Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Gratitude*

Pada Mahasiswa Pondok Pesantren

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata satu (S1) Psikologi (S. Psi)

Disusun Oleh:

Rosyidatul Alimiyah

J01215031

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Pondok Pesantren"** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 12 Juli 2019

METERAI TEMPEL

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Rosyidatul Ahmiyah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Gratitude*

Pada Mahasiswa Pondok Pesantren

Yang disusun oleh :

Rosyidatul Alimiyah

NIM. J01215031

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 12 Juli 2019

Dosen Pembimbing,

Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog

NIP. 197609222009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *GRATITUDE* PADA MAHASISWA PONDOK PESANTREN

Yang disusun oleh :
Rosyidatul Alimiyah
J01215031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 31 Juli 2019

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP.197502052003121002

Susunan Tim Penguji :
Penguji I,

Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog
NIP.197609222009122201

Penguji II,

Dr. Munawir, M.Ag
NIP.196508011992031005

Penguji III,

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP.197708122005012004

Penguji IV,

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP.197910012006041005

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rosyidatul Alimiyah
NIM : J01215031
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : rosidatulalimiyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *GRATITUDE* PADA MAHASISWA PONDOK PESANTREN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Agustus 2019

Penulis

( )
Rosyidatul Alimiyah

INTISARI

Hubungan *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren menjadi kajian dalam penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren Al- Jihad berjumlah 85 orang yang merupakan sampel dari populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis *product moment* dengan diperoleh signifikasi *Self Compassion* dengan signifikansi 0,267; *Gratitude* dengan signifikansi sebesar 0,650 serta harga koefisien korelasi *Self Compassion* dengan *Gratitude* sebesar 0,400. Artinya terdapat hubungan *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Gratitude*, Pondok Pesantren

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The relationship between Self Compassion with Gratitude to adolescents of Islamic boarding schools became a study in this research. The research method used a type of quantitative research with a correlational approach. The subjects of the research were 85 adolescents who lived in the Al-Jihad Islamic boarding school which was a sample of the population. The data analysis technique used product moment Analysis with the significance of Self Compassion with a significance of 0,267; Gratitude with significance of 0.650; and the price of Self Compassion with Gratitude correlation coefficient of 0.400;. It means that there is a relationship between the internal type of Self Compassion with Gratitude in in adolescents of Islamic boarding schools.

Keywords: self compassion, Gratitude , Islamic boarding schools

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
INTISARI xi
ABSTRACT xii
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Keaslian Penelitian 10
D. Tujuan Penelitian 14
E. Manfaat Penelitian 14
F. Sistematika Pembahasan 15

BAB II KAJIAN PUSTAKA 16
A. *Gratitude* 16
1. Pengertian *Gratitude* 16
2. Aspek *Gratitude* 19
3. Faktor – faktor *Gratitude* 22
B. *Self Compassion* 24
1. Pengertian *Self Compassion* 24
2. Komponen *Self Compassion* 30
C. Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren 35
D. Kerangka Teoritik 39
E. Hipotesis 41

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III METODE PENELITIAN 42
A. Rancangan Penelitian 42
B. Identifikasi Variabel 42
C. Definisi Operasional 43
D. Populasi Penelitian 43
E. Instrumen Penelitian 45
F. Analisis Data 57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 58
A. Hasil Penelitian 58
B. Pengujian Hipotesis 91
C. Pembahasan 92
BAB V PENUTUP 107
A. Kesimpulan 107
B. Saran 107
DAFTAR PUSTAKA 109
LAMPIRAN 115

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Blue print* skala *Self Compassion* 45
Tabel 2. Pemberian Skor Skala *Self Compassion* 46
Tabel 3. Uji Validitas Skala *Self Compassion* 48
Tabel 4. Tingkat Reliabilitas Nilai Alpha 49
Tabel 5. Uji Reliabilitas Skala Skala *Self Compassion* 50
Tabel 6. *Blueprint* Skala *Gratitude* 51
Tabel 7. Pemberian Skor Skala *Gratitude* 52
Tabel 8. Uji Validitas Skala *Gratitude* 54
Tabel 9. Tingkat Reliabilitas Nilai Alpha 55
Tabel 10. Uji Reliabilitas Skala Skala *Gratitude* 56
Tabel 11. Deskripsi Data Berdasarkan Data Statistik 67
Tabel 12. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin 69
Tabel 13. Deskripsi Data Berdasarkan Usia 71
Tabel 14. Deskripsi Data Berdasarkan Fakultas 73
Tabel 15. Deskripsi Data Berdasarkan Semester 76
Tabel 16. Deskripsi Data Berdasarkan Domisili 79
Tabel 17. Deskripsi Data Berdasarkan Uang Saku 81
Tabel 18. Deskripsi Data Berdasarkan Latar Belakang 84
Tabel 19. Uji Normalitas Skala *Self Compassion* dan *Gratitude* 87
Tabel 20. Uji Linearitas Variabel Penelitian 88
Tabel 21. Hasil Pengujian Hipotesis Variabel Penelitian 90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* 40
Gambar 2. Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin 59
Gambar 3. Sebaran Subjek Berdasarkan Usia 60
Gambar 4. Sebaran Subjek Berdasarkan Fakultas 61
Gambar 5. Sebaran Subjek Berdasarkan Semester 63
Gambar 6. Sebaran Subjek Berdasarkan Domisili 64
Gambar 7. Sebaran Subjek Berdasarkan Uang Saku 65
Gambar 8. Sebaran Subjek Berdasarkan Latar Belakang 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Penelitian 118
Lampiran II Tabulasi Data Dikotomik Skala Penelitian..... 127
Lampiran III Tabulasi Data Nominal Skala Penelitian..... 139
Lampiran IV Hasil Output SPSS Data Demografi Subjek..... 144
Lampiran V Hasil Output SPSS Data Deskriptif Stastistik 146
Lampiran VI Hasil Output SPSS Uji Validitas dan Realibilitas 153
Lampiran VII Tabel Keterangan Validitas Skala Penelitian……161
Lampiran VIII Hasil Output SPSS Uji Normalitas dan Linearitas 163
Lampiran IX Hasil Output SPSS Uji Hipotesis..... 164
Lampiran X Surat Izin Penelitian 165
Lampiran XI Surat Balasan Penelitian 166
Lampiran XII Kartu Bimbingan Skripsi 167

