasiswa yang yakin akan kemampuannya dalam menyusun makalah (41,1%), berpikir kritis (26%), serta keyakinan mahasiswa dalam menyampaikan materi saat presentasi (32,9%). Hal ini menggambarkan rendahnya kemampuan literasi mahasiswa semester akhir yang dapat menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan dikhawatirkan dapat menimbulkan keputusan serta pikiran-pikiran negatif yang dapat

berujung pada keinginan atau justru mendorong untuk melakukan praktik bunuh diri.

Mahasiswa semester akhir umumnya berusia 20 sampai 24 tahun yang tergolong dalam masa dewasa awal yang menjadi masa puncak perkembangan manusia. Menurut Santrock (2011) masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja ke usia dewasa rentangnya berkisar antara usia 18 sampai dengan 25 tahun. Sedangkan menurut Hurlock (1996) "masa dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai 40 tahun". Beberapa tugas perkembangan pada masa dewasa awal menurut Hurlock (2009. dalam Putri, 2018) adalah *(a) mendapatkan pekerjaan, (b) menentukan teman hidup atau kekasih, (c) belajar hidup berdampingan dengan keluarga (suami dan istri), (d) membesarkan anak-anak, (e) mengatur kehidupan rumah tangga, (f) memenuhi tanggung jawab sebagai warga negara, dan (g) bergabung dengan suatu kelompok sosial.*

Berdasarkan survei pra-penelitian kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang dilakukan melalui *google form* menunjukkan bahwa 59,5% mahasiswa merasa tugas semakin banyak di semester akhir. Selain itu 71,2% mahasiswa setuju bahwa banyak juga permasalahan di luar permasalahan skripsi. Di antara permasalahan yang dihadapi mahasiswa adalah permasalahan masa depan (61,4%), ekonomi (34,3%), keluarga (31,4%), pekerjaan (28,6%), percintaan (15,7%), dan permasalahan lain seperti *insecure*, magang, dll (1,4%). Hal ini sesuai dengan kasus percobaan bunuh diri ini dilakukan oleh mahasiswa berinisial

MN (22 tahun) di jembatan Soekarno Hatta Malang (Midaada, 2021). Berdasarkan hasil penyelidikan dan wawancara oleh polisi kepada MN menunjukkan bahwa, permasalahan MN bukan hanya skripsi saja, namun juga permasalahan ekonomi, keluarga, sampai masalah percintaan (Midaada, 2021).

Mengingat hasil survei di atas, maka skripsi menjadi tugas yang cukup berat bagi mahasiswa dengan kemampuan literasi yang cukup rendah. Skripsi dapat menimbulkan stress, depresi, dan mengantarkan kepada kemungkinan-kemungkinan negatif yang tidak diinginkan. Selain itu, tugas perkembangan menambah jumlah tanggung jawab yang harus dipikul mahasiswa semester akhir dan menambah tanggung jawab mahasiswa sehingga dikhawatirkan akan menambah kemungkinan resiko stres dan depresi.

Semester akhir penuh dengan tanggung jawab yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga masa ini menjadi masa yang sulit untuk dihadapi. Mahasiswa semester akhir dituntut untuk menyelesaikan beberapa tanggung jawab tersebut dalam waktu yang bersamaan. Hal ini yang menjadikan *self compassion* menarik untuk diteliti, karena *self compassion* merupakan bentuk *support* dari dalam diri individu yang menjadikannya kuat untuk menghadapi masa sulit. *Self compassion* baik untuk dimiliki individu khususnya mahasiswa semester akhir. Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang rendah (MacBeth & Gumley, 2012) serta dapat

meningkatkan *cortisol reactivity* yang dapat berpengaruh baik bagi kesehatan tubuh (Breines dkk., 2014). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi intervensi yang baik untuk mencegah dan mengurangi stres kerja pada psikolog di Australia (Finlay-Jones dkk., 2015), sehingga manfaat *self compassion* ini sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester akhir yang memiliki banyak tekanan dan rentan stres maupun depresi.

Gambaran *self compassion* yang rendah terlihat pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dapat disimpulkan bahwa ditemukan ciri-ciri individu yang memiliki *self compassion* rendah yaitu mahasiswa yang cenderung tidak percaya diri dengan kemampuannya, cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi, menghakimi diri sendiri atas kekurangan maupun kegagalan diri, serta lebih fokus pada ketidaksempurnaan diri. Meski ditemukan mahasiswa yang memiliki *self compassion* rendah, terdapat juga mahasiswa yang tinggi *self compassion*-nya, hal ini ditunjukkan dengan adanya mahasiswa yang baik pada diri sendiri, yakin bahwa orang lain juga menerima masa sulitnya, dan saat masalah datang, mahasiswa fokus untuk menyelesaikan masalah daripada menghakimi kondisi yang ada.

Secara lebih rinci rendahnya *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang juga terlihat dari hasil survei peneliti terhadap 69 mahasiswa yang menunjukkan bahwa pada aspek *self*

kindness dan *self judgement*, 52,2% mahasiswa masih merasa tidak baik pada diri sendiri dan 58% mahasiswa sering menilai diri negatif yaitu dengan merasa kurang atas diri, tidak mampu, serta *insecure* pada kemampuan yang dimiliki saat menghadapi permasalahan. Kemudian, pada aspek *common humanity* dan *isolation*, 95,7% mahasiswa semester akhir sadar bahwa semua manusia memiliki masalah berat, namun disisi lain sebanyak 85,5% menunjukkan bahwa mahasiswa merasa bahwa masalahnya adalah masalah yang paling berat di antara masalah manusia yang lain. Pada aspek *mindfulness* dan *overidentification*, menunjukkan sebanyak 59,7% mahasiswa tidak dapat mengidentifikasi masalah dan 71% tidak dapat menerimanya dengan baik dan bahkan cenderung banyak mengeluh atas permasalahan tersebut.

Neff menyatakan bahwa *self compassion* adalah kemampuan menyayangi diri sendiri ketika dihadapkan pada cobaan berupa penderitaan dalam hidup (2003). Kemudian, Neff menjelaskan lebih lanjut bahwa "*self compassion* adalah rasa peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain" (2003). Neff juga menyebutkan bahwa *self compassion* dapat menjadi salah satu metode alternatif bagi seseorang untuk menghadapi tekanan dalam hidup (2003, dalam Fernandes dkk., 2021).

Menurut Neff (2003), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self compassion*, yaitu jenis kelamin, usia, budaya, pola asuh orang tua, dan kepribadian individu. Menurut Rohendi (2009), ajaran agama mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian individu. Agama merupakan ikatan manusia dengan kekuasaan yang lebih besar darinya (Hill dkk., 2000). Religiusitas adalah suatu kepercayaan individu terhadap ajaran agama tertentu yang diterapkan dalam keseharian dan ajaran tersebut memiliki dampak terhadap kehidupan sehari-hari (Glock & Stark. dalam Ancok & Suroso, 2005). Tingkat religiusitas yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk menjalankan praktik atau ritual agama yang didalamnya terdapat kebajikan yang membentuk kepribadian individu.

Hasil penelitian Rahmah (2020) menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada siswa SMA di Jatinangor. Hill & Pargament (2003) menyebutkan bahwa "religiusitas terdiri dari tiga unsur yaitu: 1) unsur kognisi/keyakinan beragama, 2) unsur perilaku/praktek beragama, dan 3) unsur perasaan berupa pengalaman personal dalam beragama".

Salah satu faktor yang memengaruhi *self compassion* individu adalah kepribadian yang dapat dibentuk oleh religiusitas. Mahasiswa dengan religiusitas yang tinggi akan terus mencoba untuk meningkatkan keimanan, menjalankan praktek keagamaan dan selalu berusaha untuk melibatkan Tuhan dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam menghadapi kesulitan dalam

hidup, Islam memiliki ajaran-ajaran yang berpedoman pada al-qur'an dan hadis.

Firman Allah swt. tentang anjuran sikap manusia saat berada dalam masa sulit yaitu dalam QS. 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." (Kemenag, 2022a)

Ayat di atas menunjukkan bahwa dalam Islam terdapat ajaran-ajaran dalam menghadapi masa sulit. Hal ini menunjukkan bahwa dalam hidup diperlukan religiusitas untuk mencapai *self compassion*. Apabila mahasiswa semester akhir memiliki religiusitas yang tinggi maka dalam menyikapi masa sulit akan sesuai dengan ajaran agamanya.

Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang adalah mahasiswa Muslim yang berpedoman pada ajaran agama Islam. Terdapat beberapa mata kuliah keagamaan dan kegiatan keagamaan yang dapat diikuti oleh mahasiswa di kampus. Selain itu, UIN Maliki Malang adalah kampus ulul albab yang menjunjung tinggi karakter yang memiliki kekokohan aqidah dan kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional. Untuk menanamkan karakter tersebut, UIN Maliki Malang memiliki program wajib ma'had selama satu tahun bagi seluruh mahasiswa baru. Program satu tahun ma'had dan adanya mata kuliah muatan lokal keagamaan ini tampak memberikan pengaruh kepada tingkat

religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang cukup tinggi.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 98,6% mahasiswa menunjukkan keimanannya akan Allah swt. dan 100% yakin bahwa Nabi adalah utusan Allah dengan ajaran-ajarannya, meski begitu, hanya terdapat 46,3% mahasiswa yang merasa imannya kuat, sedangkan mahasiswa sisanya merasa ragu-ragu dan bahkan merasa imannya tidak kuat. Di sisi lain, dalam praktek keagamaan sebanyak 89,9% mahasiswa menjalankan sholat 5 waktu dan 76,8% mahasiswa menjaga akhlak sesuai dengan tuntunan agama. Selain itu, dalam hal kedekatan dengan Allah, sebanyak 94,2% mahasiswa yakin bahwa keadaan saat ini terjadi karena Allah, dan sebanyak 80,6% mahasiswa merasa dekat dengan Allah dimanapun dan kapanpun dirinya berada.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Selain karena masih sedikitnya penelitian terkait religiusitas dan *self compassion*. Penelitian ini diharapkan juga dapat menghasilkan sumbang sih pada dunia pendidikan khususnya pada ilmu psikologi di Indonesia, dan memberikan wawasan kepada masyarakat khususnya mahasiswa tentang konsep religiusitas dan *self compassion*. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan juga mampu membantu mahasiswa untuk menumbuhkan

religiusitas dan *self compassion* pada dirinya khususnya saat berada dalam masa yang sulit.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana hubungan religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mengembangkan kajian ilmu psikologi dan dapat bermanfaat khususnya dalam bidang psikologi positif dan agama yang berhubungan dengan religiusitas dan *self compassion* pada masa dewasa awal. Selain itu diharapkan penelitian ini juga dapat menambah literatur dan juga penelitian yang berkaitan dengan *self compassion* dan religiusitas pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tentang hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* yang dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kualitas religiusitas ataupun *self compassion* mereka sehingga terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi acuan bagi dosen maupun fakultas untuk meningkatkan pelayanan terkait religiusitas dan *self compassion* mahasiswa. Selain itu, diharapkan masyarakat juga menjadi lebih memahami tentang hubungan religiusitas dan *self compassion* sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan dengan lebih baik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) "*self compassion* adalah keadaan dimana individu memiliki kepedulian dan mampu menerima diri dengan tidak mengkritik penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan diri sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya". *Self compassion* adalah rasa kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri yang berorientasi ke dalam (Neff & Germer, 2017). Germer (2009) menyebutkan *self compassion* sebagai bagian dari cinta kasih dimana dalam kondisi menderita individu dapat merasakan dorongan untuk membantu diri sendiri melalui penderitaan tersebut dan suatu bentuk penerimaan secara kognitif dan emosional.

Hidayati (2015) mendefinisikan *self compassion* sebagai pemahaman yang positif terhadap sebuah kesulitan serta mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari kondisi tersebut. *Self compassion* merupakan sikap memahami diri sendiri dan tidak menghakimi diri saat gagal atau berbuat salah serta meningkatkan keinginan untuk berbaik hati pada diri sendiri dan mengurangi penderitaan. Kegagalan dianggap sebagai sesuatu yang wajar untuk dialami manusia karena dipandang sebagai bagian dari kehidupan, dan baik orang lain atau diri sendiri memiliki hak untuk mendapatkan belas kasih dan pengampunan atas kelemahan untuk kemudian

memberi penghargaan pada diri sendiri sebagai manusia yang seutuhnya yang tidak sempurna (Neff, 2003).

Adanya *self compassion* menjadikan seseorang lebih menerima diri dengan kehangatan dan pengertian bahkan pada masa yang sulit untuk dilalui dengan mengakui kesalahan sebagai hal yang manusiawi (Neff, 2003). *Self compassion* sendiri dicirikan dengan kurangnya kebutuhan untuk membanding-bandingkan diri dengan orang lain, *self compassion* dapat menjadi pendekatan yang kurang evaluatif terhadap diri sendiri dan hal ini memunculkan toleransi dan atribusi yang besar atas perilaku pada diri sendiri dan orang lain (Leary dkk., 2007).

Menurut Goetz. dkk. (2010) *compassion* atau welas asih adalah bentuk kepedulian atau kepekaan atas pengalaman penderitaan dan adanya keinginan mendalam untuk meringankan penderitaan itu. Neff dan McGehee (2010) mendefinisikan *self compassion* sebagai langkah pertama yang dapat diambil seseorang untuk mulai beradaptasi dan berkomunikasi dengan diri sendiri ketika mengatasi kekurangan diri ataupun mengatasi kehidupan yang berat. Menurut Leary dkk. (2007) individu dengan *self compassion* tinggi berarti menyayangi diri sendiri tanpa memberikan kritik berlebih, tetap menerima diri sendiri meskipun segala keadaan berjalan baik ataupun buruk, dan memiliki pemikiran untuk mengurangi dampak negatif dari peristiwa buruk yang dialami.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* adalah kondisi yang memungkinkan bagi individu untuk menerima kekurangan diri tanpa syarat, terus menyayangi tanpa menghakimi dan tanpa memberikan kritik berlebih terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.

2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Neff (2003. dalam Neff dkk., 2019) membedakan *self compassion* menjadi enam aspek, yaitu sebagai berikut:

a. *Self Kindness vs. Self Judgement (Mengasihi Diri vs. Menghakimi diri)*

Self compassion adalah memahami diri dengan baik dan mengasihi diri dalam segala situasi. Kebaikan ini dapat berupa perhatian, tetap menerima diri meski dalam keadaan yang sulit, dan menyadari bahwa diri tidak akan terus dapat memenuhi harapan sehingga akan menghindarkan diri dari stres, frustrasi, dan bahkan mengkritik diri sendiri. Jika *self kindness* seseorang rendah, ia akan lebih banyak menghakimi diri dan menyalahkan diri atas sebuah penderitaan atau kegagalan yang dialami.

b. *Common Humanity vs. Isolation (Kemanusiaan Universal vs. Isolasi)*

Sudut pandang individu akan berubah jika memiliki *self compassion*. Ia akan melihat pengalaman yang dialami sebagai pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain baik berupa pengalaman yang

menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Sehingga, penerimaan diri akan mudah dicapai karena meski bentuknya tidak sama, orang lain pasti juga mengalami kesulitan yang tidak jauh berbeda. Jika individu tidak menyadari bahwa penderitaan merupakan hal wajar yang juga dialami orang lain, ia akan merasa sebagai satu-satunya orang yang menderita di dunia dan merasa sendiri di dunia yang asing.

c. *Mindfulness vs. Overidentification (Overidentifikasi)*

Mindfulness adalah kesadaran penuh akan perasaan, keadaan dan pengalaman yang sedang dialami tanpa memberikan kritik, kontrol, maupun tekanan yang berlebihan akan pengalaman tersebut khususnya terhadap pengalaman negatif (penderitaan, kesedihan, kegagalan, dll). Individu dengan mindfulness yang rendah justru akan mengidentifikasikan pengalaman negatif tersebut secara berlebihan dan bukannya fokus memperbaiki diri.

Pembagian *self compassion* menjadi beberapa aspek menjadikannya terlihat terpisah satu dengan yang lainnya. Namun, Neff menegaskan bahwa meskipun enam aspek tersebut berdiri secara independen namun tetap memengaruhi satu sama lain, dan bersama-sama berinteraksi dalam membentuk *self compassion* seseorang (2016).