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Gratitude dialami sesorang ketika merasa menerima suatu hal dari *nonhuman agent* seperti Tuhan atau alam. Seseorang yang bersyukur bisa mengatasi masalah saat pengalaman buruk terjadi padanya sebagai coping dalam menghadapi permasalahan dapat memberikan keuntungan secara psikologis bagi anak-anak muda atau mahasiswa (Synder , Lopez, Pedrotti, 2011). Melatih diri dengan *Gratitude* dapat membantu proses berfikir secara kreatif dan mendorong untuk mengembangkan *adaptive coping* (Watkins, 2014). *Gratitude* timbul dari kesadaran atas apa yang telah dialami sesorang dan merupakan suatu reaksi kognitif dan emosional yang kemudian menciptakan rasa berharga (Wood, Maltby, Stewart & Joseph, 2008). *Gratitude* adalah sikap menghargai seseorang terhadap sesuatu yang dianggap bernilai dan bermakna bagi dirinya. *Gratitude* adalah rasa penghargaan seseorang pada setiap peristiwa dalam kehidupan menjadi sebuah karunia dan merasa pentingnya mengungkap penghargaan tersebut. *Gratitude* berasal dari suatu peristiwa yang menyenangkan atau menyakitkan (Sansone, 2010).

Gratitude adalah sikap menghargai seseorang terhadap sesuatu yang dianggap bernilai dan bermakna bagi dirinya. *Gratitude* adalah kondisi yang dirasakan melalui dua konsep yaitu intrapersonal dan interpersonal. *Gratitude* meliputi orientasi hidup yang lebih besar terhadap pembentukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan penghargaan hal positif yang memiliki karakter luas . Individu dengan orintasi hidup bersyukur melihat dunia untuk memperjelas pikiran, emosi dan perilaku yang berhubungan dengan rasa bersyukur (Watkins, 2014). *Gratitude* mengakibatkan timbulnya emosi yang positif, kognisi yang positif dan memori yang positif. *Gratitude* memotivasi seseorang untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar mulai dari pengembangan diri, hubungan sosial sampai komunitas (Emmons, 2008). *Gratitude* dalam bahasa 'arab muncul dari kata Syakara yang memiliki arti pujian karena kebaikan , kemudian ditampakkkan pada permukaan atas nikmat yang diterima (Syam, 2009).

Imam Al-Qusyairi berpendapat bahwa *Gratitude* merupakan wujud ungkapan akan nikmat yang telah diberi Allah kemudian dibuktikan dengan kepatuhan kepada Allah (Sucipto & Firdaus, 2011). Menurut Ibnu 'Ujaibah, definisi dari *Gratitude* merupakan ungkapan suatu kebahagiaan yang dirasakan oleh hati dengan rendah hati atas nikmat yang diperoleh kemudian diikuti dengan mengarahkan seluruh anggota tubuh agar taat kepada Allah (Isa, 2010). Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk menunjukkan *Gratitude* tidak hanya cukup dengan merasakan rida atau kesenangan, namun juga memerlukan ekspresi serta tindakan positif akan nikmat tersebut. Islam memiliki pandangan bahwa Perilaku *Gratitude* dapat ditunjukkan dalam tiga hal. Pertama, syukur lisan yaitu dengan mengungkapkan nikmat Allah. Kedua, syukur perbuatan yaitu saat bekerja di iringi niat hanya untuk dan karena Allah. Ketiga, syukur hati yaitu mengakui bahwa semua nikmat yang tengah ada pada diri manusia dari Allah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perlu peran orangtua secara aktif mendidik dan memperhatikan anaknya supaya menjadi penerus bangsa yang bisa diandalkan dan bermanfaat untuk sesama. Banyak alternative yang ditempuh agar bisa mencetak generasi yang berkualitas salah satunya dengan sekolah asrama di dalam lingkungan pondok pesantren yang kental dengan nuansa islami. Berada dalam pondok pesantren memiliki perbedaan rutinitas yang jalani lebih panjang dan lebih focus sehingga anak dilatih untuk belajar mandiri dan siap menghadapi berbagai tantangan dimasa yang akan datang. Kondisi dimana seseorang harus tinggal berjauhan dengan keluarga dialami oleh mahasiswa yang tinggal di dalam pondok pesantren. Hal ini tidak berarti bahwa mahasiswa di dalam pondok pesantren tidak mengalami dan menghadapi masalah. Sama halnya dengan mahasiswa pada umumnya, seorang mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren juga akan mengalami dan mengahadapi berbagai macam permasalahan mahasiswa. Seperti perasaan tidak puas terhadap apa yang tengah kita miliki saat ini semisal sudah memiliki hp android tetapi masih menginginkan hp anroid yang lebih bagus dan ber merk, tidak hanya berhenti pada alat elektronik, dalam hal berbusana ketika merasa kurang puas dengan pakaian yang dimiliki maka akan meminjam pakaian temannya yang lain. Selain itu juga permasalahan dalam hal pendidikan seperti perebutan juara kelas diniyah ataupun sekolah formal. Keterlambatan pengiriman uang saku dari orang tua juga menjadi permasalahan bagi mahasiswa yang berada di dalam pondok pesantren.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saya kadang merasa tidak puas mbak dengan nilai yang saya peroleh, padahal saya sudah belajar tetap saja belum bisa dapat rangking di sekolah maupun di diniyah tapi tidak apa-apa mbak alhamdulillah yang penting tidak tinggal kelas . Terus juga ada mbak temen yang suka pamer kalo punya baju baru dan ber merk kaya robbani, denis, elzatta gitu mbak kan jadi kepingin mbak. Kalo belum mampu beli ya minjem mbak, asal tidak sampai mencuri malu kalau kena hukuman. Selain itu ya kalau kiriman terlambat mbak, kadang sampai kehabisan uang. Tapi meski begitu mbak, ya tidak boleh berkcil hati, ahamdulillah mbak masih bisa sekolah sama mondok. (Hasil Wawancara dengan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren AN, Januari 2019).

Fenomena yang peneliti temukan dilapangan menunjukkan bahwa adanya rasa syukur atau *Gratitude* yang terlihat dalam sikap maupun tindakan dari mahasiswa pondok pesantren seperti tersenyum, berjabat tangan dan mengucapkan terima kasih setiap ada tamu atau wali mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang datang menjenguk anaknya. Mereka juga selalu mentaati aturan yang ada di pondok pesantren dengan tidak mengeluh juga mematuhi perintah dari pengurus pondok pesantren untuk mengikuti kegiatan-kegiatan. (Survey awal, 13 Januari 2019).

Di daerah Cirebon, kawasan pondok pesantren buntet, kecamatan Astana Japura sebanyak 3000 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren putra dan putri keluar dari pondok pesantren dengan tampilan yang berbeda. Para mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mengungkapkan rasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

syukurnya karena telah terpilih menjadi seorang mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan memakai bakiak dan sarung ke tempat sekolahnya masing-masing di hari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren nasional (sumber ; kompas.com yang di akses pada tanggal 02 Februari 2019).

Rasa syukur dapat dirasa saat mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Emmon (dalam Dzikrina dkk 2015) adalah penelitiannya mengenai pelatihan bersyukur dapat meningkatkan semangat serta membantu melegakan rasa sakit dan lelah. Rose Linawati (2018) mengenai korelasi antara *Positive affect* dengan *Gratitude* pada mahasiswa di panti asuhan. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampelnya berjumlah 36 mahasiswa di panti asuhan. Hasil dari penelitian tersebut adalah *positive affect* memberikan pengaruh pengaruh yang signifikan terhadap *Gratitude* . Fransisca M. Sidabutar (2015) mengenai pengaruh religiusitas terhadap *Gratitude* pada mahasiswa yang tinggal di panti asuhan kristen. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini Sampelnya merupakan mahasiswa Kristen yang berumur 11-20 tahun. Hasil dari penelitian tersebut adalah religiusitas memberikan pengaruh pengaruh yang signifikan terhadap *Gratitude* .

Dari penjelasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa individu yang mempunyai rasa syukur akan mempunyai kondisi emosional yang positif. Saat kita menyadari bahwa penderitaan bukan disebabkan oleh masalah, maka akan mengubah cara pandang kita. Dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyembuhkan luka batin atau sakit hati, kita harus mampu berdamai dengan diri sendiri, tidak menyesali masa lalu, dan tidak mencemaskan masa depan. Penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari hidup manusia pada umumnya. *Self Compassion* adalah suatu bahasan yang dapat memberikan penjelasan bagaimana sesorang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna kesulitan yang dihadapi sebagai suatu hal positif. *Self Compassion* merupakan suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap positif untuk menahan konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan dimana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya. Melalui *self compassion*, kita akan menyadari bahwa diri kita sama seperti dengan orang lain. Ketika kita mengalami penderitaan, kita berhak mendapatkan kebaikan yang sama dari diri sendiri seperti halnya yang kita lakukan kepada orang lain yang sedang menderita. *Self Compassion* sendiri berarti kita berusaha mencari cara untuk menghibur diri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan (Neff , 2003).

Banyak penelitian yang menunujukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat *Self Compassion* terhadap *psychological well-being*, *happiness*, optimis, *personal intiative*, menurunkan kecemasan, depresi, *neurotic perfectionism* (Neff&McGehee, 2010:226). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Deni dan Irawan (2012:1) mengenai *Self Compassion* dan *life satisfaction* menunjukkan bahwa antara *Self Compassion* dengan *life satisfaction* terdapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

korelasi. Dengan memiliki *life satisfaction* yang tinggi maka akan terwujud kesejahteraan subjektive yang tinggi pada seseorang.

Gouveia, Duarte, Matos dan Fráguas (2013) menemukan bahwa self-compassion berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas hidup terkait kesehatan. Self-compassion sangat bermanfaat untuk orang yang memiliki masalah kesehatan. Individu yang memiliki selfcompassion mampu untuk mengatasi berbagai kesulitan dan stres dengan memperlakukan dir dengan perawatan dan kebaikan, melihat diri mereka sebagai dalam keadaan bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, dan tidak membiarkan diri terbawa oleh emosi yang negatif (Neff, 2003a) . Self-compassion juga berhubungan positif dengan penanda psychological well-being (Neff, 2003), dan terbukti memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, depresi, self-critism, neurotisme, ruminansi, thought suppression, dan neurotic perfectionism (Kirkpatrick, 2005).