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Compassion*

Neff (2003) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self compassion*, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Penelitian Leadbeater & Nolen dkk. (1999. dalam Neff, 2003) menunjukkan bahwa perempuan lebih sering merenung dan mengkritik kekurangan pada dirinya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang menyebutkan *self compassion* pada laki-laki bernilai lebih tinggi daripada perempuan (Neff dkk., 2008).

b. Usia

Dalam teori perkembangan Erikson menjelaskan bahwa individu berada dalam beberapa tahap kehidupan. Pada tahap *integrity self compassion* akan lebih tinggi karena pada tahap ini individu lebih mampu menerima diri.

c. Budaya

Budaya sangat beragam dan dapat menjadi hal yang memengaruhi *self compassion*. Seperti halnya budaya timur dan barat yang sangat berlainan, Markus dan Kitayama (dalam Missiliana, 2014) menyebutkan bahwa asia lebih menekankan pada perilaku kolektif yang lebih memberatkan hubungannya dengan orang lain, lingkungan, dan menyelaraskan dengan orang lain dalam berperilaku. Hal ini berbanding terbalik dengan budaya barat yang lebih individualistik

(mandiri, tidak ikut campur pada urusan orang lain, dan lebih unik dalam bertingkah laku).

d. Pola Asuh Orang Tua

Menurut Neff & McGehee (2010) individu yang berasal dari keluarga yang kritis dan disfungsi memiliki peluang yang lebih besar untuk memiliki *self compassion* yang rendah. Kritisnya orang tua kepada anak akan terlihat dampaknya ketika menginjak usia dewasa dimana ia akan lebih sering mengkritik diri atas kegagalan atau penderitaan yang dialami.

e. Kepribadian

Menurut teori psikoanalisa Sigmund Freud struktur kepribadian terdiri dari tiga aspek yang saling terhubung yaitu id, ego, dan superego (Rohendi, 2009). Id adalah aspek kepribadian yang berisi sifat-sifat naluriah manusia yang primitif, ego adalah aspek yang menghubungkan antara dorongan naluriah manusia dengan realita, dan superego adalah aspek kepribadian yang berisi norma-norma atau nilai yang mendorong ego menolak desakan id.

4. Pandangan Islam terhadap *Self Compassion*

Self compassion merupakan penerimaan diri atas penderitaan yang sedang dialami individu. Islam menggambarkan penderitaan sebagai suatu cobaan yang pasti dapat dilalui manusia. Islam juga menggambarkan manusia sebagai makhluk yang kuat tinggi derajatnya sehingga mampu untuk menghadapi cobaan yang diberikan

oleh Allah swt. Sehingga Allah swt. menyampaikan dalam firmannya pada surat Ali Imran ayat 139 yang berbunyi.

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." (Kemenag, 2022a)

Berdasarkan ayat di atas, keimanan seseorang dapat terlihat dari bagaimana ia menghadapi cobaan yaitu dengan tidak merasa lemah dan tidak bersedih hati karena adanya kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang paling tinggi derajatnya di mata Allah. Islam juga memandang cobaan sebagai sesuatu yang mungkin baik bagi manusia, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 216 sebagai berikut.

وَ عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ

يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui." (Kemenag, 2022b)

Pada ayat di atas semakin dijelaskan bahwasannya cobaan bisa jadi adalah sesuatu yang baik bagi kita. Misalnya cobaan dengan banyaknya tugas yang diberikan dosen pada kita, tentu pada awalnya banyak keluhan yang dilontarkan, namun sebenarnya banyaknya tugas dari dosen mengajarkan kita tentang pentingnya manajemen waktu dan menantang kita untuk terus meningkatkan kualitas diri. Allah swt. berfirman dalam QS. At-Taubah ayat 40.

لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Artinya: "Janganlah engkau bersedih. Sesungguhnya Allah bersama kita." (Kemenag, 2022d)

Jika seseorang beriman kepada Allah swt. maka tidak perlu merasa takut akan besarnya cobaan di dunia, kita harus yakin dengan kemampuan, kekuatan dan semua kelebihan yang diberikan Allah kepada kita. Jangan juga bersedih atas kelemahan diri ketika di dunia, karena kita diciptakan Allah sebagai makhluk yang paling sempurna penciptaannya. Jika seseorang takut dan bersedih secara berlebihan akan sesuatu yang sifatnya duniawi, maka perlu dipertanyakan keimanan orang tersebut.

B. Religiusitas

1. Definisi Religiusitas

Religiusitas berakar dari kata religion yang berasal dari kata latin "*religio*", *religio* berarti satu hubungan antara manusia dan kekuatan yang lebih kuat dan berkuasa darinya (Wulff. dalam Amir, 2021). Dalam bahasa Indonesia, religiusitas berasal dari kata religi yang berarti agama. Menurut Thouless (2000), agama adalah sikap manusia terhadap dunia yang lebih luas daripada lingkungan fisik yang selama ini yang terikat oleh ruang dan waktu (*the spatio temporal physical world* atau dunia spiritual). James menyebutkan bahwa agama adalah perasaan, perilaku dan perjalanan masing-masing manusia dalam keheningan mereka, yang disertai dengan kesadaran akan hubungannya dengan yang mereka pandang sebagai Ilahi (dalam

Crapps, 1993) atau ikatan manusia dengan kekuatan yang lebih besar darinya (Hill et al., 2000).

Mulyadi (2016) mendefinisikan agama sebagai kepercayaan manusia kepada hal yang sifatnya adikodrati atau supernatural dan hal tersebut seperti menyertai manusia dalam dunia yang ruang lingkungannya lebih luas. Sedangkan Shihab (2014) menyatakan agama sebagai ketetapan Ilahi yang disampaikan kepada nabi-Nya dalam bentuk wahyu untuk dijadikan sebagai pedoman hidup manusia. Agama menjadikan manusia yakin akan kekuatan lain dari luar dirinya yang juga menyertainya dalam kehidupan.

Glock & Stark (1965) menyebutkan bahwa "agama adalah simbol, keyakinan, nilai, dan perilaku yang sudah terorganisasi dan terpusat pada persoalan-persoalan yang dirasa sebagai sesuatu yang paling maknawi". Kemudian Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2005) mendefinisikan religiusitas sebagai suatu kepercayaan individu terhadap ajaran agama tertentu yang diterapkan dalam keseharian dan ajaran tersebut memiliki dampak terhadap kehidupan sehari-hari.

Effendi (2008) menyebutkan bahwa religiusitas adalah kesatuan dari beberapa unsur komprehensif yang bukan hanya membentuk seseorang yang mengaku mempunyai agama (*having religion*) namun juga membentuk seseorang yang beragama (*being religious*). Yang termasuk di dalam religiusitas adalah pengetahuan, keyakinan, ibadah, pengalaman, perilaku (moralitas), dan juga sikap

sosial yang berhubungan dengan keagamaan. Sedangkan Muhammad Thaib Thohir (1989) menyebut religiusitas sebagai dorongan jiwa pada orang yang berakal, sehingga mampu berkehendak atas keinginannya sendiri dan bertindak untuk mematuhi peraturan untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Vorgote (dalam Dister, 1989) mengemukakan religiusitas sebagai pengetahuan dan kemauan manusia untuk secara sadar menerima dan menyetujui pandangan-pandangan yang diturunkan oleh masyarakat kepadanya dan hal tersebut dianggap sebagai miliknya sendiri, berdasarkan iman dan kepercayaan yang diterapkan pada perilaku sehari-hari. Zakiyah Darajat (1976) menyebutkan religiusitas sebagai perilaku dalam beragama yang didorong oleh perasaan, akal, dan motivasi. Kesadaran agama adalah hal dapat dirasakan dalam pikiran, dapat diuji melalui introspeksi, serta dapat dikatakan sebagai aspek mental dari aktivitas agama, sedangkan pengalaman agama adalah perasaan dalam kesadaran agama yang menjadikan seseorang yakin untuk melakukan suatu kegiatan agama. Dengan dua konsep tersebut, religiusitas akan dapat mendorong manusia untuk melakukan dan menerapkan kegiatan dan ajaran agama dalam kehidupannya.

Hill & Pargament (2003) menyebutkan bahwa "religiusitas terdiri dari tiga unsur yaitu: 1) unsur kognisi/keyakinan beragama, 2) unsur perilaku/praktek beragama, dan 3) unsur perasaan berupa

pengalaman personal dalam beragama". Hal ini hampir serupa dengan pengertian religiusitas menurut Hackney dan Sanders (2003) bahwa "terdapat tiga jenis pengertian religiusitas, yaitu: 1) *ideological religion* (aspek ideologi, sikap, fundamental, dan keyakinan-keyakinan lainnya), 2) *institutional religion* (aspek sosial dan perilaku agama seperti mengikuti upacara, partisipasi dalam organisasi agama, beribadah rutin, dll), dan 3) *personal devotion* (aspek yang lebih personal tentang kesetiaan beragama, pengabdian dan kedekatan dengan Tuhan)".

Religiusitas dapat ditunjukkan dalam semua aspek kehidupan manusia. Hal ini sesuai dengan pernyataan Yulmaida Amir (2021) bahwa religiusitas bukan hanya tentang sejauh mana seseorang yakin akan adanya Tuhan dan ketetapan-ketetapan-Nya, namun juga sejauh mana seseorang menjalankan praktek ibadah kepada Tuhan, serta sejauh mana seseorang merasakan kedekatan dan kehadiran Tuhan. Religi atau agama memiliki nilai-nilai yang berguna bagi kehidupan manusia baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat. Religiusitas ditunjukkan dengan melaksanakan nilai ajaran agama dalam berbagai bidang kehidupan. Dengan religiusitas, individu akan lebih memiliki kemantapan batin, bahagia, merasa terlindungi oleh sesuatu yang lebih kuasa, merasa sukses dalam kehidupan dan memiliki rasa puas.

Dari berbagai pengertian religiusitas di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas adalah kepercayaan manusia akan sesuatu yang lebih kuat darinya yang membuatnya patuh berpedoman pada ajaran dan nilai-nilainya dengan tujuan untuk mendapatkan kebahagiaan bukan hanya dunia namun juga di akhirat.

2. Dimensi Religiusitas

Yulmaida Amir (2021) membagi religiusitas dalam Islam menjadi tiga dimensi yang berasal dari pendapat Hill, dkk. (2000) maupun menurut Hackney dan Sanders (2003). Tiga dimensi religiusitas ini adalah sebagai berikut.

a. Keyakinan Agama (*Religious Belief*)

Keyakinan agama menjadi landasan bagi ajaran agama Islam yang yakin kepada Tuhan (Allah) yang maha esa. Islam mengajarkan tauhid yang mengesakan Tuhan (Nasution, 2013). Dalam Islam, masalah keyakinan bukan hanya yakin kepada Tuhan atau Allah saja, namun juga pada utusan-Nya dan meyakini seluruh ajaran yang dibawa oleh utusan-Nya. Menurut Nasution (2013) ajaran Islam terkandung dalam al-qur'an mengandung ajaran Islam yang mencakup berbagai jenis bidang kehidupan mulai dari teologi, ritual agama, akhlak, cerita dari masa lampau, penciptaan alam semesta, adat dan budaya, ekonomi, juga relasi baik dengan Tuhan, sesama manusia lain ataupun relasi dengan diri sendiri.

b. Praktek Agama (*Religious Practice*)

Keyakinan akan Tuhan dan seluruh ajaran-Nya dapat dibuktikan dengan praktek nyata dalam kehidupan. Islam melandaskan seluruh ajarannya dari al-qur'an dan hadis. Menurut Razak dkk. (2011) ibadah atau kegiatan keagamaan perlu dilaksanakan dengan intensi, kepatuhan, ketundukan, dan penuh pengabdian. Praktek keagamaan ini dapat dilakukan dengan melaksanakan ibadah mahdhah (yang telah ditentukan aturannya seperti yang tercantum dalam rukun islam) maupun ibadah ghairu mahdhah (ibadah yang menyangkut kehidupan yang sangat luas).

c. Pengalaman Agama (*Religious Experience*)

Razak, dkk. (2011) menyebutkan bahwa "pengalaman agama seperti kebahagiaan, ketenangan, rasa dekat dengan Tuhan, kemampuan regulasi diri dan sebagainya akan dapat dirasakan oleh individu bila dalam melakukan aktivitas keagamaan baik ritual maupun aktivitas lainnya dilakukan dengan hati yang tunduk dan patuh kepada Allah". Praktek ajaran agama yang dilakukan dalam keseharian akan memberikan efek yang positif bagi manusia jika ia dapat meyakini agama dengan baik. Segala sesuatu yang dilakukan atau yang terjadi dapat dipandang sebagai pengalaman yang diberikan Tuhan kepada manusia sehingga manusia akan merasa lebih dekat dengan Tuhan. Selain itu, menurut Nasution (2013) ajaran agama seperti sholat, puasa, haji dan ibadah lainnya dapat menjadi sarana untuk melatih

regulasi diri, saling menghargai, melatih rasa peduli, berbagi, dan menjadi latihan yang baik bagi kesehatan fisik.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Religiusitas

Thouless (1971) menyebutkan terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi religiusitas seseorang. Beberapa faktor tersebut dapat memengaruhi sikap keagamaan seseorang, yaitu sebagai berikut.

a. Faktor Sosial

Beberapa faktor sosial yang dapat memengaruhi religiusitas individu seperti adanya pengaruh pendidikan (baik pendidikan di rumah maupun di luar rumah), lingkungan, tuntutan sosial dan pengaruh dari *modelling* yang dilakukan oleh orang disekitar kita (dalam hal bersikap dan berpendapat).

b. Faktor Pengalaman

Terdapat beberapa jenis pengalaman yang dapat memengaruhi religiusitas seseorang, yaitu:

1) Pengalaman akan alam (faktor alami)

Individu yang religius akan lebih dapat menyadari dan merasakan bahwa semua hal yang ada di sekelilingnya adalah kuasa Tuhan. Kesadaran akan alam ini akan mendorong individu untuk memuji keindahan dan memandang dunia sebagai ciptaan Tuhan yang Maha Baik.

2) Pengalaman konflik moral (faktor moral)

Religiusitas seseorang akan terlihat ketika ia dihadapkan dengan peraturan sosial yang ditanamkan sejak kecil. Orang yang menerapkan peraturan sosial dengan baik akan merasakan konflik moral dan akan merasa bersalah ketika melakukan hal yang dianggap salah oleh Tuhan ataupun masyarakat.

3) Pengalaman emosional keagamaan (faktor efektif)

Pengalaman ini dapat dirasakan ketika seseorang mengikuti kegiatan agama dan meresapi isi kegiatan tersebut. Misalnya merasa terharu ketika melantunkan sholawat di suatu majelis, tertarik dengan hal-hal yang berbau agama, dan menerapkan ajaran agama dalam kegiatan sehari-hari.

c. Faktor Kebutuhan

Manusia merupakan makhluk yang membutuhkan hal yang lebih kuat darinya. Beberapa kebutuhan manusia di antaranya adalah kebutuhan akan keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian. Kebutuhan tersebut tentunya tidak dapat terpenuhi meski dengan mengupayakannya sekuat mungkin, sehingga manusia perlu menyandarkannya pada kekuatan spiritual seperti halnya Tuhan. Misalnya ketika seseorang bepergian jauh, maka ia dapat berdo'a kepada Allah untuk diberikan jalan yang mulus.

d. Faktor Intelektual

Individu yang intelektualitasnya tinggi akan dapat mempelajari agama dan memahaminya dengan baik. Selain itu, jika individu tersebut

kurang faham ia akan bertanya untuk lebih memperdalam pengetahuannya akan agama. Intelektualitas yang tinggi juga dapat mendorong seseorang untuk memahami dan menerapkan salah dan benar dalam berperilaku yang sesuai dengan agama.

Jadi, religiusitas dapat terus berkembang sesuai dengan pengalaman dari individu. Religiusitas tidak ditentukan oleh keluarga apalagi gen, namun ditentukan oleh banyak pengalaman yang terjadi dalam kehidupan individu dari saat ia lahir sampai saat ini.

4. Pandangan Islam terhadap Religiusitas

Religiusitas atau agama merupakan salah satu kunci agar seseorang dapat menjalankan kehidupan yang aman dan nyaman. Dengan adanya keimanan, seseorang akan memiliki tempat bersandar dan berserah atas segala urusan dunia. Allah swt. berfirman dalam QS. Yunus ayat 84.

وَقَالَ مُوسَىٰ يَا قَوْمِ إِنْ كُنْتُمْ آمَنْتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُسْلِمِينَ ۝

Artinya: "Dan Musa berkata, "Wahai kaumku! Apabila kamu beriman kepada Allah, maka bertawakallah kepadanya, jika kamu benar-benar orang Muslim (berserah diri)." (Kemenag, 2022e)

Pada ayat di atas, Nabi Musa as. berseru kepada kaumnya, bahwa keimanan kepada Allah swt. tidak hanya cukup dengan perkataan iman saja, namun juga perlu dibuktikan dengan tawakal atas segala urusan dunia. Tawakal bukan berarti tidak melakukan usaha apapun dalam hidup, namun dengan disertai dengan usaha. Setelah

berusaha atas urusan dunia, manusia hanya perlu bertawakal atas hasil yang Allah berikatkan nantinya.

Islam memandang religiusitas sebagai sesuatu yang dapat dipilih oleh manusia karena manusia memiliki akal yang diberikan oleh Allah swt. Orang yang beriman akan menyadari betul adanya Allah dalam segala aspek kehidupan sehingga dapat melakukan sesuatu sesuai dengan ajaran Islam. Allah swt. berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28-29.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ الَّذِينَ آمَنُوا
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ۝

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik." (Kemenag, 2022c)

Dari ayat tersebut dapat ditafsirkan bahwa orang-orang yang religius akan mencapai kehidupan yang lebih baik dengan senantiasa mengingat Allah swt. Mengingat Allah bukan hanya dalam pikiran saja namun juga di dalam hati sehingga segala amal perbuatan akan menjadi suatu hal yang baik, bahkan ketika manusia sedang dalam permasalahan, ia akan dapat melihat sebuah masalah sebagai anugerah yang diberikan Allah swt. untuk meningkatkan keimanan kepada-Nya.