Hasil dari penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara psychological well-being dengan self-compassion. Terdapat korelasi negatif antara psychological well-being dengan neuroticism, dan terdapat korelasi positif antara psychological well-being dengan openness, conscientiousness, extroversion, dan agreeableness. Kepribadian dan self-compassion secara signifikan memprediksi semua dimensi psychological well-being (Saricaoğlu & Arslan, 2013).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mahasiswa yang memiliki self-compassion digambarkan juga sebagai seseorang yang tidak mudah menyalahkan diri apabila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Terdapat perbedaan yang signifikan antara individu yang memiliki self-compassion tinggi dan rendah. Ketika individu dihadapkan pada permasalahan atau berada pada kondisi yang sakit, seringkali akan mengabaikan saran yang diberikan oleh dokter, menggerutu mengenai ketidaknyamanan dari kondisi mereka yang lemah, dan menyalahkan diri mereka sendiri dari penyakit atau cedera yang dialaminya. Sebaliknya, individu yang memiliki self-compassion yang tinggi memperlakukan diri mereka dengan kepedulian dan perhatian ketika mereka sakit atau terluka, dan reaksi compassionate mereka dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri yang mendorong kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis mereka (Terry & Leary, 2011).

Individu pada kelas sosial ekonomi yang rendah dinilai lebih terbiasa menghadapi penderitaan dan lebih cepat dalam merasakan self-compassionnya daripada individu dengan kelas sosial ekonomi atas dan individu pada kelas sosial ekonomi atas dinilai kurang terbiasa dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya. (Anwar,2013) Sehingga terdapat perbedaan self-compassion yang dimiliki oleh individu dengan status ekonomi rendah dan individu dengan status ekonomi atas.

Penelitian sejauh ini lebih banyak menelaah kualitas hidup terkait kesehatan pada pasien dengan penyakit kronis, seperti kanker (Bellizzi, Aziz,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rowland, Weaver, Arora, Hamilton, Oakley-Girvan, & Keel, 2012; Endarti, Riewpaiboon, Thavorncharoensap, Praditsitthikorn, Hutubessy, & Kristina, 2015), obesitas (Loh, Moy, Zaharan, & Mohamed, 2015), dan diabetes (Daya, Bayat, & Raal, 2016). Beberapa penelitian di atas telah menjelaskan tentang peran self-compassion dengan kesejahteraan fisik dan kesejahteraan psikologis yang merupakan salah satu dimensi kualitas hidup terkait kesehatan. Self-compassion merupakan kemampuan diri untuk lebih peka dengan kesadaran saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak penderitaan, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri serta menyembuhkannya dengan kebaikan. Selain itu, self-compassion juga merupakan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri tidak mengkritisi diri saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003b) Hidayati dan Maharani (2013) self-compassion merupakan kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang saat mengalami kesulitan dan penderitaan, dimana kasih sayang tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas peneliti menyimpulkan *Self Compassion* merupakan suatu perasaan mengenai pemahaman terhadap kebaikan diri sendiri, kesabaran dan kasih sayang terhadap diri sendiri dan tidak mengkritik diri secara berlebihan untuk meminimalkan dampak negatif saat menghadapi berbagai kesulitan atau permasalahan yang terjadi terhadap individu serta memiliki pengertian bahwa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. "*Self Compassion is simply giving the same kindness to ourselves that we would give to others*" "Belas kasihan diri hanya memberikan kebaikan yang sama kepada diri kita sendiri yang akan kita berikan kepada orang lain" - Christopher Germer.

Berdasarkan fenomena yang ada saat ini, *Gratitude* juga terjadi pada mahasiswa yang tinggal didalam pondok pesantren. Oleh karena itu peneliti berusaha mengkaji ulang dan melakukan observasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa putri yang tinggal di pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian yaitu "Apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa di pondok pesantren?"

C. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya menegenai hubungan antara *positive affect* dengan *Gratitude* pada mahasiswa di panti asuhan mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan postitif yang searah artinya semakin tinggi *positive affect* maka semakin tinggi *Gratitude* pada mahasiswa di panti asuhan. Hasil analisis tersebut didukung pula dengan data berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh signifkansi sebesar 0.417. terdapat hubungan antara *positive affect* dengan *Gratitude* . Hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel (Rose, 2017).

Hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, tentang *Gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa menunjukkan bahwa antara *Gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa terdapat hubungan positif yang signifikan (Putri, 2012).

Hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, tentang hubungan antara syukur dan harga diri dengan kebahagiaan menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anatara syukur dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang dialami mahasiswa (Alissa dkk, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya, tentang hubungan antara kebersyukuran dengan makna hidup pada pensiunan bahwa ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan makna hidup pada pensiunan. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula makna hidup yang dialami individu pensiunan. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki oleh individu pensiunan, maka akan semakin rendah pula makna hidup yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima (Izura, 2016).

Hasil penelitian sebelumnya, tentang rasa syukur dan perilaku prososial berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa antara rasa syukur dan perilaku prososial terdapat hubungan positif dan signifikan (r =0,344; p =

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

0,001). Hubungan positif ini berarti bahwa semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku prososial. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, maka semakin rendah kecenderungan perilaku prososial (Dzikrina, 2015).

Di sisi lain penelitian mengenai hubungan antara *Gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa , didapatkan hasil bahwa antara *Gratitude* dengan *psychological well-being* tidak ada hubungan positif yang signifikan (p = 0,859). Hal ini menunjukkan bahwa saat *Gratitude* pada mahasiswa ini tinggi, belum tentu diikuti dengan *psychological well-being* yang tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* yang dimiliki oleh mahasiswa, belum tentu diikuti pula dengan rendahnya tingkat *psychological well-being* individu pada usia mahasiswa (Adhayadman, 2017).

Hasil penelitian sebelumnya, tentang hubungan antara rasa bersyukur dengan emosi positif pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UKSW Salatiga menunjukkan berdasarkan hasil uji korelasi Pearson di mana terdapat korelasi sebesar 0,186, dengan taraf signifikansi 0,099 (p > 0,05), maka dapat ditunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara rasa bersyukur dengan emosi positif pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UKSW Salatiga (Yonathan , 2016).

Hasil penelitian sebelumnya tentang kepuasan hidup mahasiswa dengan bersyukur pada mahasiswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta menunjukan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepuasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup mahasiswa dengan bersyukur pada mahasiswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta (Nurul, 2017).

Hasil Penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan. (Dian dan Maya , 2017).

Penelitian sebelumnya tentang religiusitas dan *Gratitude* pada mahasiswa yang tinggal di panti asuhan kristen. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampelnya adalah mahasiswa Kristen yang berumur 11-20 tahun dan telah tinggal di panti asuhan Kristen di Pontianak selama minimal 1 tahun. Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa anatara religiusitas dan *Gratitude* terdapat pengaruh yang signifikan (Fransisca , 2015).

Penelitian sebelumnya tentang *The Big Five Personality* dengan *Gratitude* pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang. Hasil penelitian dapat disimpulkan antara *the big five personality* dengan *Gratitude* terdapat hubungan yang signifikan (Wahyu Andayati, 2016).

Melihat hasil naskah publikasi di atas, ada persamaan yang ditemukan antara penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu, yaitu topik penelitian mengenai *Gratitude* , walaupun demikian penelitian ini juga memiliki perbedaan, antara lain: Mengulas *Gratitude* pada mahasiswa di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pondok pesantren. Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah "hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* ". subjek penelitian adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Dalam penelitian ini, responden serta analisis data yang digunakan juga berbeda dari penelitian sebelumnya.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa di pondok pesantren.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi pengembangan ilmu masyarakat, yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam bidang keilmuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi agama mengenai Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Yang Tinggal di Pondok Pesantren.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai pengetahuan baru bagi para mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren tentang hubungan *Self Compassion* dan *Gratitude* , sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pengembangan diri mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren terutama dalam hal mensyukuri segala rezeki dan nikmat yang telah dimiliki saat ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Sistematika Pembahasan

Pada bab I akan membahas mengenai latar belakang yang menjadi alasan peneliti memilih topik ini, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

Sedangkan pada bab II membahas mengenai teori-teori yang telah dipilih, yaitu mengenai : *Gratitude* , faktor-faktor penyebab terjadinya *Gratitude* , aspek-aspek *Gratitude* , pengertian dari *Self compassion*, komponen *Self compassion*, hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren, kerangka teoritik dan hipotesis.

Selanjutnya pada bab III akan di bahas mengenai rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian dan analisis data.

Pada bab IV akan membahas mengenai hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan dari hasil penelitian, dan untuk bab V menjelaskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Gratitude*

1. Pengertian *Gratitude*

Dalam *Oxford English Dictionary, Gratitude* adalah sifat atau kondisi merasa berteri akasih atau penghargaan yang mengarah pada pengembalian kebaikan. Psikologi positif mengartikan *Gratitude* sebagai ingatan positif saat menerima sesuatu yang dirasa menguntungkan serta menyenangkan. Kata *Gratitude* berasal bahasa latinnya adalah *"gratia"* yang memilki kelembutan, kebaikan serta kemurahan hati dan *"gratus"* memiliki arti menyenangkan. Jadi dapat ditarik kesimpulan seseorang harus melakukan kesenangan memberi dan menerima kebaikan, kemurahan hati tanpa ada tujuan apapun.

Menurut Watkins, (2003) *Gratitude* merupakan sebuah sikap menghargai segala aspek kehidupan sebagai suatu anugrah untuk menyadari betapa pentingnya mengutarakan penghargaan tersebut. *Gratitude* mempunyai posisi penting pada pandangan religius. Agama-agama seperti Islam, Kristen, Hindu dan Buddha telah mengakui pentingnya *Gratitude* (Crumpler dan Emmons, 2000) sehingga *Gratitude* disebut sebagai point terbesar pada diri individu serta menjadi tombak pertama dari makna kebaikan yang lain.

Bahasa arab menyebutkan kata *Gratitude* berasal dari bentuk mashdar *syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mengandung makna “pujian atas kebaikan” dan “penuh sesuatu”. Maksud dalam hal ini memberikan sebagian nikmat yang telah telah diperoleh terhadap sesorang yang lebih membutuhkan (Syam, 2009). Pendapat lain juga mengemukakan bahwa syukur adalah keputusan bahagia menerima apapun yang seseorang dapatkan di sini dan saat ini (Masykur , 2013).

Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif (positive psychological functioning) yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dalam diri seseorang (Ryff & Keyes, 1995). Salah satu keutamaan (virtues) yang dimiliki individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif adalah melalui bersyukur.