C. Hubungan antara Religiusitas dengan *Self compassion*

Self compassion merupakan salah satu konsep dalam psikologi positif yang diungkapkan oleh Kristin Neff. Menurut Neff (2003), *self compassion* memiliki tiga komponen utama yaitu a) *self kindness* adalah bersikap baik dan pengertian akan rasa sakit maupun kegagalan diri daripada mengkritik diri secara berlebihan, b) *common humanity* adalah menganggap pengalaman saat ini adalah bagian dari permasalahan manusia pada umumnya daripada menjadikannya masalah pribadi yang membuatnya terisolasi, c) *mindfulness* adalah menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan tanpa mengidentifikasi secara berlebihan. Konsep ini kemudian berkembang menjadi 6 komponen yang berdampingan antara komponen yang positif dan komponen negatif yang menjadi lawannya, yaitu *self kindness vs. self judgement*, *common humanity vs. isolation*, dan *mindfulness vs. overidentification*. *Self compassion* menjadikan seseorang lebih menerima dirinya ketika dalam keadaan terpuruk sehingga individu dapat bangkit kembali.

Menurut Neff (2003), *self compassion* adalah menjadi baik dan memahami diri sendiri ketika dihadapkan dengan kegagalan diri. *Self compassion* dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menerima diri secara sepenuhnya khususnya saat menghadapi kegagalan dengan tidak berfokus pada kritisi diri, memandang kegagalan sebagai hal yang juga dialami orang lain dan menyadari

seungguhnya bahwa kegagalan telah terjadi sehingga harus diterima dengan lapang dada.

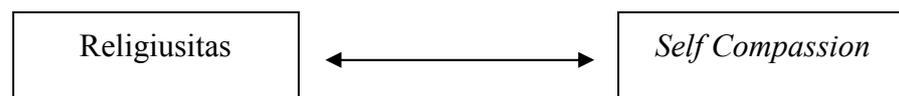
Semester akhir menjadi semester yang penuh perjuangan bagi mahasiswa. Banyaknya tuntutan yang diterima menjadikan semester akhir sebagai kondisi yang berat dan sulit untuk dilalui. Berbagai permasalahan di semester akhir akan dapat dilalui dengan baik ketika mahasiswa memiliki *self compassion* yang tinggi. Sebagaimana hasil penelitian oleh MacBeth & Gumley (2012) yang menunjukkan bahwa orang dengan *self compassion* tinggi memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang rendah.

Religiusitas dapat membentuk kepribadian dan pola hidup yang baik bagi manusia. Menurut Rohendi (2009), ajaran agama mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian individu. Menurut Ancok & Suroso (2005), "religiusitas dapat terlihat dari seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan dan penghayatan atas agama Islam". Religiusitas bukan hanya keyakinan namun juga penerapan nilai-nilai agama dalam keseharian individu. Sebagaimana menurut Yulmaida Amir (2021), bahwa religiusitas bukan hanya tentang sejauh mana seseorang yakin akan adanya Tuhan dan ketetapan-ketetapan-Nya, namun juga sejauh mana seseorang menjalankan praktek ibadah kepada Tuhan, serta sejauh mana seseorang merasakan kedekatan dan kehadiran Tuhan. Hasil penelitian Esti Listiari (2011) juga berkesesuaian dengan menyatakan bahwa

orang yang religiusitasnya tinggi dapat mengendalikan dirinya menjadi lebih baik daripada yang tidak.

Religiusitas menjadi sangat penting untuk menumbuhkan *self compassion* karena didalamnya juga terdapat ajaran-ajaran yang berhubungan sikap menyayangi dan menghargai diri. Orang dengan religiusitas yang tinggi tentunya akan menerapkan ajaran agama dengan baik sehingga dapat membentuk diri yang *self compassion*-nya juga baik.

D. Kerangka Konseptual



A. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara sebuah penelitian dari permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Hipotesis dari penelitian ini adalah:

H_0 = Tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

H_1 = Terdapat hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dalam pendekatannya lebih berfokus pada data-data berupa angka yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007). Penelitian kuantitatif dimulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan menampilkan hasil, serta perlu adanya penguatan metode penelitian numerik (Arikunto, 2006).

Analisis korelasional kemudian digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antar variabel dan untuk memahami fenomena sehingga dapat diketahui hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Hajar, 1999). Dalam penelitian ini, variabel yang ingin dilihat taraf hubungannya adalah variabel religiusitas dengan variabel *self compassion*.

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan simbol yang nilainya bermacam-macam, yaitu angkanya dapat berlainan pada subjek dengan subjek lainnya (Azwar, 2006). Secara lebih jelas, Kerlinger (1973) menyebut variabel penelitian sebagai konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Variabel Bebas (x)

Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi variabel lain. Variabel bebas juga dapat disebut sebagai variabel yang berpengaruh pada variabel yang ingin diteliti (Azwar, 2007). Variabel bebas pada penelitian ini adalah Religiusitas.

2. Variabel Terikat (y)

Variabel terikat adalah variabel yang digunakan dalam penelitian, diukur dengan tujuan mengetahui besarnya pengaruh yang diterima dari variabel lain (variabel bebas). Besarnya pengaruh dilihat dari ada atau tidaknya sebagai sebab perubahan pada variabel yang lain (Azwar, 2007). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Self compassion*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi terkait suatu variabel yang diperoleh dari perumusan pada karakteristik-karakteristik yang diamati (Azwar, 2010). Definisi operasional dibuat untuk mencegah adanya kesalahpahaman data dan untuk menjelaskan variabel secara lebih praktis. Definisi operasional pada masing-masing variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self Compassion*

Self compassion adalah kondisi yang memungkinkan bagi individu untuk menerima kekurangan diri tanpa syarat (*self kindness vs. self judgement*), menyadari bahwa permasalahan juga dihadapi

oleh orang lain sehingga tidak merasa sendiri di dunia ini (*common humanity vs. isolation*), dan tidak memberikan kritik berlebih terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan (*mindfulness vs. overidentification*).

2. Religiusitas

Religiusitas adalah kepercayaan manusia akan sesuatu yang lebih kuat darinya yang membuatnya patuh berpedoman pada ajaran dan nilai-nilainya dengan tujuan untuk mendapatkan kebahagiaan bukan hanya dunia namun juga di akhirat yang terwujud melalui tiga dimensi religiusitas yaitu keyakinan agama, praktek agama, dan pengalaman agama.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari angkatan 2018 yang berjumlah 228 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel penelitian yaitu bagian dari populasi yang karakteristiknya sama dengan populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini teknik *purposive sampling* digunakan untuk pengambilan sampel yang dalam penentuannya menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Pertimbangan sampel yang

digunakan adalah Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 228 mahasiswa yang merupakan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018. Karena jumlah subjek pada populasi lebih dari 100 mahasiswa, maka sebagaimana menurut Sugiyono penentuan jumlah sampelnya menggunakan tabel atau rumus Krejcie & Morgan (1970). Adapun rumus Krejcie & Morgan (1970) yaitu sebagai berikut.

$$n = \frac{\chi^2 \cdot N \cdot P(1 - P)}{(N - 1) \cdot d^2 + \chi^2 \cdot P(1 - P)}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

χ^2 = Nilai Chi kuadrat

P = Proporsi populasi

d = Galat perdugaan

Berdasarkan rumus di atas maka diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{\chi^2 \cdot N \cdot P(1 - P)}{(N - 1) \cdot d^2 + \chi^2 \cdot P(1 - P)}$$

$$n = \frac{3,814 \times 228 \times 0,5(1 - 0,5)}{(228 - 1) \times 0,05^2 + 3,814 \times 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{3,814 \times 228(0,25)}{227 \times 0,0025 + 3,814 \times 0,25}$$

$$n = \frac{3,814 \times 57}{0.5675 + 0,9535}$$

$$n = \frac{217,398}{1,521}$$

$$n = 142,930966$$

$$n = 143$$

Menurut perhitungan dengan rumus Krejcie & Morgan di atas maka sampel penelitian ini adalah 143 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data. Terdapat tiga metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yang disesuaikan dengan kebutuhan data penelitian. Adapun ketiga metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Kuesioner Penelitian / Angket

Angket adalah beberapa pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang dirinya dan hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2002). Metode kuesioner dilakukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data utama, kuesioner yang digunakan adalah skala *self compassion* dan skala religiusitas yang disebarkan kepada subjek penelitian menggunakan *google form*.

2. Survei Pra-penelitian

Survei pra-penelitian adalah penelitian awal yang dilakukan untuk mengetahui gambaran permasalahan yang ada di lapangan. Dalam penelitian ini, survei tentang permasalahan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dilakukan untuk mendapatkan gambaran terkait permasalahan-permasalahan mahasiswa semester akhir serta gambaran terkait *self compassion* dan religiusitas mahasiswa semester akhir. Survei dilakukan dengan menggunakan *google form* dan menghasilkan data yang kemudian dimasukkan ke dalam latar belakang penelitian.

3. Wawancara

Wawancara adalah dialog antara pewawancara dan orang yang diwawancarai untuk mendapatkan informasi terkait orang yang diwawancarai (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur yang dilakukan kepada 4 narasumber yang merupakan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN. Wawancara dilakukan setelah survei dilaksanakan dan data yang diperoleh digunakan untuk melengkapi data terkait *self compassion* dan juga kegiatan agama mahasiswa pada latar belakang penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi skala *self compassion* dan skala religiusitas dari peneliti lainnya. Skala *self compassion* mengadopsi pada Skala Welas Diri oleh Sugianto dkk. (2020)

sedangkan skala religiusitas mengadopsi skala religiusitas oleh Yulmaida Amir (2021). Adopsi skala ini tidak merubah kalimat maupun kata dari skala yang digunakan sehingga hanya perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas serta uji hipotesis. Adopsi skala memiliki beberapa keuntungan yaitu proses pengambilan data yang cepat dan langsung dapat melakukan uji hipotesis serta mengingat adanya keterbatasan waktu penelitian yang dimiliki peneliti adopsi skala dapat menghemat waktu penelitian.

1. Skala *Self Compassion*

Penelitian ini mengadopsi skala *self compassion* oleh Neff (2003) yang telah disesuaikan ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Konstruksi SWD diadaptasi dari *Self compassion Scale* (SCS) yang pertama kali dikemukakan oleh Neff (2003) dan telah mengalami proses validasi yang terus berulang (Neff dkk., 2021). SWD terdiri dari 26 item untuk mengukur enam komponen *self compassion*.

Kesimpulan dari uji validitas dan reliabilitas SWD oleh Sugianto, dkk. (2020) menunjukkan bahwa SWD dapat digunakan sebagai skala untuk mengukur welas diri individu dengan hasil uji korelasi dengan distres psikologi yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua dengan nilai $r = -.502$, dan $p < 0,001$ sehingga SWD memenuhi validitas konstruk. SWD juga menunjukkan nilai reliabilitas tinggi ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872.

Pada penelitian ini akan kembali digunakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui item yang valid dan item yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk melihat kemampuan alat ukur untuk melakukan pengukuran terhadap subjek.

Tabel 3.1
Blueprint Skala *Self Compassion*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
<i>Self Compassion</i>	Mengasihi diri (<i>Self Kindness</i>)	Sayang terhadap diri	5, 12, 19, 23, 26		5
	Menghaki diri (<i>Self Judgement</i>)	Menilai diri negatif		1, 8, 11, 16, 21	5
	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya	3, 7, 10, 15		4
	Isolasi (<i>Isolation</i>)	Menilai diri sebagai manusia paling menderita di dunia		4, 13, 18, 25	4
	<i>Mindfulness</i>	Menyadari dan menilai permasalahan secara objektif	9, 14, 17, 22		4
	Overidentifikasi (<i>Overidentification</i>)	Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan		2, 6, 20, 24	4

Sumber: (Sugianto dkk., 2020)

Pada skala welas diri, pilihan jawabannya yaitu: Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Kadang-Kadang (K), Sering (S), Hampir Selalu (HS).

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)/Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5
Tidak Setuju (TS)/Jarang (J)	2	4
Netral (N)/Kadang-Kadang (K)	3	3
Setuju (S)/Sering (S),	4	2
Sangat Setuju (SS)/Hampir Selalu (HS)	5	1

Penilaian aspek yang negatif pada skala *self compassion* akan dibalik sesuai dengan pedoman yang ada.

2. Skala Religiusitas

Skala religiusitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah adopsi skala religiusitas bagi subjek muslim yang dikembangkan oleh Yulmaida Amir (2021). Skala ini terdiri dari 13 item tentang religiusitas multi-dimensi yang diadaptasi dari konsep religiusitas multi-dimensi yang diungkapkan oleh Hill dkk. (2000) maupun Hackney dan Sanders (2003). Menurut Yulmaida Amir (2021) "tiga dimensi religiusitas adalah keyakinan beragama (*religious belief*), praktek/perilaku beragama (*religious practice*), dan pengalaman

personal (*religious experience*) yang dirasakan oleh individu dengan adanya keyakinan dan praktek-praktek agamanya".

Kesimpulan dari uji validitas dan reliabilitas skala religiusitas bagi subjek muslim oleh Yulmaida Amir ini menunjukkan bahwa skala ini dapat digunakan untuk mengukur religiusitas individu dengan hasil uji korelasi dengan sosialisasi agama yang menunjukkan adanya korelasi dengan nilai $r = 0,455$ dan $p < 0,001$ sehingga skala religiusitas ini memenuhi validitas konstruk. Skala religiusitas bagi subjek muslim ini juga menunjukkan nilai reliabilitas baik yang ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,797.

Pada penelitian ini akan kembali digunakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui item yang valid dan item yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk melihat kemampuan alat ukur untuk melakukan pengukuran terhadap subjek.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Religiusitas

Variabel	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
Religiusitas	Keyakinan beragama	<ul style="list-style-type: none"> • Keyakinan pada Tuhan • Keyakinan pada agama dan ketentuan Tuhan 	1,2,3,4	-	4
	Praktek/pe rilaku beragama	<ul style="list-style-type: none"> • Pelaksanaan ibadah • Praktek 	5,6,7,8,9	-	5

		belajar agama			
	Pengalaman personal	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa dekat dengan Tuhan • Merasakan Tuhan hadir dalam kehidupan • Kebutuhan pada pertolongan Tuhan 	10,11,12,13	-	4

Sumber : (Amir, 2021)

Respon jawaban pada skala religiusitas terdiri dari 4 pilihan yaitu: Sangat Percaya (SP)/Sangat Yakin (SY)/Selalu (Sel), Percaya (P)/Yakin (Y)/Sering (Ser), Kurang Percaya (KP)/Kurang Yakin (KY)/Kadang-Kadang (K), Tidak Percaya (TP)/Kurang Yakin (KY)/Jarang atau Hampir Tidak Pernah (J).

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Percaya (SP)/Sangat Yakin (SY)/Selalu (Sel)	4	1
Percaya (P)/Yakin (Y)/Sering (Ser)	3	2
Kurang Percaya (KP)/Kurang Yakin (KY)/Kadang-Kadang (K)	2	3
Tidak Percaya (TP)/Kurang Yakin (KY)/ Jarang atau Hampir Tidak Pernah (J).	1	4

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Kuesioner dalam penelitian sangat penting untuk dilihat keabsahannya. Pada penelitian kuantitatif hal yang paling utama adalah hasil yang valid, reliabel, dan objektif (Sugiyono, 2018). Menurut Supratiknya (2014) "validitas adalah kualitas yang menunjukkan sejauh mana suatu alat tes dapat mengukur atribut psikologis yang hendak diukur". Untuk melihat validitas, digunakan uji validitas dengan menerapkan metode korelasi produk moment pearson pada skor masing-masing butir pernyataan terhadap skor keseluruhan. Rumus yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[(N \cdot \Sigma x^2) - (\Sigma x^2)][(N \cdot \Sigma y^2) - (\Sigma y^2)]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi product moment

N = jumlah subjek

Σ_x = jumlah nilai tiap item X

Σ_y = jumlah nilai tiap item Y

Σ_{x^2} = jumlah kuadrat nilai tiap item X

Σ_{y^2} = jumlah kuadrat nilai tiap item Y

Σ_{xy} = jumlah perkalian antara kedua variabel

Item dianggap sah untuk digunakan apabila memiliki skor validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen dianggap kurang sah dan

tidak layak digunakan jika skor validitasnya rendah (Azwar, 2006). Suatu item dapat dianggap sah apabila skor koefisiennya $r > 0,3$, namun jika skor tidak mencapai 0,3 maka dapat diturunkan menjadi $r > 0,25$. Dalam penelitian menggunakan SPSS (*statistical program for social science*) versi untuk membantu penghitungannya. Item yang tidak memenuhi target harus dikeluarkan dari skala, sehingga item yang digunakan hanya item dengan validitas yang tinggi.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi skor pada suatu pengukuran. Reliabilitas suatu alat ukur dapat mengemukakan seberapa jauh pengukuran dalam menghasilkan nilai yang cenderung sama jika dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama (Azwar, 2006). Menurut Creswell (2011) "reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran suatu alat ukur ketika digunakan berkurang kali dengan waktu yang berbeda pada populasi, individu, ataupun kelompok yang sama". Ketika reliabilitas suatu alat ukur bernilai tinggi maka alat ukur tersebut semakin terpercaya atau reliabel.