Seperti Firman Allah SWT:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Qs. An Nahl: 18)

Bersyukur membuat mahasiswa akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson dan Seligman,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2004). Bersyukur akan menyebabkan mahasiswa mendapatkan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Dengan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka mahasiswa akan bisa meningkatkan kemampuan coping barunya baik secara sadar maupun tidak, dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang ke arah yang lebih positif (Mc Millen dalam Krause, 2006).

Sejalan dengan perspektif Islam Peterson dan Seligman (2004) mengatakan rasa berterima kasih dan menyiratkan perasaan positif baik itu puas, bahagia, damai, atau berterima kasih karena suatu pemberian yang sedikit tetapi dinilainya positif ataupun menguntungkan. *Gratitude* adalah sifat afektif yang mengacu kepada seberapa besar individu mengalami perasaan apresiasi atas nikmat yang diperolehnya (Watkins, 2003).

Dari beberapa penjabaran definisi kebersyukuran diatas, maka peneliti bisa menyimpulkan bahwa syukur (*Gratitude*) merupakan kualitas rida dengan nikmat Allah dan mengekspresikannya dengan kebaikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Aspek *Gratitude*

Watkins dkk (2003) juga mengemukakan empat karakteristik yang dimiliki oleh individu yang bersyukur, diantaranya:

b. Individu yang bersyukur tidak merasa kekurangan di dalam hidupnya. Secara positif, individu harus memiliki perasaan yang berkecukupan.

c. Individu yang bersyukur dapat mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan dirinya.

d. Individu yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana, yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang. Individu yang menghargai kesenangan sederhana lebih cenderung mengalami perasaan bersyukur karena mereka akan lebih sering merasakan manfaat subjektif dalam kehidupan mereka sehari-hari.

e. Individu yang bersyukur harus menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan syukur.

Fitzgerald dalam Zumitri Utami Ohorella (2018) mengatakan bahwa syukur terbentuk atas tiga komponen, yaitu:

a. Perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu.

b. Keinginan atau kehendak baik yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Selanjutnya, McCullough, Emmons, & Tsang (2002) menyatakan terdapat empat elemen yang muncul bersamaan dengan munculnya rasa syukur yaitu:

a. Intensity

Kekuatan seseorang untuk merasakan perasaan rasa syukur.

b. Frequency

Seseorang dengan disposisi syukur yang baik akan lebih merasa bersyukur setiap harinya.

c. Span

Individu dengan disposisi rasa syukur akan merasa banyak bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek dalam hidupnya. Contohnya seseorang akan bersyukur atas kesehatan yang dia peroleh, keluarga yang dia miliki, pekerjaan yang sedang dia lakukan dan kehidupannya sendiri. Seseorang dengan disposisi syukur yang baik akan lebih merasa bersyukur setiap harinya.

d. Density

Mengacu kepada jumlah orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan. Contohnya saat seseorang diterima di sebuah perguruan tinggi bergengsi maka seseorang tersebut bersyukur atas anugerah dari Tuhan, dukungan dari orang tuanya, saudaranya, guru, dan teman-temannya. Orang dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disposisi syukur yang rendah mungkin hanya berterima kasih pada orang tuanya saja.

Masykur (2013) juga menyebutkan aspek-aspek kebersyukuran terdiri dari:

a. Keputusan

Syukur diawali dengan keputusan. Tanpa keputusan, maka tidak akan pernah terjadi praktik syukur. Keputusan pasti dibuat dengan sadar, berlandaskan pertimbangan logis dan pembuat keputusan merasa nyaman dengan keputusan tersebut. Aspek keputusan memang tidak hanya pada level kelogisan, melainkan aspek kenyamanan, merasakan nikmat dalam membuat keputusan tersebut. Artinya, keputusan melibatkan aspek kognitif dan afektif sekaligus yang kemudian ditindaklanjuti dengan aspek psikomotorik, berupa tindakan yang mencerminkan keputusan untuk bersyukur.

b. Bahagia

Ketika membuat keputusan untuk bersyukur, seseorang pasti bahagia apapun yang didapatkan. Kebahagiaan disini tidak ditentukan apakah mendapatkan sesuatu yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Tidak peduli apakah mendapatkan segala sesuatu seperti yang diinginkan ataupun tidak sama sekali, seseorang tetap memutuskan bahagia. Keputusan untuk bahagia dengan apapun yang diterima tidak ditentukan oleh faktor-faktor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

luar, rasa bahagia tersebut muncul dengan sendirinya di dalam diri.

c. Di sini dan saat ini

Syukur harus dilakukan di sini dan saat ini, bukan tatkala di sana, setelah nanti ataupun terikat waktu yang lain. Oleh sebab itu, syukur adalah tindakan seketika di sini dan saat ini. Untuk mampu bersyukur di sini dan saat ini, maka seseorang harus bisa melepaskan diri dari masa lalu dan melepaskan kecemasan akan masa depan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Gratitude*

Menurut Mc.Cullough, dkk (2002) faktor yang mempengaruhi bersyukur adalah :

1. *Psychological Well-being*

Konsep yang berkaitan dengan yang dirasakan individu tentang kegiatan pada hidup keseharian. Aspek *psychological well-being* terdiri atas penerimaan diri (*self-acceptance*) , rasa belas kasih terhadap diri sendiri (*self compassion),* hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relation with others*), ketetapan diri (*autonomy*), kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan sekitar (*environmental mastery*), pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seorang pribadi (*personal growth*), dan kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (*purpose in life*).

2. Prososial

Segala bentuk perilaku yang bertujuan menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan baik secara materi, fisik maupun psikologis.

3. Religiusitas

Pemahaman individu tentang nilai-nilai keagamaan yang di yakininya.