Abdillah (2018) mendefinisikan Cronbach's Alpha sebagai metode yang digunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas konsistensi internal pada suatu alat ukur. Jika nilai alpha $> 0,60$ maka alat ukur dapat dikatakan reliabel. Reliabilitas ini menunjukkan bahwa pertanyaan dalam alat ukur tersebut adalah reliabel. Rumus yang

digunakan untuk mengukur dengan teknik Cronbach's Alpha adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma\sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\Sigma\sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

$\Sigma\sigma_t^2$ = Varians total ²⁸

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji aplikasi SPSS for Windows. Penilaian reliabilitas *Cronbach's Alpha*-nya adalah sebagai berikut.

Nilai	Reliabilitas
0,00 - 0,20	Sangat rendah
0,21 - 0,40	Rendah
0,41 - 0,60	Sedang
0,61 - 0,80	Tinggi
0,81 - 1,00	Sangat tinggi

H. Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan pemecahan rumusan masalah yang dapat dilakukan ketika semua data penelitian telah terkumpul. Analisis data harus dilakukan dengan teliti sehingga hasil penelitian dapat diperoleh secara akurat. Penelitian kuantitatif menghasilkan data berbentuk angka

sehingga perlu dilakukan menggunakan statistik. Beberapa uji statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran populasi pada data yang telah terkumpul (Santoso, 2010). Pada variabel religiusitas dan *self compassion* dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov dan pengujian dilakukan menggunakan *SPSS for windows*. Menurut analisis Kolmogorov-Smirnov distribusi data dinilai normal ketika nilai signifikansi $> 0,05$.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linier atau tidak liniernya hubungan antara dua variabel. Uji anova digunakan untuk mengukur linieritas antara variabel religiusitas dan *self compassion*. Data dinilai linier ketika kedua variabel memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

3. Analisis Statistik Deskriptif (Kategorisasi)

Untuk mengetahui tingkat religiusitas dan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir dilakukan kategorisasi dengan model distribusi normal. Kategorisasi pada setiap variabel adalah sebagai berikut.

Kategori Penilaian

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Dalam pengkategorian ini peneliti menggunakan skor hipotetik dengan penghitungan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Menghitung mean hipotetik dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \Sigma k$$

Keterangan:

μ = rerata hipotetik

i_{max} = Skor maksimal item

i_{min} = Skor minimal item

Σk = Jumlah item

- b. Menghitung deviasi standar hipotetik dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan:

σ = Deviasi standar hipotetik

X_{max} = Skor maksimal subjek

X_{min} = Skor minimal subjek

Setelah diketahui tingkat masing-masing variabel pada subjek, kemudian digunakan rumus persentase untuk mengetahui persentase subjek dari kategori tinggi, sedang, maupun rendah.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

f = Frekuensi

N = Jumlah Frekuensi

Pada analisis ini akan terlihat kategorisasi pada masing-masing variabel yang diteliti dengan melakukan analisis distribusi frekuensi, mean, persentase, dan standar deviasi. Selain melihat persentase masing-masing kategori pada keseluruhan subjek.

4. Uji Korelasi

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel religiusitas dan *self compassion*. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi product moment. Uji analisis data dilakukan menggunakan *SPSS for windows* dan disimpulkan untuk mengetahui hubungan religiusitas dan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Kedua variabel dianggap memiliki korelasi jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana No. 50 Lowokwaru Kota Malang. Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang didirikan pada tahun 1997. Adapun visi, misi, dan tujuan dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut:

a. Visi dan Misi

1) Visi

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang berkarakter ulul albab, berwawasan nusantara dan berdaya saing di dunia global.

2) Misi

- a) Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- b) Mencetak civitas akademika yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.

- c) Melaksanakan pendidikan Psikologi bercirikan Islam yang Inovatif dan Aplikatif.
- d) Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama.
- e) Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945.
- f) Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara profesional.
- g) Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi Internasional.

b. Tujuan

- 1) Memiliki keilmuan Psikologi yang berdasarkan teori dalam Islam dan Barat.
- 2) Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam.
- 3) Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan Psikologi.
- 4) Menghasilkan lulusan yang memiliki *Islamic performance and character*.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada tanggal yang penyebaran kuesionernya menggunakan *google form*. *Google form* disebar secara online kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN

Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018. Penggunaan *google form* ini dikarenakan oleh mahasiswa yang saat ini masih menjalankan kelas secara online, selain itu, dengan menggunakan *google form* juga lebih mudah dalam pengumpulan data yang langsung berbentuk digital.

Data penelitian didapatkan dari 151 responden yang kemudian hanya diambil 143 data responden saja.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 143 responden yang telah mengisi *google form* berisi kuesioner penelitian. 143 responden yang diambil ini menyesuaikan dengan jumlah sampel yang dibutuhkan sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus Krejcie Morgan dengan jumlah populasi sebesar 228.

Perhitungan menggunakan rumus Krejcie Morgan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{\chi^2 \cdot N \cdot P(1 - P)}{(N - 1) \cdot d^2 + \chi^2 \cdot P(1 - P)}$$

$$n = \frac{3,814 \times 228 \times 0,5(1 - 0,5)}{(228 - 1) \times 0,05^2 + 3,814 \times 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{3,814 \times 228(0,25)}{227 \times 0,0025 + 3,814 \times 0,25}$$

$$n = \frac{3,814 \times 57}{0,5675 + 0,9535}$$

$$n = \frac{217,398}{1,521}$$

$$n = 142,930966$$

$$n = 143$$

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018. Peneliti kemudian membuat kuesioner *online* menggunakan *google form* dan menyebarkan *link google form* melalui *chat whatsapp* kepada mahasiswa semester akhir angkatan 2018. Penelitian ini tetap menggunakan etika penelitian dengan melengkapi *google form* penelitian dengan data peneliti, tujuan penelitian, juga kriteria dari responden yang dibutuhkan, permohonan kesediaan menjadi responden kepada subjek, serta petunjuk pengerjaan kuesioner.

Sebanyak 151 responden setuju untuk mengisi kuesioner penelitian yang ditunjukkan dengan kesediaannya untuk melengkapi identitas diri. Kemudian responden juga memberikan jawabannya pada keseluruhan pernyataan yang ada, yaitu 13 item pada skala religiusitas dan 16 item pada skala *self compassion*. Dari 151 responden yang mengisi kuesioner kemudian hanya diambil 143 sebagai sampel karena disesuaikan dengan jumlah sampel yang dibutuhkan.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya ketepatan atau kecermatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurnya. Alat ukur yang valid akan dapat menggambarkan dengan cermat tentang data yang digunakan. Dalam uji validitas menggunakan teknik korelasi product moment pearson rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N.\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[(N.\Sigma x^2) - (\Sigma x^2)][(N.\Sigma y^2) - (\Sigma y^2)]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi product moment

N = jumlah subjek

Σ_x = jumlah nilai tiap item X

Σ_y = jumlah nilai tiap item Y

Σ_{x2} = jumlah kuadrat nilai tiap item X

Σ_{y2} = jumlah kuadrat nilai tiap item Y

Σ_{xy} = jumlah perkalian antara kedua variabel

Dalam penelitian ini menggunakan *SPSS for Windows* untuk membantu mengetahui skor pada setiap butir item terhadap skor keseluruhan. Item yang memiliki skor koefisien $r > 0,3$ dianggap sah untuk digunakan sedangkan skor koefisien $r < 0,3$ dianggap gugur.

1) Skala *Self Compassion*

Hasil uji validitas pada skala *self compassion* menunjukkan bahwa 10 item dari 26 item *self compassion*

gugur, sehingga tersisa 16 item. Item-item yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1
Sebaran Item Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			Valid	Gugur	
1	Mengasihi diri (<i>Self Kindness</i>)	Sayang terhadap diri	12, 19, 23	5, 26	2
2	Menghakimi diri (<i>Self Judgement</i>)	Menilai diri negatif	8, 16	1, 11, 21	2
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya	10, 15	3, 7,	2
4	Isolasi (<i>Isolation</i>)	Menilai diri sebagai manusia paling menderita di dunia	4, 18, 25	13	3
5	Mindfulness	Menyadari dan menilai permasalahan secara objektif	9, 22	14, 17	2
6	Overidentifikasi (<i>Overidentification</i>)	Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan	2, 6, 20, 24		4
Total			16	10	26

Berdasarkan uji validitas pada skala *self compassion* maka dapat diketahui bahwa terdapat 10 Item yang gugur dan 16 item yang valid untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian. Item yang valid kemudian dijadikan instrumen penelitian dengan nomor yang diubah sesuai dengan urutan. Misalnya pada item nomor 2 akan diubah menjadi nomor 1, nomor 4 menjadi nomor 2 dan seterusnya.

Item yang digunakan dalam pengambilan data hanya 16 item yang valid saja tanpa mengganti item yang telah

gugur. Hal ini sengaja dilakukan karena item-item yang sudah ada telah mewakili seluruh indikator yang ingin diukur. Sedangkan gugurnya 10 item di atas kemungkinan terjadi karena pernyataan yang cenderung panjang sehingga responden kesulitan dalam memahami kalimat yang ada dan mengakibatkan responden menjawab dengan tergesa-gesa, belum lagi jumlah item yang banyak, konsentrasi responden mungkin terpecah saat mengerjakan kuesioner.

2) Skala Religiusitas

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas pada skala religiusitas didapatkan hasil 13 item yang ada valid secara keseluruhan, sehingga item-item yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Sebaran Item Skala Religiusitas

No	Dimensi	Indikator	Item		Total
			Valid	Gugur	
1	Keyakinan Beragama	<ul style="list-style-type: none"> • Keyakinan pada Tuhan • Keyakinan pada agama dan ketentuan Tuhan 	1,2,3,4	-	4
2	Praktek/Perilaku Beragama	<ul style="list-style-type: none"> • Pelaksanaan ibadah • Praktek belajar agama 	5,6,7,8,9		5
3	Pengalaman Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa dekat dengan Tuhan • Merasakan Tuhan hadir dalam kehidupan 	10,11,12,13		4

		• Kebutuhan pada pertolongan Tuhan			
Total			13		13

Menurut hasil uji validitas skala religiusitas di atas, maka dapat diketahui bahwa seluruh item yang berjumlah 13 item adalah valid.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah melihat hasil uji validitas pada setiap alat ukur yang akan digunakan, diperoleh hasil reliabilitas pada instrumen religiusitas sebesar 0,849 dan instrumen *self compassion* sebesar 0,799. Secara lebih jelas, hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Religiusitas	0,849	Reliabilitas Sangat Tinggi
<i>Self compassion</i>	0,779	Reliabilitas Tinggi

2. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi nilai residual apakah normal atau tidak dengan melakukan uji Kolmogorov Smirnov. Jika skor Signifikansi > 0,05 maka asumsi data berdistribusi normal. Berikut hasil uji Kolmogorov Smirnov menggunakan SPSS 25.0:

Tabel 4.4

Uji Normalitas (Uji Kolmogorov Smirnov)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			143
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		8,27582558
Most Extreme Differences	Absolute		,035
	Positive		,026
	Negative		-,035
Test Statistic			,035
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		,951
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,945
		Upper Bound	,956
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.			

Berdasarkan hasil uji di atas, dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi adalah $0,200 > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel religiusitas dengan *self compassion*. Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* bernilai $> 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel religiusitas

dengan *self compassion*, begitu juga sebaliknya. Berikut hasil uji linieritas menggunakan SPSS 25.0:

Tabel 4.5
Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Religiusitas*</i> <i>Self Compassion</i>	Between Groups	(Combined)	1103,674	14	78,834	1,086	,376
		Linearity	671,458	1	671,458	9,248	,003
		Deviation from Linearity	432,216	13	33,247	,458	,944
	Within Groups		9293,263	128	72,604		
	Total		10396,937	142			

Dari hasil uji linieritas di atas dapat diketahui nilai *Sig. Deviation from Linierity* adalah sebesar $0,944 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel religiusitas dengan *self compassion* memiliki hubungan yang linier dengan nilai *Sig. Deviation from Linearity* 0,944.

3. Hasil Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui mean, nilai maksimum dan minimum, serta mengetahui standar deviasi dari data yang diperoleh. Berikut tabel terkait deskripsi gambaran umum data penelitian pada variabel religiusitas dan *self compassion* ada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Analisis deskriptif ini juga bertujuan untuk mengetahui deskripsi

umum dari responden, yaitu meliputi sebaran jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pengalaman pondok pesantren responden.

Tabel 4.6

Deskripsi Umum Statistik Data Penelitian

Descriptive Statistics							
	N	Min	Max	Sum	Mean		Std. Deviation
					Statistic	Std. Error	
Religiusitas	143	30	45	5830	40,77	,265	3,168
<i>Self Compassion</i>	143	36	77	7901	55,25	,716	8,557
Valid N	143						

Melihat dari hasil uji analisis deskriptif di atas dapat diketahui bahwa jumlah data (N) yang didapatkan pada setiap variabel adalah 143. Pada variabel *self compassion* memiliki skor minimum sebesar 36 dan nilai maksimum sebesar 77, hasil rata-rata keduanya adalah 55,25 dan standar deviasinya sebesar 8,557. Pada variabel religiusitas nilai minimumnya adalah 30, sedangkan nilai maksimumnya adalah 45, hasil rata-rata (mean) keduanya adalah 40,77 dengan standar deviasi sebesar 3,168.

Tabel 4.7

Deskripsi Umum Jenis Kelamin Responden

Gender					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	44	30,8	30,8	30,8
	perempuan	99	69,2	69,2	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tentang jenis kelamin responden di atas menunjukkan bahwa sebanyak 44 responden dengan persentase sebanyak 30,8% adalah berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sebanyak 99 responden dengan persentase sebanyak 69,2% adalah berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki.

Tabel 4.8
Deskripsi Umum Usia Responden

Gender					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	0,7	0,7	0,7
	20	4	2,8	2,8	3,5
	21	82	57,4	57,4	60,9
	22	44	30,7	30,7	91,6
	23	7	4,9	4,9	96,5
	24	3	2,1	2,1	98,6
	25	2	1,4	1,4	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Melihat hasil analisis deskriptif tersebut menunjukkan bahwa responden mayoritas berusia 21 tahun yaitu sebanyak 82 responden dengan persentase sebanyak 57,4%, kemudian responden dengan usia 22 sebanyak 44 dengan persentase sebanyak 30,7%, responden dengan usia 23 tahun dengan persentase sebanyak 4,9%, dan responden dengan usia 24, 25, dan 18 tahun masing-masing sebanyak 3, 2 dan 1 responden dengan persentase masing-masing sebanyak 2,1%, 1,4%, dan 0,7%.

Tabel 4.9
Deskripsi Umum Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA/SMK	74	51,7	51,7	51,7
	MA/MAN	69	48,3	48,3	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Melihat pada hasil analisis deskriptif mengenai pendidikan terakhir responden menunjukkan bahwa sebanyak 74 responden dengan persentase sebesar 51,7% memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK (menerima pendidikan tentang agama yang terbatas di sekolah), sedangkan sebanyak 69 responden dengan persentase sebesar 48,3% memiliki pendidikan terakhir MA/MAN (menerima pendidikan tentang agama yang lebih banyak di sekolah). Hal ini menunjukkan bahwa persentase antara responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK dan MA/MAN tidak jauh berbeda namun lebih banyak mahasiswa yang memiliki pendidikan terakhir di SMA/SMK.

Tabel 4.10
Deskripsi Umum Pengalaman Pondok Pesantren Responden

Pondok					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	75	52,4	52,4	52,4
	Tidak	68	47,6	47,6	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Melihat hasil uji analisis deskripsi umum tentang pengalaman tinggal di pondok pesantren sebelum memasuki masa kuliah di atas menunjukkan bahwa sebanyak 75 responden dengan persentase sebesar 52,4% menjawab Ya atau pernah memiliki pengalaman di pondok pesantren, sedangkan 68 responden dengan persentase sebesar 47,6% menjawab tidak pernah memiliki pengalaman di pesantren.

4. Hasil Kategorisasi

a. Kategorisasi Tingkat *Self Compassion*

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS didapatkan hasil mean sebesar 55,25 dan standar deviasinya sebesar 8,557. Mean dan standar deviasi kemudian digunakan untuk membuat kategorisasi skor tingkat *self compassion*. Secara lebih jelas kategorisasi tingkat *self compasssion* mahasiswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11

Kategorisasi Tingkat *Self Compassion*

Rumusan	Perhitungan	Kategori	Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq (55,25 + 8,557)$ $X \geq 63,807$ $X \geq 64$	Tinggi	$X \geq 64$
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(55,25 - 8,557) \leq X < (55,25 + 8,557)$ $46,693 \leq X < 63,807$ $47 \leq X < 64$	Sedang	$47 \leq X < 64$
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < (55,25 - 8,557)$ $X < 46,693$ $X < 47$	Rendah	$X < 47$

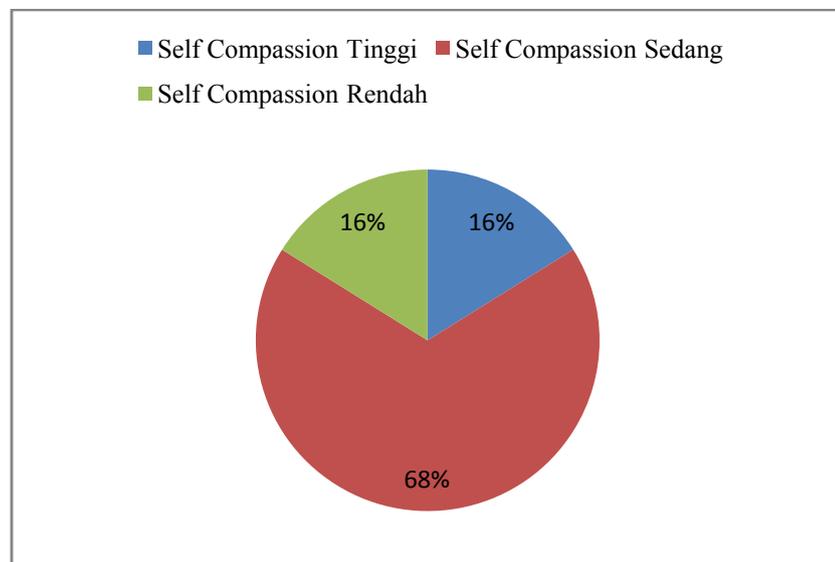
Tabel 4.12

**Hasil Persentase Variabel *Self Compassion* Mahasiswa Semester Akhir
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	%
<i>Self Compassion</i>	Tinggi	$X \geq 64$	23	16%
	Sedang	$47 \leq X < 64$	97	68%
	Rendah	$X < 47$	23	16%
Total			143	100%

Gambar 4.1

**Histogram (*Pie Chart*) Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa
Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang**



Adapun rincian perhitungan di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Persentase
 - a) Pada kategorisasi rendah

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{23}{143} \times 100\% = 16,1\% = 16\%$$

Jadi, mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah adalah sebanyak 16%.

b) Pada kategorisasi sedang

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{97}{143} \times 100\% = 67,8\% = 68\%$$

Jadi, mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah adalah sebanyak 68%.

c) Pada kategorisasi tinggi

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{23}{143} \times 100\% = 16,1\% = 16\%$$

Jadi, mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah adalah sebanyak 16%.

Dari perhitungan data di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang lebih banyak pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68%, sedangkan *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang pada kategori tinggi dan rendah memiliki persentase yang sama yaitu sebesar 16%. Jadi, rata-rata Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat *self compassion* yang sedang.

b. Kategorisasi Tingkat Religiusitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS didapatkan hasil mean sebesar 40,77 dan standar deviasinya sebesar 3,168. Setelah mengetahui skor hipotetik dari mean dan standar deviasi, maka kemudian dibuat norma yang berdasarkan pada keduanya. Dengan membuat norma, maka akan terlihat kategorisasinya yaitu kategori tinggi, sedang, atau rendah. Secara lebih jelas kategorisasi skala religiusitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.13

Kategorisasi Tingkat Religiusitas

Rumusan	Perhitungan	Kategori	Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq (40,77 + 3,168)$ $X \geq 43,938$ $X \geq 44$	Tinggi	$X \geq 44$
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(40,77-3,168) \leq X < (40,77 + 3,168)$ $37,602 \leq X < 43,938$ $38 \leq X < 44$	Sedang	$38 \leq X < 44$
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < (40,77-3,168)$ $X < 37,602$ $X < 38$	Rendah	$X < 38$

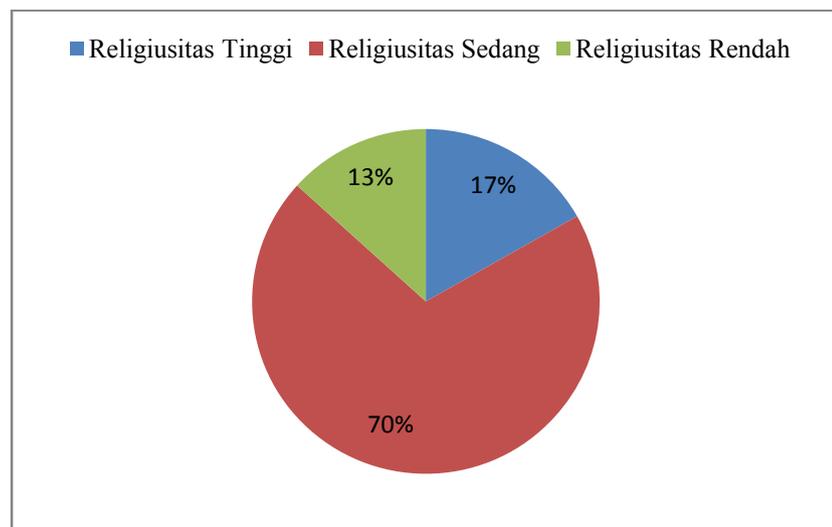
Tabel 4.14

Hasil Persentase Variabel Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	%
Religiusitas	Tinggi	$X \geq 44$	24	17%
	Sedang	$38 \leq X < 44$	100	70%
	Rendah	$X < 38$	19	13%
Total			143	100%

**Gambar 4.2 Histogram (Pie Chart) Tingkat Religiusitas
Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana
Malik Ibrahim Malang**



Adapun rincian perhitungan di atas adalah sebagai berikut:

1) Persentase

a) Pada kategorisasi rendah

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{24}{143} \times 100\% = 16,7\% = 17\%$$

Jadi, mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah adalah sebanyak 17%.

b) Pada kategorisasi sedang

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{100}{143} \times 100\% = 69,9\% = 70\%$$

Jadi, mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah adalah sebanyak 70%.

c) Pada kategorisasi tinggi

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{19}{143} \times 100\% = 13,2\% = 13\%$$

Jadi, mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah adalah sebanyak 13%.

Dari perhitungan data di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat religiusitas pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang pada kategori tinggi adalah sebesar 17%, mahasiswa dengan tingkat religiusitas kategori sedang dengan memiliki persentase sebesar 70%, sedangkan religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 13%. Sehingga rata-rata Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat *self compassion* yang sedang.

5. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Korelasi

Metode analisis data yang digunakan dalam uji hipotesis pada penelitian ini adalah uji korelasi product moment pearson yang penghitungannya menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 untuk mengetahui hubungan antara variabel religiusitas dengan *self compassion*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara religiusitas dan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

H₁ : Terdapat hubungan antara religiusitas dan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berikut tabel hasil korelasi product moment pearson antara variabel religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang:

Tabel 4.15

Hasil Analisis Korelasi Tingkat Religiusitas dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Correlations

		Religiusitas	<i>Self Compassion</i>
Religiusitas	Pearson Correlation	1	,272**
	Sig. (2-tailed)		,001
	Sum of Squares and Cross-products	3268,185	1696,424
	Covariance	21,788	11,309
	N	151	151
<i>Self Compassion</i>	Pearson Correlation	,272**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	Sum of Squares and Cross-products	1696,424	11916,397
	Covariance	11,309	79,443
	N	151	151

Tabel 4.16
Rincian Analisis Korelasi Tingkat Religiusitas dengan *Self*
***Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN**
Maulana Malik Ibrahim Malang

R_{xy}	R square	Sig(p)	Keterangan	Kesimpulan
0,272	0,074	0.001	R _{xy} > Sig	Berkorelasi Positif

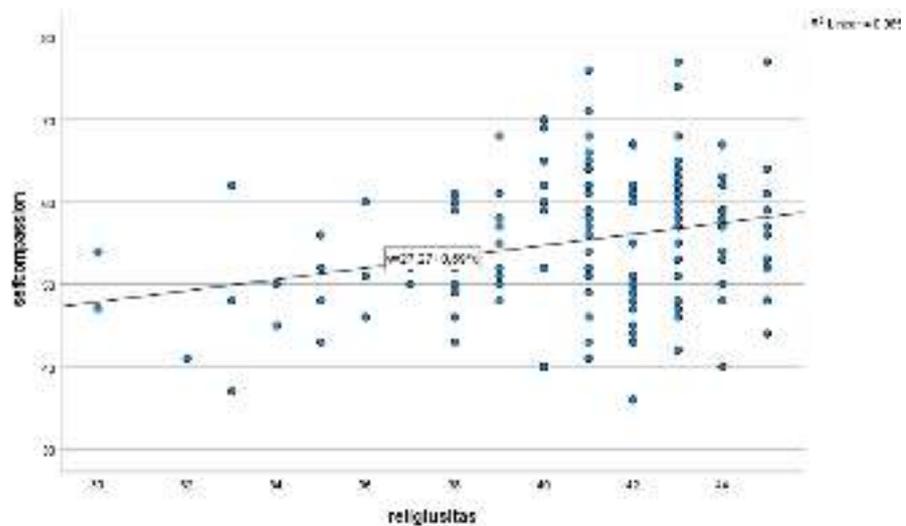
Pengambilan kesimpulan di atas berdasarkan pada nilai probabilitas sebagai berikut:

- a. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- b. Jika nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Pada tabel di atas ditunjukkan hasil bahwa besarnya koefisien korelasi antara tingkat religiusitas dengan *self compassion* adalah sebesar 0,272 dan nilai $p = 0,001$, dimana $p < 0,05$ dengan taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien korelasi bernilai positif sehingga religiusitas berhubungan positif dengan *self compassion*, nilai sumbangan efektif religiusitas pada *self compassion* adalah sebanyak 7,4%. Jadi, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berikut grafik yang menjelaskan hubungan atau korelasi antara kedua variabel religiusitas dan *self compassion*:

Gambar 4.3

Grafik (*Scatter Plot*) Korelasi Antara Religiusitas dengan *Self*
***Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN**
Maulana Malik Ibrahim Malang



Dari grafik di atas diketahui bahwa tingkat religiusitas dan *self compassion* memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula tingkat *self compassion* mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,272 dengan hubungan sebesar 7,4% sedangkan 92,6% sisanya berhubungan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil perhitungan pada data penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat 23 mahasiswa yang memiliki *self compassion* kategori rendah dengan persentase sebesar 16%, pada kategori sedang

terdapat 97 mahasiswa atau sebesar 68%, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 23 mahasiswa dengan persentase sebesar 16%.

Menurut Neff (2021) *self compassion* dapat terwujud dalam enam aspeknya yang terdiri dari aspek positif dan negatif, yaitu *self kindness vs. self judgement*, *common humanity vs. isolation*, *mindfulness vs. overidentification*. *Self compassion* yang baik dapat terwujud jika ketiga aspek positif *self compassion* (*self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) bernilai tinggi dalam diri individu, dan aspek negatif *self compassion* (*self judgement*, *isolation*, dan *overidentification*) bernilai rendah. Sedangkan *self compassion* yang kurang baik dapat terwujud jika sebaliknya, yaitu aspek positif bernilai rendah dan negatif bernilai tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *self compassion* tingkat sedang dengan persentase sebesar 68%. Tingkat *self compassion* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self kindness*, *common humanity* ataupun *mindfulness* yang baik namun terkadang juga masih terdapat *self judgement*, *isolation*, dan *overidentification* dalam dirinya. Banyaknya mahasiswa yang memiliki *self compassion* pada kategori sedang ini perlu ditingkatkan menjadi *self compassion* tinggi dengan memberikan kegiatan yang dapat meningkatkan *self compassion* mahasiswa.

Apabila *self compassion* mahasiswa berada pada kategori tinggi hal ini berarti mahasiswa memiliki aspek positif berupa *self kindness*, *common humanity*, serta *mindfulness* yang tinggi dan aspek negatif berupa *self judgement*, *isolation*, serta *overidentification* yang rendah. Dalam penelitian ini hanya terdapat 23 mahasiswa dengan persentase sebesar 16% yang memiliki *self compassion* tinggi. Melihat masih sedikitnya mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi, hal ini berarti *self compassion* mahasiswa baik yang berada pada kategori sedang maupun rendah perlu ditingkatkan.

Tingkat *self compassion* mahasiswa berada pada kategori rendah jika aspek positif *self compassion* rendah dan aspek negatif *self compassion* tinggi. Pada penelitian ini hanya terdapat 23 mahasiswa dengan persentase sebesar 16% saja yang memiliki *self compassion* rendah. Meski hanya sedikit mahasiswa yang memiliki *self compassion* rendah, bukan berarti hal ini dapat diabaikan. *Self compassion* yang rendah dapat meningkatkan tingkat kecemasan, stress, bahkan depresi individu (Macbeth & Gumley, 2012), begitu juga dengan mahasiswa yang *self compassion*-nya rendah akan mendorongnya untuk memikirkan atau bahkan melakukan tindakan negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga pikiran dan tindakan negatif ini perlu dicegah dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan *self compassion* mahasiswa.

Rendah, sedang, ataupun tingginya *self compassion* ini menurut Neff (2003) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, budaya, pola asuh dan kepribadian. Temuan awal penelitian menunjukkan gambaran tentang rendahnya *self compassion* mahasiswa, namun dari hasil wawancara menunjukkan adanya mahasiswa yang memiliki *aspek self kindness* atau bersikap baik saat dalam masa-masa yang sulit. Meski begitu, juga masih ada mahasiswa yang terkadang melakukan *self judgement* atas masa-masa sulit yang sedang dilalui. *Aspek common humanity* atau kesadaran bahwa orang lain juga merasakan kesulitan yang serupa juga terdapat dalam diri mahasiswa. Selain itu, *mindfulness* atau menyadari dan menerima sepenuhnya keadaan yang terjadi tanpa menghakimi juga ditemukan pada beberapa mahasiswa yang ada. Meski juga terkadang mahasiswa tidak menerima kenyataan yang dihadapi dan masih menghakimi diri seperti merasa *insecure* dan tidak percaya diri dengan kemampuan dalam menghadapi masalah.

Beberapa temuan awal ini sesuai dengan hasil tingkat *self compassion* mahasiswa yang rata-rata memiliki *self compassion* sedang, dimana mahasiswa memiliki *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang baik namun terkadang juga masih melakukan *self judgement*, *isolation* dan *overidentification* terhadap diri sendiri. oleh karena itu, *self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

perlu ditingkatkan dengan menerapkan ajaran agama islam sebagaimana firman Allah swt. dalam QS Ali Imran ayat 139 yang berbunyi.

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."(Kemenag, 2022a)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa dalam masa yang sulit manusia tidak perlu merasa lemah dan bersedih hati, dalam masa ini manusia justru harus menyadari bahwa sebagai orang yang beriman dirinya adalah makhluk yang paling tinggi derajatnya.

2. Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil dari penelitian yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi terbagi menjadi tiga kategori yaitu tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat 19 mahasiswa yang memiliki religiusitas kategori rendah dengan persentase sebesar 13%, pada kategori sedang terdapat 100 mahasiswa atau sebesar 70%, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 24 mahasiswa dengan persentase sebesar 17%.

Berdasarkan hasil di atas juga menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat religiusitas pada kategori sedang yaitu sebanyak 100 mahasiswa atau sebesar 70%. Tingkat religiusitas yang sedang

menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi percaya dan yakin akan agama, melakukan kegiatan keagamaan atau ibadah dan juga memiliki pengalaman agama yang cukup baik.

Meski banyak mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas sedang. Terdapat 24 mahasiswa atau sebesar 17% yang memiliki religiusitas kategori tinggi. Tingkat religiusitas yang tinggi ini mengindikasikan keyakinan yang kuat akan agama dan Tuhan, selain itu juga terdapat indikasi bahwa mahasiswa melakukan praktek atau ibadah agama yang baik dan merasakan kedekatan dengan Tuhan. Hal ini sesuai dengan religiusitas yang dalam pelaksanaannya dibagi menjadi tiga dimensi yaitu keyakinan keagamaan, praktek keagamaan, dan juga pengalaman keagamaan.

Mahasiswa semester akhir berada pada masa yang berat dimana mulai muncul tantangan-tantangan baru yang perlu dihadapi. Jika mahasiswa memiliki religiusitas, hal ini akan sangat membantu dalam masa yang sulit sekalipun, karena sebagaimana salah satu fungsi agama yang menjadi penyelamat bagi manusia, religiusitas juga berfungsi sebagai penyelamat ketika manusia berada dalam fase yang kurang baik. Dengan adanya religiusitas, manusia akan merasa lebih tenang, karena terdapat keyakinan bahwa sebesar apapun masalahnya terdapat kekuatan Tuhan yang akan hadir sebagai penyelamat.

Religiusitas terwujud dengan adanya keyakinan agama dan pelaksanaan ajaran-ajaran agama. Sebagaimana dalam firman Allah swt. QS. Ar-Ra'd ayat 28-29 yang berbunyi.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ الَّذِينَ آمَنُوا
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ۝

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik." (Kemenag, 2022c)

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang beriman bukan hanya yang yakin akan adanya Allah swt. namun juga mereka yang menjalankan ajaran-ajaran-Nya serta memperoleh ketentraman hati dengan menjalankan perintah-Nya tersebut.