4. Teman sebaya

Teman sebaya berpengaruh pada mahasiswa dalam bersyukur.

5. *Familial social support*

Peran keluarga untuk memberikan dukungan pada mahasiswa saat menghadapi permasalahan dan merasa bersyukur dengan adanya bentuk perhatian yang diberikan.

6. Optimis

Seseorang yang memiliki rasa optimis, mempunyai kepribadian yang baik dan mampu menilai segala sesuatu secara positif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. *Self compassion*

1. Pengertian *Self compassion*

Istilah *Self Compassion* lahir dari konsep psikologi positif dan filsafat Buddha. Konstruk ini berakar dari term "*compassion*" yakni sensitivitas dan kesadaran seseorang terhadap penderitaan tanpa sikap defensif, disertai keinginan kuat untuk meringankan beban tersebut dengan kehangatan dan kebaikan (Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2016; K. Neff & Germer, 2017). Jika term "*compassion*"diaplikasikan pada diri personal (self), akan merujuk pada sikap baik dan pengertian terhadap diri dalam konteks kegagalan atau pengalaman menyakitkan tanpa bersikap kritis dan menyalahkan diri sendiri; mengakui bahwa penderitaan, dan ketidakmampuan yang dialami adalah bagian dari pengalaman manusia universal daripada melihatnya sebagai bentuk isolasi; dan memandang hal tersebut dengan perspektif yang seimbang serta penuh kesadaran daripada melarikan diri atau mendramatisasi alur cerita penderitaan (Jeon et al., 2016; Neff, 2010; Brooks, Kay-Lambkin, Bowman, & Childs, 2012).

Dalam budaya Barat, *Self Compassion* telah dipahami dalam hal kepedulian terhadap penderitaan orang lain (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Seperti yang didefinisikan oleh kamus online Webster, compassion adalah "kualitas manusiawi memahami penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu tentang hal itu." Dalam tradisi Buddha, bagaimanapun, itu dianggap sama pentingnya untuk menawarkan compassion kepada diri sendiri (Brach, 2003, Feldman,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2005; Salzberg, 2005). Memberikan compassion kepada orang lain tetapi tidak terhadap diri, seperti seolah-olah menggambar pemisah antara diri dan orang lain, dan mengingkari keterkaitan utama dari individu (Hahn, 1997).

Dari perspektif psikologi Buddhis, membangun kapasitas untuk bertahan dalam penderitaan dengan kesadaran penuh belas kasih akan memfasilitasi munculnya kemampuan untuk menyampaikan kasih ke beberapa sasaran yaitu diri, orang lain, dan semua makhluk hidup (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011; Salzberg 1997). Ada juga beberapa bukti bahwa upaya meningkatkan self-compassion merangsang bagian otak yang berhubungan dengan compassion secara lebih umum. Menggunakan teknologi fMRI, Longe et al. (2009) menemukan bahwa menginstruksikan individu untuk menjadi lebih *Self Compassion* berkaitan dengan aktivitas neuronal yang mirip dengan apa yang terjadi ketika perasaan empati terhadap orang lain dibangkitkan. Penelitian ini akan menunjukkan bahwa kecenderungan untuk merespon penderitaan dengan kepedulian adalah proses umum yang diterapkan baik untuk diri sendiri dan orang lain, sehingga self-compassion dan kepedulian terhadap orang lain berjalan seiring.

Sementara itu Neff (2003a), dalam penelitian menanyakan apakah individu cenderung lebih compassion terhadap diri sendiri atau orang lain secara umum, individu dengan *Self Compassion* tinggi dilaporkan mampu memberikan compassion kepada diri sendiri sama seperti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada orang lain, sementara orang-orang yang memiliki self-compassion rendah mengatakan mereka cenderung lebih compassion terhadap orang lain daripada diri mereka sendiri. Ini mungkin terjadi karena individu yang memiliki self-compassion rendah hanya peduli dengan kesejahteraan orang lain dan cenderung lebih keras pada diri sendiri. Tentu saja, memahami hubungan antara self-compassion dan kepedulian terhadap orang lain agak rumit karena kepedulian terhadap orang lain dapat dikonseptualisasikan dengan cara yang berbeda.

Mungkin karena studi mengenai compassion masih tergolong baru, peneliti-peneliti menawarkan definisi “compassion” yang berbeda-beda. Sebelum penelitian compassion baru-baru ini, istilah, "empati" sering digunakan bergantian dengan compassion seperti juga istilah "altruism" (Kristeller & Johnson, 2005), dengan demikian, seringkali literatur ulasan penelitian compassion akan meliputi penelitian tentang empati dan altruisme. Namun, menelaah kembali secara hati-hati semua penelitian harus dilakukan untuk menentukan apakah konsep yang sama atau serupa yang sedang dibandingkan. Hal ini tidak mudah karena definisi antara istilah tersebut mungkin tumpang tindih (Monroe, 2002) atau digunakan sebagai bagian dari satu sama lainnya. Sebagai contoh, menurut Batson (1991) empati didefinisikan sebagai satu kumpulan tanggapan yang diarahkan terhadap orang lain, yang mencakup istilah "compassion" serta "simpati" dan "kelembutan".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sementara Feldman & Kuyken (2011) mengatakan bahwa compassion mencakup "empati", selain "kebaikan", "kemurahan hati", dan "penerimaan". Sedangkan Lazarus (1991) mendefinisikan compassion sebagai "yang tergerak oleh penderitaan orang lain dan ingin membantu". Definisi Neff tentang compassion juga sejalan dengan teori Lazarus. Compassion melibatkan keterbukaan dan ketergerakkan oleh penderitaan orang lain, sehingga memiliki keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain, juga melibatkan kesabaran bagi orang lain, kebaikan dan pemahaman yang tidak menghakimi, mengakui bahwa semua manusia tidak sempurna dan membuat kesalahan" (Neff , 2003).