Mahasiswa semester akhir memiliki tingkat religiusitas yang sedang bukanlah tanpa alasan. Selama hidupnya, manusia pasti diliputi rasa cemas dan takut akan sesuatu yang tidak bisa dijangkau oleh akal budi manusia, hal ini karena ada beberapa hal yang tidak bisa dinilai secara realistis oleh akal dan pikiran, sehingga manusia membutuhkan agama sebagai penyelesaian akan persoalan-persoalan yang diluar kemampuannya tersebut. Agama adalah kebutuhan naluriah manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia (Sunardin, 2021). Oleh karena itu, religiusitas yang terwujud dalam keyakinan dan praktek agama pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi ini berada pada kategori tinggi.

Selain itu, tingkat religiusitas yang sedang pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang ini kemungkinan juga dikarenakan oleh adanya internalisasi secara rutin tentang keagamaan baik ketika di rumah, di kampus maupun ketika di ma'had. Sebagaimana yang diketahui, mahasiswa UIN Maliki Malang wajib untuk menempuh kehidupan di ma'had pada tahun pertama perkuliahan, kegiatan di ma'had tentunya berisi kegiatan keagamaan yang bersifat wajib bagi seluruh mahasiswa. Selain itu, terdapat beberapa mata kuliah wajib yang merupakan muatan lokal berupa mata kuliah keagamaan. Adanya internalisasi nilai dan praktek keagamaan ini yang kemudian menjadikan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang rata-rata memiliki tingkat religiusitas sedang.

Mahasiswa semester akhir berada pada usia dewasa awal sehingga kepribadiannya cenderung sudah stabil. Kepribadian yang stabil ini juga menunjukkan religiusitas yang juga cenderung stabil. Pada masa dewasa, tingkah laku manusia bersifat tetap dan keyakinan akan agama bukan lagi mengikuti lingkungannya sebagaimana yang terjadi pada masa remaja yang lebih mudah untuk terpengaruh oleh lingkungan. Pada masa ini orang dewasa menjadi beragama karena telah memahami dan mendalami agama yang dianutnya sehingga meyakini dan menjalankan ajaran agama juga atas kehendak sendiri. Adanya kehendak yang mantap ini karena pada usia dewasa, manusia

sudah mencapai kematangan dalam berpikir (Hully dkk., 2021). Tingkah laku keagamaan orang dewasa didasarkan pada rasa tanggung jawab, kemandirian, hati nurani, dan pertimbangan yang matang dan bukan hanya sekedar ikut-ikutan belaka (Ramayulis, 2002). Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa sikap keberagaman pada orang dewasa dilandasi oleh pendalaman pengertian dan perluasan pemahaman tentang ajaran agama yang dianutnya (Mulyadi, 2015).

3. Hubungan Antara Religiusitas dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif religiusitas *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ($r_{xy} = 0,272$, $p = 0,0001$, $p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, dan begitu juga sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Dengan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Rahmah (2020) bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada subjek siswa Sekolah Menengah Atas di Jatinangor ($r_{xy} = 0.353$, $p = 0.000$, $p < 0,05$).

Daradjat (1978) mengemukakan bahwa keimanan dalam beragama adalah bagian integral yang dapat menjadi kepribadian seseorang. Keimanan dapat menjadi pengawas atas semua hal yang dilakukan oleh diri, baik dari segi pemikiran, perkataan, maupun perbuatan sehingga individu lebih berhati-hati dalam bersikap bukan hanya pada orang lain namun juga pada diri sendiri.

Pada penelitian ini, agama dapat menjadi penilai akan baik atau buruknya sesuatu hal. Ketika seseorang berpegang teguh pada agama, semua tindakan akan dinilai berdasarkan ajaran agama, begitu juga ketika diri berada pada kondisi yang kurang menyenangkan. Kondisi mahasiswa semester akhir dapat menjadi kondisi yang kurang menyenangkan dimana tantangan mulai bermunculan secara bersamaan dan semuanya menuntut untuk diselesaikan. Jika mahasiswa memiliki religiusitas ia akan melihat dari sudut pandang agama dan menilai kondisi yang kurang menyenangkan sebagai ujian dari Tuhan yang pasti akan mampu dilalui sehingga diri tidak berlarut-larut dalam masa sulit. Dengan religiusitas yang dimiliki tersebut kemudian akan membuat mahasiswa juga memiliki *self compassion* yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, nilai sumbangan efektif religiusitas terhadap *self compassion* adalah sebesar 7,4% dan 92,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Hidayati (2015) mendefinisikan *self compassion* sebagai pemahaman yang positif

terhadap sebuah kesulitan serta mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari kondisi tersebut. Sumbangan efektif religiusitas terhadap *self compassion* sebesar 7,4% ini menunjukkan bahwa *self compassion* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, seperti berhubungan dengan resiliensi (Ulfah, 2021), *psychological well being* (Sawitri & Siswati, 2019; Muharrara, 2019; Ramawidjaya & Sartika, 2016) dan *authentic happiness* (Basith, 2016), serta faktor lainnya.

Meski sumbangan efektif religiusitas terhadap *self compassion* kecil, religiusitas tetap sangat penting bagi mahasiswa semester akhir karena religiusitas mungkin saja juga berhubungan atau memengaruhi faktor lain yang berhubungan atau memengaruhi *self compassion*, sebagaimana hubungan positif religiusitas dengan motivasi berprestasi (Musta'in, 2014), *subjective well-being* (Asfia, 2017; Linawati & Desiningrum, 2017) dan juga kesehatan mental (Winurini, 2019) atau pengaruh negatif religiusitas terhadap stress pada mahasiswa (Laili, 2018).

Adapun kekurangan dari penelitian ini adalah peneliti merasa kurang maksimal karena tidak menggunakan alat ukur yang dibuat sendiri. Selain itu, waktu penelitian sangatlah singkat sehingga hasil penelitian juga tidak dapat mendetail untuk melihat hubungan pada masing-masing aspek yang diteliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data pada Bab IV, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat *Self compassion* mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang rata-rata pada kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 68% dari responden yang ada atau berjumlah 97 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa dengan *self compassion* tinggi dan rendah jumlahnya sama yaitu masing-masing sebanyak 23 mahasiswa dengan masing-masing persentasenya sebesar 16%.
2. Tingkat Religiusitas mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang rata-rata berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 100 mahasiswa dengan persentase sebesar 70%. Tingkat religiusitas tinggi adalah sebanyak 24 mahasiswa dengan persentase sebesar 17%. Sedangkan tingkat religiusitas dengan kategori rendah adalah sebanyak 19 mahasiswa dengan persentase sebesar 13%.
3. Hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang adalah sebesar 0,074 atau 7,4% dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Diterimanya H_1 berarti terdapat bentuk hubungan yang positif antara religiusitas

dengan *self compassion* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Artinya jika religiusitas mahasiswa tinggi maka *self compassion* juga tinggi, begitu pula jika religiusitas mahasiswa rendah maka *self compassion* mahasiswa juga rendah.

B. Saran

Setelah dilakukannya penelitian ini, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan yaitu sebagai berikut:

1. Saran Bagi Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dan *self compassion* berhubungan satu dengan yang lain. Sehingga bagi mahasiswa diharapkan untuk lebih membekali diri dengan nilai nilai religi dan *self compassion* sehingga mampu menghadapi dunia yang berat sekalipun, dengan membentengi diri dengan nilai religiusitas diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan juga *self compassion*-nya sehingga terhindar dari hal-hal negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Selain itu, untuk lebih menguatkan religiusitas, mahasiswa juga dapat mengikuti berbagai kegiatan keagamaan yang ada di masyarakat sehingga terhindar dari lingkungan negatif.

2. Saran Bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi merupakan fakultas yang tentunya sangat peduli dengan kesehatan mental mahasiswanya. Dari hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas dan *self compassion* mahasiswa rata-rata berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi dan juga rendah. Oleh karena itu, Fakultas Psikologi diharapkan dapat memberikan pembinaan yang bersifat psikologis (khususnya terkait *self compassion*) maupun religi kepada mahasiswa semester akhir agar mahasiswa semester akhir lebih siap untuk menghadapi tantangan-tantangan yang telah maupun akan muncul di kemudian hari.

3. Saran Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti sadar bahwa penelitian ini masih belum dapat memberikan hasil yang maksimal. Sehingga, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan *self compassion*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melihat hubungan pada masing-masing aspek yang diteliti serta mengambil populasi yang lebih besar. Dengan demikian diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan penelitian-penelitian lain yang berhubungan dengan variabel religiusitas maupun *self compassion* sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas khususnya bagi dunia psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, W. (2018). *Metode Penelitian Terpadu Sistem Informasi Pemodelan. Teoritis, Pengukuran, dan Pengujian Statis*. Penerbit Andi.
- Amahoru, I. (2020). *Mahasiswa Nekat Gantung Diri karena Stres Susun Skripsi*. Bukamata News. <https://bukamatanews.id/read/2020/05/27/mahasiswa-nekat-gantung-diri-karena-stres-susun-skripsi>
- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 47–60. <https://doi.org/10.24854/ijpr403>
- Ancok, D., & Suroso, F. (2005). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asfia, D. (2017). *Hubungan Antara Religiusitas dan Problem Focused Coping dengan Subjective Well Being pada Santri di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Malang*. Universitas Islam Negeri Malang.
- Azwar, S. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Basith, A. (2016). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Authentic Happiness pada Jama'ah Maulid Wat Ta'lim Riyadlul Jannah*. Univeritas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a Predictor of Cortisol Resesponses to Repeated Acute Psychosocial Stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, 37(January), 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006>
- Crapps, R. (1993). *Dialog Psikologi dan Agama*. Kanisius.
- Cresswell, J. (2011). *Educational Research: Planing, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education, Inc.

- Darajat, Z. (1976). *Ilmu Jiwa Agama*. Bulan Bintang.
- Daton, Z. (2020). *Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen*. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus?page=all>
- Dister, N. (1989). *Psikologi Agama*. Kanisius.
- Effendi, R. (2008). *Hubungan Religiusitas dengan Perilaku Agresif Remaja Madrasah Tsanawiyah Persiapan Negeri Batu*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fakultas Psikologi. (2019). *Pedoman Pendidikan Fakultas Psikologi Tahun 2018/2019*.
- Fernandes, D. V., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2021). The Role of Mothers' Self-Compassion on Mother–Infant Bonding During The COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study Exploring the Mediating Role of Mindful Parenting and Parenting Stress in The Postpartum Period. *Infant Mental Health Journal*, 42(5), 621–635. <https://doi.org/10.1002/imhj.21942>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress Among Australian psychologists: Testing An Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLoS ONE*, 10(7), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Germer, K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. The Guilford Press.
- Glock, C., & Strark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Rand McNally.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43–55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
- Hajar, I. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Hidayati, D. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and

- Mental Health Research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51–77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Hully, Taqiyuddin, M., & Mustahiqqurahman. (2021). Perkembangan Jiwa Beragama pada Anak, Remaja dan Orang Dewasa. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 5(1), 11–30.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Ilmiah, J. P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>
- Kemenag. (2022a). *Quran Kemenag QS. Ali Imran Ayat 139*.
<https://quran.kemenag.go.id/sura/3/139>
- Kemenag. (2022b). *Quran Kemenag QS Al-Baqarah Ayat 216*.
<https://quran.kemenag.go.id/sura/2/216>
- Kemenag. (2022c). *Quran Kemenag QS Ar-Ra'd Ayat 28-29*.
<https://quran.kemenag.go.id/sura/13/28>
- Kemenag. (2022d). *Quran Kemenag QS At-Taubah Ayat 40*.
<https://quran.kemenag.go.id/sura/9/40>
- Kemenag. (2022e). *Quran Kemenag QS Yunus Ayat 84*.
<https://quran.kemenag.go.id/sura/10/84>
- Kerlinger, F. (1973). *Foundations of behavioral research* (2 nd). Rinehart and Winston.
- Kharizmi, M. (2015). Kesulitan Siswa Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi. *Jupendas: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 11–21.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
<https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Laili, R. (2018). *Pengaruh Religiusitas terhadap Stres pada Mahasiswa di Univeristas Negeri Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Leary, R., Tate, E., Adams, C., Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion

- and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linawati, R., & Desiningrum, D. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Empati*, 6(3), 105–109.
- Listiari, E. (2011). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dan Pengendalian Diri pada Remaja Tingkat SMA. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 7, Nomor 1858–3970, hal. 56–66).
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta- Analysis Of The Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 1–33.
- Midaada, A. (2021). *Depresi Gara-Gara Skripsi, Mahasiswa Ini Mau Bunuh Diri*. Okezone News. <https://news.okezone.com/read/2021/09/01/519/2464606/depresi-gara-gara-skripsi-mahasiswa-ini-mau-bunuh-diri>
- Missiliana, R. (2014). Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha. In *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha* (Nomor 310147).
- Muharrara, A. (2019). *Hubungan Self Compassion dan Psychological Well-being pada Mahasiswa yang Terlibat Aktivitas Volunteering*. Universitas Gadjah Mada.
- Mulyadi. (2015). Perkembangan Jiwa Keberagamaan pada Orang Dewasa dan Lansia. *Jurnal Al-Taujih*, 1(1), 44–55.
- Mulyadi. (2016). Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika*, 2(1), 1.
- Musta'in, A. (2014). *Hubungan Religiusitas dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Kraksaan Probolinggo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Musthafa, B. (2014). *Literasi Dini dan Literasi Remaja: Teori, Konsep, dan Praktik*. Crest.
- Nasution, H. (2013). Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya. In 1. UI Press.
- Neff, K. D. (2016). The Self-compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and Validation of the Self-compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, *103*(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and Self-construal in The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., De Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the Factor Structure of The Self-compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support for Use of A Total Score and Six Subscale Scores. *Psychological Assessment*, *31*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and Psychological Wellbeing. In *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.
- Neff, Kristin. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*, 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmah, I. (2020). *Hubungan Antara Religiusitas dan Self-compassion pada Remaja*. Universitas Padjadjaran.
- Ramawidjaya, N., & Sartika, D. (2016). Hubungan Antara Self-compassion Dengan Psychological Well-being pada Atlet Tuna Daksa (Studi Pada Atlet National Paralympic Committee Indonesia di Kota Bandung). *Prosiding Psikologi*, *2*(2).
- Ramayulis. (2002). *Psikologi Agama*. Kalam Mulia.
- Razak, F., & Dkk. (2011). *Pendidikan Agama: Untuk Perguruan Tinggi dan Umum*. Uhamka Press.
- Rohendi, E. (2009). Ajaran Agama dan Pembentukan Kepribadian. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, *1*(1).

<https://doi.org/10.17509/eh.v1i1.2713>

- Santoso, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan Antara Self-compassion dengan Psychological Well-being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang*, 8(2), 112–117.
- Shihab, M. (2014). *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an (Edisi Luks)*. Mizan.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sunardin. (2021). Manusia Membutuhkan Agama di Masyarakat. *Jurnal Kajian Islam dan Masyarakat*, 4(1), 1–28. <https://doi.org/10.24853/ma.4.1.1-28>
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Thohir, M. (1989). *Ilmu Kalam*. Widjaya.
- Thouless, R. (1971). *An Introduction to The Psychology of Religion*. Cambridge University Press.
- Thouless, R. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Raja Grafindo Persada.
- Ulfah, Z. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Pelajar di Kalimantan Timur yang Tidak Lulus Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Utami, L. (2021). *Tingkat Literasi Indonesia di Dunia Rendah, Rangking 62 dari 70 Negara*. <https://perpustakaan.kemendagri.go.id/?p=4661>
- Wawan, J. (2020). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>

Winurini, S. (2019). Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 10(2), 139–153. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i2.1428>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Self Compassion*

SKALA *SELF COMPASSION*

Nama :

Jenis Kelamin :

Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda.

Petunjuk Pengisian

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas Anda adalah memberikan tanda centang (V) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan Anda. Adapun pilihan Jawaban dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

HTP : Hampir Tidak Pernah

J : Jarang

K : Kadang-kadang

S : Sering

HS : Hampir Selalu

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu merupakan pilihan yang sesuai dengan diri anda dan tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi anda. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	HTP	J	K	S	HS
1	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
2	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
3	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
4	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					
5	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap					

	stabil.					
6	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
7	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
8	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
9	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
10	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.					
11	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.					
12	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.					
13	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
14	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.					
15	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					
16	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.					

Lampiran 2 Skala Religiusitas

SKALA RELIGIUSITAS

Nama :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas Anda adalah memberikan tanda centang (V) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan Anda. Adapun pilihan Jawaban dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1: Sangat Percaya (SP)/Sangat Yakin (SY)/Selalu (Sel)

2: Percaya (P)/Yakin (Y)/Sering (Ser)

3: Kurang Percaya (KP)/Kurang Yakin (KY)/Kadang-Kadang (K)

4: Tidak Percaya (TP)/Tidak Yakin (TY)/ Jarang atau Hampir Tidak Pernah (J)

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu merupakan pilihan yang sesuai dengan diri anda dan tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi anda. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	SP/SY/S	P/Y/Ser	KP/KY/K	TP/TY/J
1	Saya percaya pada kekuasaan Tuhan				
2	Saya yakin bahwa Tuhan mengutus Nabi untuk menyampaikan ajaran agama saya				
3	Saya percaya pada kehidupan setelah mati				
4	Seberapa yakin anda terhadap agama anda?				
5	Seberapa sering anda melaksanakan sholat lima waktu?				
6	Seberapa sering anda berdoa (memohon) kepada Tuhan				
7	Apakah anda berpuasa di bulan ramadhan?				

8	Seberapa sering anda melaksanakan ibadah secara berjamaah di Masjid ?				
9	Seberapa sering anda membaca/mendengar program/ceramah tentang agama anda?				
10	Saya merasakan kehadiran Tuhan				
11	Saya membutuhkan dukungan, arahan dan kekuatan dari Tuhan				
12	Keyakinan kepada Tuhan membantu saya memahami tujuan hidup saya.				
13	Keyakinan kepada Tuhan membantu saya memaknai berbagai hal yang saya alami.				

Lampiran 3 Izin Penggunaan Alat Ukur *Self compassion*

Izin Penggunaan Alat Ukur *Self Compassion*

Rafidatul Hikam <18410109@student.uin-malang.ac.id> 27 November 2021
Kepada: sugianto.ad@gmail.com 09.17

Dear Kak Dicky Sugianto,

Selamat Pagi Kak Dicky Sugianto. Semoga tetap dalam keadaan sehat wal afiyat. Aamiin. Mohon maaf mengganggu waktunya. Perkenalkan, saya Rafidatul Hikam salah satu Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Maksud dikirimnya e-mail ini adalah saya ingin memohon izin untuk menggunakan Skala Welas Diri yang terdapat pada Jurnal Psikologi Ulayat untuk keperluan tugas akhir saya yang berjudul "Hubungan Antara Religiusitas dengan *Self compassion* pada Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Malang" . Saya sangat tertarik dengan skala welas diri yang anda dan rekan-rekan anda kembangkan, karena sesuai dengan judul penelitian dan sangat sesuai bagi keperluan subjek penelitian saya. Dengan ini, apakah saya diperkenankan untuk menggunakan skala yang telah dipublikasikan pada Jurnal Psikologi Ulayat tersebut?

Demikian e-mail ini saya kirimkan. Atas perhatiannya kami mengucapkan terimakasih.

Best regards,
Rafida.

Dicky Sugianto <sugianto.ad@gmail.com>
Kepada: Rafidatul Hikam

27 November 2021
10.40

Dear Rafidatul,

Terima kasih atas ketertarikannya menggunakan terjemahan Self-Compassion Scale kami.

Silakan menggunakan Skala Welas Diri untuk penelitianmu. Informasi mengenai kualitas psikometrik maupun butir skala dapat Rafidatul amati dalam artikel penelitian kami yang dapat diunduh melalui tautan berikut: <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/107>. Untuk lebih memudahkanmu menggunakan SWD, kamu dapat mengunduhnya melalui tautan berikut: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/Indonesian-Translation-of-SCS.pdf> Semoga sukses.

Yours sincerely,

Dicky Sugianto
Compassion sciences, minority mental health

Department of Psychology
Universitas Pelita Harapan
Telp: +62215460901 ext. 2552
Onsite working hours within pandemic: Monday & Thursday, 07:00-16:00
(GMT+7)

Lampiran 4 Izin Penggunaan Skala Religiusitas

Izin Penggunaan Skala Religiusitas

Rafidatul Hikam <18410109@student.uin-malang.ac.id> 27 November 2021
Kepada: "yulmaida_amir@uhamka.ac.id" 08.58

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

Selamat Pagi Ibu Prof. Dr. Yulmaida Amir. Semoga tetap dalam keadaan sehat wal afiyat. Aaamiin. Mohon maaf mengganggu waktunya. Perkenalkan, saya Rafidatul Hikam salah satu Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Maksud dikirimnya e-mail ini adalah saya ingin memohon izin untuk menggunakan Skala Religiusitas untuk Subjek Muslim yang telah anda kembangkan untuk keperluan tugas akhir saya yang berjudul "Hubungan Antara Religiusitas dengan *Self compassion* pada Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Malang" . Saya sangat tertarik dengan skala bagi subjek muslim yang anda kembangkan, karena sesuai dengan judul penelitian dan sangat sesuai bagi subjek penelitian saya. Dengan ini, apakah saya diperkenankan untuk menggunakan skala yang telah dipublikasikan pada Indonesian Journal for The Psychology of Religion?

Demikian e-mail ini saya kirimkan. Atas perhatiannya kami mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warahwatullahi wabarakaatuh.

Yulmaida Amir
Kepada: Rafidatul Hikam

28 November 2021
14.59

Walaikum salam,

Silahkan menggunakannya.
Semoga sukses dengan riset dan skripsinya.

Wassalamualaikum

Yulmaida Amir

Lampiran 5 Formulir dan Hasil Survei Sederhana

FORMULIR SURVEI PERMASALAH MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Perkenalkan nama saya Rafidatul Hikam, saya adalah mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang akan mengerjakan tugas akhir. Sebelumnya saya ingin mengucapkan terimakasih pada teman-teman yang telah berkenan mengisi survei prapenelitian ini, semoga kebaikan teman-teman menjadi amal kebaikan. Data yang anda kirimkan dalam survei ini dijamin keamanannya, hanya untuk keperluan penelitian.

Nama :

Usia :

1. Apakah benar kamu mahasiswa semester akhir? (Ya/Tidak)
2. Pada semester akhir ini apakah kamu merasa tugas semakin banyak? (Ya/Tidak)
3. Apakah kamu merasa skripsi adalah tugas yang sulit? Jika iya, apa alasannya?
4. Selain permasalahan skripsi, apakah kamu juga merasa banyak masalah lainnya juga?
5. Dari kemungkinan masalah diluar kampus berikut, mana sajakah yang sesuai dengan masalah kamu saat ini? (dapat memilih lebih dari satu)
 - a. ekonomi
 - b. masa depan
 - c. keluarga
 - d. percintaan
 - e. pekerjaan
 - f. lainnya
6. Dari kegiatan berikut yang mana saja yang sesuai dengan diri kamu (dapat memilih lebih dari satu):

- a. aku rutin membaca buku/jurnal sesuai dengan keilmuan
 - b. aku dapat memahami dengan baik isi buku/jurnal yang aku baca
 - c. aku mampu menyusun makalah dengan tema tertentu dengan baik
 - d. aku mampu berpikir kritis
 - e. aku mampu menyampaikan materi tertentu dengan baik dan dipahami oleh audience
7. Apakah pernah terbersit di pikiran kamu untuk melakukan hal negatif karena munculnya permasalahan di semester akhir? (misalnya berpikir untuk berhenti kuliah, dll)
 8. Apakah kamu pernah merasa tertekan oleh permasalahan di semester akhir ini (skripsi, pekerjaan, cinta, dll)? Jika pernah, bagaimana kamu menghadapinya?
 9. Jika mendengar kata "semester akhir" apa yang ada dalam pikiran kamu? Jelaskan dalam satu paragraf singkat.
 10. Apakah kamu setuju bahwa semester akhir adalah semester yang berat? (Sangat Tidak Setuju/Tidak Setuju/Netral/Setuju/Sangat Setuju)

**FORMULIR SURVEI *SELF COMPASSION* DAN RELIGIUSITAS
MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

Perkenalkan nama saya Rafidatul Hikam, saya adalah mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang akan mengerjakan tugas akhir. Sebelumnya saya ingin mengucapkan terimakasih pada teman-teman yang telah berkenan mengisi survei prapenelitian ini, semoga kebaikan teman-teman menjadi amal kebaikan. Data yang anda kirimkan dalam survei ini dijamin keamanannya, hanya untuk keperluan penelitian.

Nama :

NIM :

1. Saat mengalami masalah, saya mensupport diri dengan baik
2. Saya merasa kurang dan kecewa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini
3. Saat ditimpa masalah, saya sangat yakin dapat menyelesaikannya dengan baik karena kemampuan yang saya miliki
4. Saya insecure dengan pencapaian orang lain
5. Saat masalah datang, saya tidak lupa bahwa orang lain memiliki masalah juga (meski dengan bentuk yang berbeda)
6. Masalah saya besar, semua orang pasti memiliki masalah besar juga.
7. Saat ditimpa masalah, saya tidak merasa sendiri
8. Saat ada masalah, saya tidak tahu dengan jelas apa yang harus dilakukan untuk menghadapinya
9. Saya improvisasi dalam menyelesaikan masalah
10. Apakah kamu merasa sudah baik pada diri sendiri?
11. Apakah kamu justru menilai diri negatif? (merasa kurang, tidak mampu, insecure, atau penilaian lainnya)
12. Apakah kamu merasa masalah adalah hal biasa bagi manusia (jadi seberat apapun itu, orang lain pasti juga merasakannya)

13. Ketika masalah datang, apakah kamu tidak banyak mengeluh dan menerimanya dengan baik?
14. Apakah kamu pernah merasa masalahmu adalah yang paling berat di antara masalah manusia lainnya?
15. Apakah kamu yakin dapat mengidentifikasi masalah dan menyelesaikannya dengan baik?

1/25/22, 11:08 PM

SURVEI PERMATAAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms

Nama:

74 jawaban

Uzlyfatia Sherly

Adinda Nur Latifah Milenia

Fachruul

Yulfa

mohammad ridho mafuchan

M.J. Hujaj

Rohita Chindy M

Wa anida

D

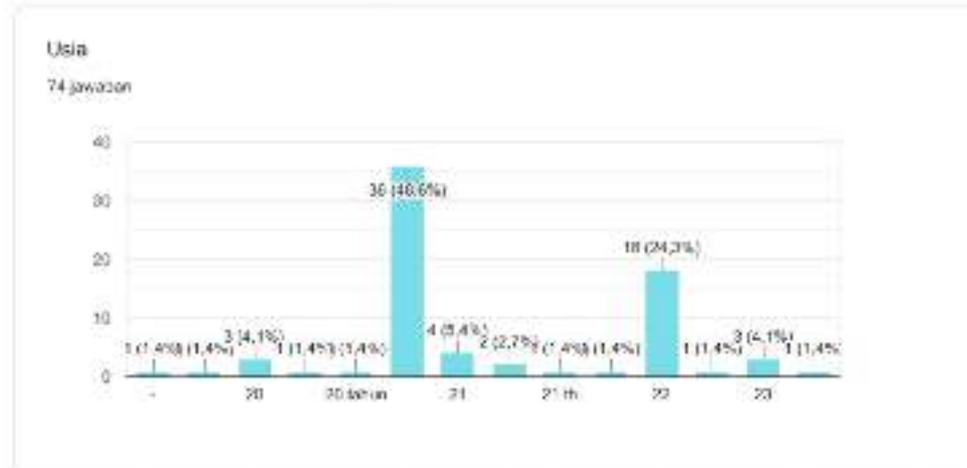
Apakah benar kamu mahasiswa semester akhir?

74 jawaban

● Ya
● Tidak

1/25/22, 11:08 PM

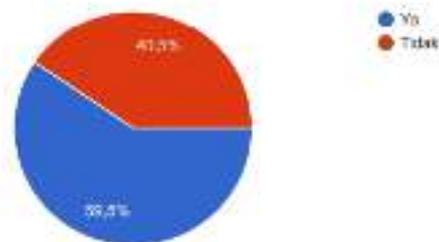
SURVEI PERMATAAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms



Survei Prapenelitian

Pada semester akhir ini apakah kamu merasa tugas semakin banyak?

74 jawaban



1/25/22, 11:08 PM

SURVEI PERMASALAHAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms

Apakah kamu merasa skripsi adalah tugas yang sulit? Jika iya, apa alasannya? Jelaskan!

74 jawaban

Tidak

Iya, karena dampak dari online dan tingkat kemageran yang sangat tinggi dan berdampak sampai sekarang

Lumayan karena butuh mencari bahan materi yang lengkap dan harus diparafrase kembali agar tidak plagiat

Karena skripsi adalah tugas akhir dan sangat menentukan kelulusan, tentunya butuh effort lebih

Iya, karena banyak pertimbangan yang perlu dilakukan untuk mencapai hasil sesuai yang diinginkan

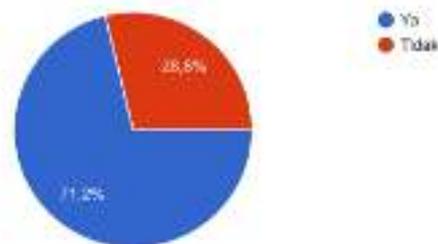
lumayan sulit karena butuh fokus yang besar agar pengerjaan skripsi berjalan lancar

Sulit dalam manajemen waktu dalam mengerjakannya

Lumayan, awalnya mbulet, rekimet, harus teliti, harus sabar, dan pastinya harus punya keinginan dan kemauan untuk menyelesaikan skripsi itu.

Selain permasalahan skripsi, apakah kamu juga merasa banyak masalah lainnya juga?

75 jawaban



1/25/22, 11:58 PM

SURVEI PERMASALAHAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms

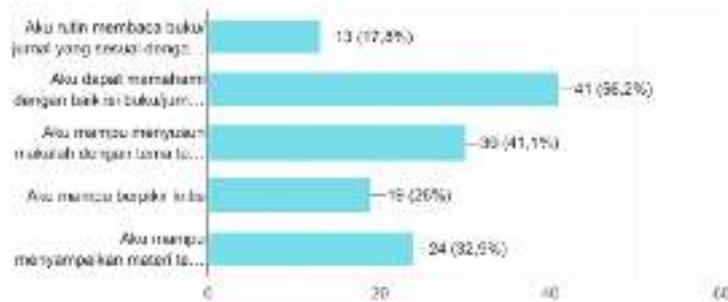
Dari kemungkinan masalah diluar kampus berikut, mana sajakah yang sesuai dengan masalah kamu saat ini:

70 jawaban



Dari kegiatan berikut yang mana saja yang sesuai dengan diri kamu:

73 jawaban

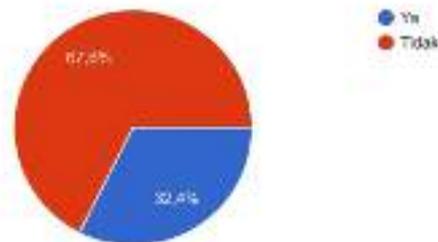


1/25/22, 11:08 PM

SURVEI PERMASALAHAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms

Apakah pernah terbersit dipikiran kamu untuk melakukan hal negatif karena munculnya permasalahan di semester akhir? (misalnya berpikir untuk berhenti kuliah, dll)

74 jawaban



Apakah kamu pernah merasa tertekan oleh permasalahan di semester akhir ini (skripsi, pekerjaan, percintaan, dll)? Jika pernah, bagaimana kamu menghadapinya?

72 jawaban

Tidak

Dibawa santai

Pernah, berusaha sebisa mungkin untuk tetap tenang dan terus berjalan (tidak stuck)

pernah, dengan berhenti sejenak melakukan pekerjaan yang membuat tertekan

Ya

Menikmati proses

Tidak, hanya kepikiran aja

pernah, misalnya skripsi, rasanya berat sekali untuk memulai, mengumpulkan niat dsb. tp kembali lagi, aku mencoba mengatur mindsetku lagi misalnya teman yang lain sudah mengerjakan selangkah didepan kita, kita juga harus bisa maju selangkah untuk menghindari ketertinggalan dan lulus tepat waktu tentunya

1/25/22, 11:08 PM

SURVEI PERMATAAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms

Jika mendengar kata "semester akhir" apa yang ada dalam pikiran kamu? Jelaskan dalam satu paragraf singkat.

72 jawaban

sirkulol

Banyak tugas, banyak tuntutan yg bakal ditanya kapan lulus, kapan kerja dib

Semester akhir adalah waktunya overthinking, karena banyak tuntutan baik perihal tugas dan kelulusan.

Semester akhir merupakan semester yang ditunggu² oleh mahasiswa karena setelah itu mahasiswa akan lulus dan melanjutkan ke tingkat selanjutnya

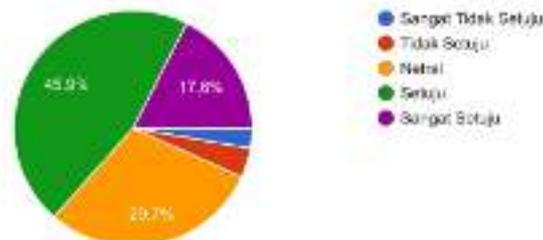
Gak selesai selesai

Semester akhir merupakan semester dimana kita harus berusaha untuk menyelesaikan apa yang sudah kita mulai. Semester-semester dimana kita harus merencanakan langkah-langkah selanjutnya setelah kita menyelesaikan studi ini

berat tapi aku kudu dilakukan. hehe

apakah kamu setuju bahwa semester akhir adalah semester yang berat

74 jawaban



Terimakasih atas waktunya

1/25/22, 11:08 PM

SURVEI PERMASALAHAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR - Google Forms

Apakah anda bersedia untuk menyerahkan hasil jawaban anda sebagai data pra-penelitian saya?

74 jawaban



HASIL FORMULIR SURVEI *SELF COMPASSION* DAN RELIGIUSITAS MAHASISWA SEMESTER AKHIR

1/25/22, 10:52 PM

SURVEI Self Compassion dan Religiusitas Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

SURVEI Self Compassion dan Religiusitas Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

69 jawaban

[Publikasikan analytics](#)

Nama

69 jawaban

Fadila Shofi Nur Laila

Nichy Munaha

Ferry Kus Dwi Satria

Ruwaha

Kamila El Sabilla

Risandi

Fitri Saferah

Isnaini Hardaning Tyasi

Humaira Salma S



1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

NIM

49 jawaban

18410083

18410180

18410105

18410017

18410211

76

18410192

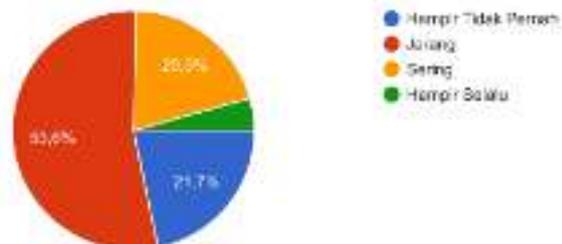
18410013

18410206

SURVEI 1

Saat mengalami masalah, saya mensupport diri saya dengan baik.

49 jawaban

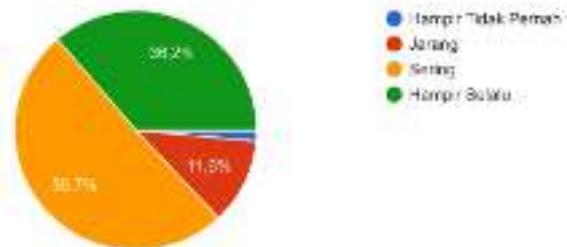


1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Resiliensi Mahasiswa Psikologi UN Malik Malang

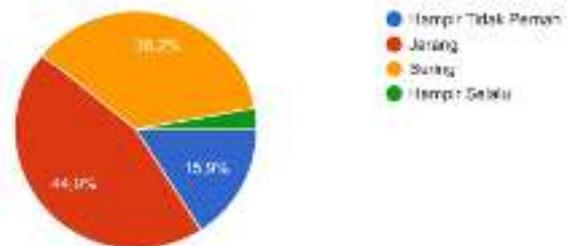
Saya merasa kurang dan kecewa dengan kemampuan yang saya miliki saat ini.

64 jawaban



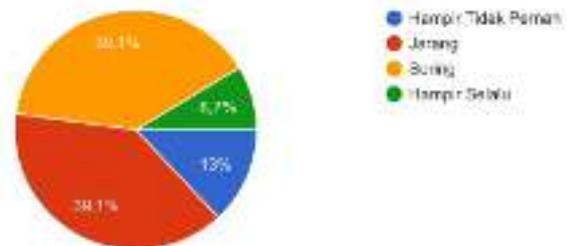
Saat ditimpa masalah, saya sangat yakin dapat menyelesaikannya dengan baik karena kemampuan yang saya miliki

64 jawaban



Saya insecure dengan pencapaian orang lain

69 jawaban

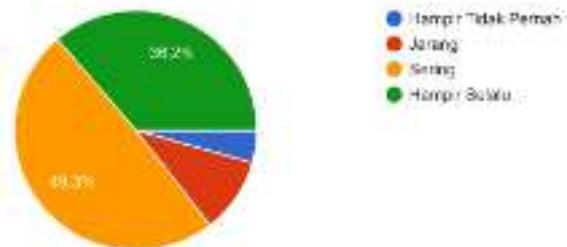


1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Resiliensi Mahasiswa Psikologi UN Malik Malang

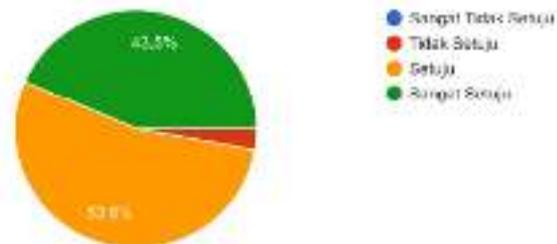
Saat masalah datang, saya tidak lupa bahwa orang lain memiliki masalah juga (meski dengan bentuk yang berbeda)

49 jawaban



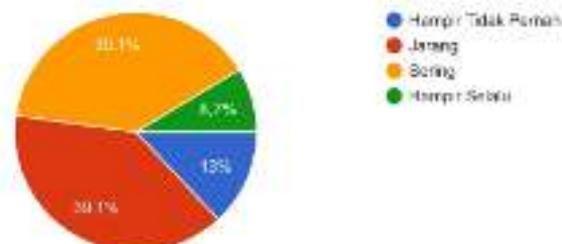
Masalah saya besar, semua orang pasti memiliki masalah besar juga.

49 jawaban



Saya merasa masalah orang lain tidak lebih besar dari masalah saya.

49 jawaban

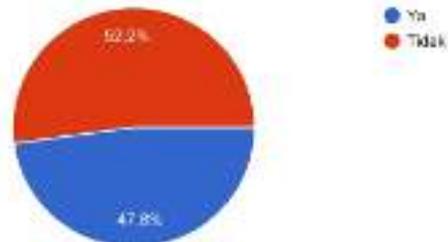


1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Regulasi Emosional pada Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

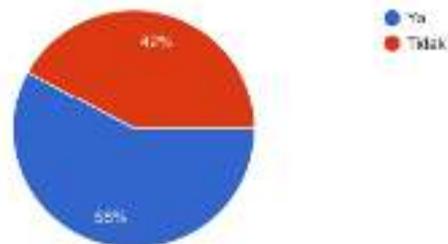
Apakah kamu merasa sudah baik pada diri sendiri?

49 jawaban



Apakah kamu justru sering menilai diri negatif? (merasa kurang, tidak mampu, insecure atau penilaian lainnya)

49 jawaban



Apakah kamu merasa masalah adalah hal biasa bagi manusia? (jadi seberat apapun itu, orang lain pasti juga merasakannya?)

49 jawaban

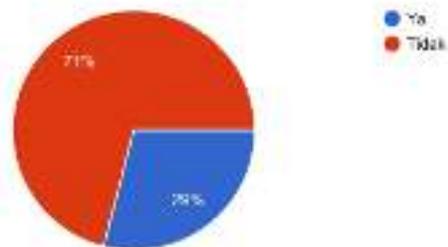


1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Resiliensi Mahasiswa Psikologi UN Meki Malang

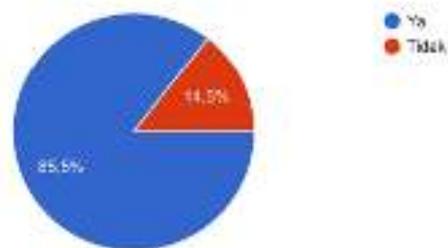
Ketika datang masalah, apakah kamu tidak banyak mengeluh dan menerimanya dengan baik?

84 jawaban



Apakah kamu pernah merasa masalahmu adalah yang paling berat diantara masalah manusia lainnya?

84 jawaban

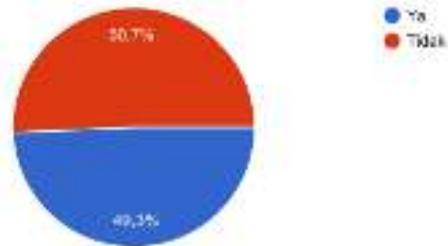


1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Apakah kamu yakin dapat mengidentifikasi masalah dan menyelesaikannya dengan baik?

49 jawaban



SURVEI 2

Saya beriman kepada Allah swt.

49 jawaban



1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Religiusitas Mahasiswa Faku ber- Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

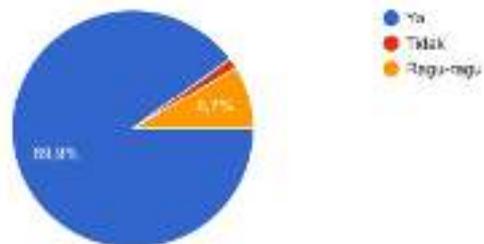
Saya percaya kepada Nabi sebagai utusan Allah dan percaya dengan ajaran-Nya

49 jawaban



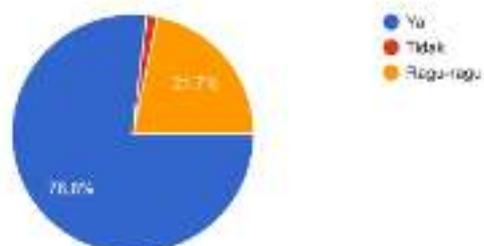
Saya sholat lima waktu

49 jawaban



Saya menjaga perilaku saya sesuai dengan tuntutan agama

49 jawaban



1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Resiliensi Mahasiswa Psikologi UN Malik Malang

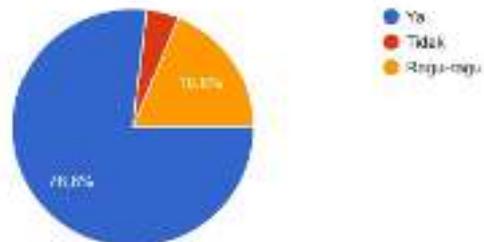
Saya yakin keadaan saya saat ini terjadi karena Allah

49 jawaban



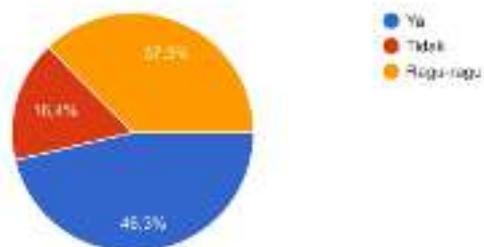
Saat memaafkan kesalahan orang lain karena mengingat bahwa Allah Maha Pemaaf

49 jawaban



Saya merasa iman saya kuat

67 jawaban

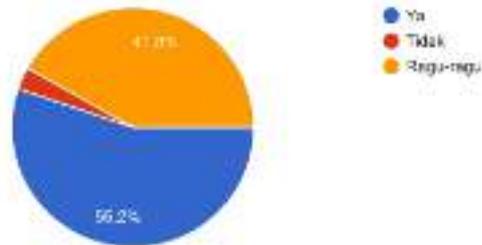


1/25/22, 10:53 PM

SURVEI Self-Compassion dan Religiusitas Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

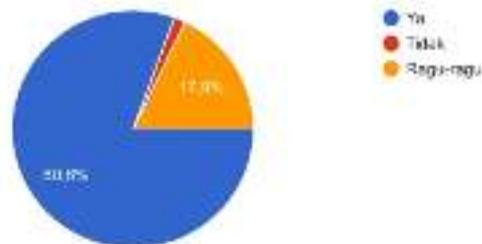
Saya telah menjalankan ajaran agama dengan baik

67 jawaban



Saya merasa dekat dengan Allah dimanapun dan kapanpun saya berada

67 jawaban



Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Privasi dan Kebijakan](#) - [Bantuan](#)

Google Formulir



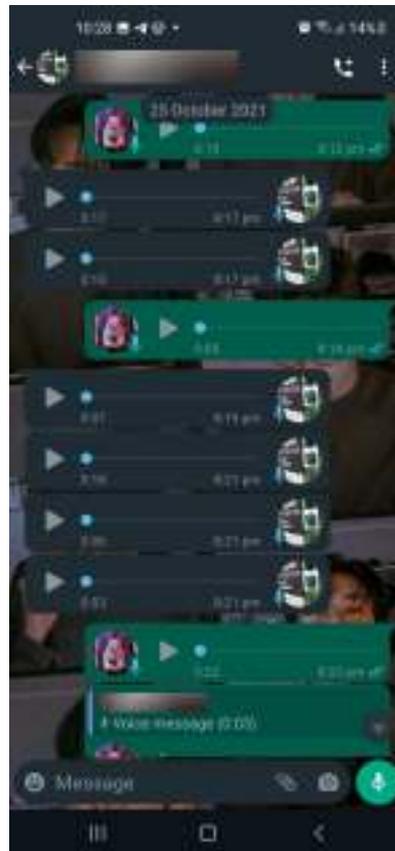
Lampiran 6. Bukti Wawancara dengan SubjekSubjek 1**Subjek 2****Subjek 3**



Subjek 4



Subjek 5



Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Self Compassion*

a. Hasil Uji Validitas

		Correlations			
		Y24	Y25	Y26	TOTAL
Y1	Pearson Correlation	.102	.113	-.038	.132
	Sig. (2-tailed)	.592	.553	.840	.485
	N	30	30	30	30
Y2	Pearson Correlation	.344	.334	-.128	.663**
	Sig. (2-tailed)	.063	.071	.502	.000
	N	30	30	30	30
Y3	Pearson Correlation	.007	.218	-.281	.087
	Sig. (2-tailed)	.970	.248	.133	.649
	N	30	30	30	30
Y4	Pearson Correlation	.475**	.466**	-.093	.754**
	Sig. (2-tailed)	.008	.009	.626	.000
	N	30	30	30	30
Y5	Pearson Correlation	-.232	.088	.554**	.216
	Sig. (2-tailed)	.217	.642	.002	.252
	N	30	30	30	30
Y6	Pearson Correlation	.092	.447*	-.182	.434*
	Sig. (2-tailed)	.630	.013	.335	.016
	N	30	30	30	30
Y7	Pearson Correlation	-.109	.123	.349	.178
	Sig. (2-tailed)	.567	.516	.059	.347
	N	30	30	30	30
Y8	Pearson Correlation	.158	.247	.045	.363*
	Sig. (2-tailed)	.403	.189	.812	.049
	N	30	30	30	30
Y9	Pearson Correlation	.437*	-.007	-.077	.387*
	Sig. (2-tailed)	.016	.970	.684	.035
	N	30	30	30	30
Y10	Pearson Correlation	-.190	.075	.204	.359
	Sig. (2-tailed)	.314	.692	.278	.051
	N	30	30	30	30
Y11	Pearson Correlation	.130	.097	.157	.236
	Sig. (2-tailed)	.493	.609	.407	.209
	N	30	30	30	30

Y12	Pearson Correlation	-.220	.290	.081	.433*
	Sig. (2-tailed)	.243	.120	.669	.017
	N	30	30	30	30
Y13	Pearson Correlation	.337	.082	-.097	.191
	Sig. (2-tailed)	.069	.668	.609	.312
	N	30	30	30	30
Y14	Pearson Correlation	-.097	-.286	.385*	.187
	Sig. (2-tailed)	.610	.125	.036	.322
	N	30	30	30	30
Y15	Pearson Correlation	.024	-.088	.445*	.326
	Sig. (2-tailed)	.902	.642	.014	.079
	N	30	30	30	30
Y16	Pearson Correlation	.277	.611**	-.190	.619**
	Sig. (2-tailed)	.138	.000	.314	.000
	N	30	30	30	30
Y17	Pearson Correlation	-.050	-.242	.479**	-.088
	Sig. (2-tailed)	.794	.197	.007	.644
	N	30	30	30	30
Y18	Pearson Correlation	.327	.462*	-.339	.532**
	Sig. (2-tailed)	.078	.010	.067	.002
	N	30	30	30	30
Y19	Pearson Correlation	.109	.191	.518**	.537**
	Sig. (2-tailed)	.566	.312	.003	.002
	N	30	30	30	30
Y20	Pearson Correlation	.092	.203	-.483**	.390*
	Sig. (2-tailed)	.631	.283	.007	.033
	N	30	30	30	30
Y21	Pearson Correlation	.057	.181	-.200	.291
	Sig. (2-tailed)	.766	.338	.290	.119
	N	30	30	30	30
Y22	Pearson Correlation	-.007	.167	.552**	.330
	Sig. (2-tailed)	.971	.378	.002	.075
	N	30	30	30	30
Y23	Pearson Correlation	.036	.223	.666**	.537**
	Sig. (2-tailed)	.850	.237	.000	.002
	N	30	30	30	30
Y24	Pearson Correlation	1	.509**	.113	.423*
	Sig. (2-tailed)		.004	.553	.020

	N	30	30	30	30
Y25	Pearson Correlation	.509**	1	.025	.623**
	Sig. (2-tailed)	.004		.897	.000
	N	30	30	30	30
Y26	Pearson Correlation	.113	.025	1	.251
	Sig. (2-tailed)	.553	.897		.180
	N	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.423*	.623**	.251	1
	Sig. (2-tailed)	.020	.000	.180	
	N	30	30	30	30

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.746	26

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Religiusitas

a. Hasil Uji Validitas

Correlations					
		X11	X12	X13	TOTAL
X1	Pearson Correlation	.937**	.858**	.742**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
X2	Pearson Correlation	.937**	.858**	.742**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
X3	Pearson Correlation	.280	.226	.455*	.474**
	Sig. (2-tailed)	.134	.231	.011	.008
	N	30	30	30	30
X4	Pearson Correlation	.937**	.858**	.742**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
X5	Pearson Correlation	.242	.182	.131	.558**
	Sig. (2-tailed)	.197	.335	.489	.001
	N	30	30	30	30
X6	Pearson Correlation	.668**	.697**	.649**	.799**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
X7	Pearson Correlation	.337	.288	.146	.476**
	Sig. (2-tailed)	.069	.122	.443	.008
	N	30	30	30	30
X8	Pearson Correlation	.047	.000	-.096	.328
	Sig. (2-tailed)	.805	1.000	.614	.077
	N	30	30	30	30
X9	Pearson Correlation	.609**	.570**	.545**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.002	.000
	N	30	30	30	30
X10	Pearson Correlation	.542**	.665**	.655**	.710**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
X11	Pearson Correlation	1	.919**	.861**	.855**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30

X12	Pearson Correlation	.919**	1	.896**	.834**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30
X13	Pearson Correlation	.861**	.896**	1	.803**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.855**	.834**	.803**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.890	13