Wong (Wong & Chi, 2011) adalah salah satu dari dua peneliti yang menguji compassion dalam praktek loving-kindness meditation. Menurut Wong, definisi compassion memerlukan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang tidak defensif dan tidak menghakimi. Juga mencakup keinginan untuk meringankan penderitaan dan memahami penyebabnya dan berperilaku dalam cara yang penuh kasih. Sekali lagi, dasar definisi ini cocok dengan teori Lazarus, tetapi juga mencakup aspek dari Neff dan Gilbert, yaitu tidak defensif, tidak menghakimi, dan bertindak penuh kasih. Hal ini ditunjukkan lebih jelas dalam Gilbert (2009) keterampilan compassion, tetapi Wong & Chi (2011) juga menambahkan untuk memahami penyebab penderitaan itu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self Compassion berbeda dengan self esteem. *Self Compassion* memberikan banyak manfaat dari self esteem yang tinggi dengan kerugian lebih sedikit (Neff , 2011). Penelitian menunjukkan bahwa *Self Compassion* cukup terkait dengan tingkat dari self-esteem (Leary et al, 2007;. Neff, 2003a, Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), sebagai salah satu harapan mengingat bahwa keduanya merupakan sikap positif terhadap diri. Namun, *Self Compassion* memberikan kebahagiaan yang lebih besar, optimisme, depresi yang kurang, dan kecemasan ketika mengendalikan self esteem (Neff, 2003a). Self esteem yang tinggi terkait dalam perbandingan sosial ke bawah dengan orang lain yang berarti individu menjatuhkan orang lain dan terengah pada diri sendiri sebagai cara untuk merasa lebih baik (Tesser, 1999).

Self Compassion merupakan sebuah orientasi yang melihat dunia dan diri (self) secara realistis tetapi ramah (Neff & McGehee, 2010). Ini mencerminkan adanya penerimaan diri berdasarkan pada kebaikan (*kindness*), kemanusiaan (*common humanity*), dan pendekatan kognitif yang seimbang serta reflektif dengan menekankan pada pengalaman sekarang (*mindfulness*) (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Tanaka, Wekerle, Schmuck, & Paglia-Boak, 2011). Oleh sebab itu, selfcompassion dipandang sebagai strategi regulasi emosi (ER), yang efektif dalam mengubah dampak pengalaman internal negatif menjadi pengaruh referensial diri yang lebih positif (Ehret, Joormann, & Berking, 2015).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan rangkaian pendapat para ahli di atas, *Self Compassion* dapat dipahami sebagai *self attitudes* positif yang mencakup bentuk penerimaan diri yang baik, kehangatan dan kepedulian terhadap diri sendiri dengan menerima kekurangan seseorang tanpa mengkritik dan menghakimi diri saat mengalami kegagalan atau penderitaan. Di samping itu, berusaha mengenali rasa sakit, kegagalan, dan kelemahan seseorang sebagai bagian dari pengalaman universal manusia dan melihat fenomena tersebut dari sudut pandang yang seimbang dan penuh kesadaran saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia. Orang yang bersikap *self compassion*ate memiliki resiliensi emosi yang lebih adaptif terhadap kesulitan sehari-hari dan akurasi konsep diri yang lebih besar jika dibandingkan individu yang memiliki *Self Compassion* rendah (Raes, 2011).

Self Compassion merupakan kemampuan diri untuk lebih peka dengan kesadaran saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak penderitaan, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri serta menyembuhkannya dengan kebaikan. Selain itu, self-compassion juga merupakan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri tidak mengkritisi diri saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas peneliti menyimpulkan *Self Compassion* merupakan suatu perasaan mengenai pemahaman terhadap kebaikan diri sendiri, kesabaran dan kasih sayang terhadap diri sendiri dan tidak mengkritik diri secara berlebihan untuk meminimalkan dampak negatif saat menghadapi berbagai kesulitan atau permasalahan yang terjadi terhadap individu serta memiliki pengertian bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia.

2. Komponen *Self compassion*

Kristin Neff, Psikolog Universitas Texas di Austin mengembangkan *Self Compassion scale* yang hampir selalu digunakan dalam penelitian tentang *self compassion.* Neff 2003 (dalam Akin 2010:703) menjelaskan bahwa *Self Compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu 1) *kindness* (pemahaman vs penilaian), 2) *Common humanity* (apresiasi terhadap pengalaman bersama dan keterhubungan), 3) *mindfulness* (keseimbangan emosional tanpa over-identifikasi dan pemutusan dari pengalaman orang lain.

Skala *compassion* menemukan bahwa unsur-unsur yang relevan dengan *self- compassion*, seperti judgement, isolasi, dan over-identifikasi, “tidak masuk akal secara teoritis" untuk diterapkan pada skala *compassion* (Pommier, 2010). Neff (2003), mengkonsep *self-compassion* dalam tiga aspek yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) *Selfkindness:*

Dalam buku tentang psikoterapi *compassion* sebagai *"the knowing pursuit of kindness"* (Lewin ,1996) . Kindness dalam konteks *Self Compassion* memiliki arti "memperluas kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri daripada memberikan penilaian yang keras dan mengritik diri (Neff, 2003). Dengan demikian, konsep kindness yang diterapkan untuk compassion pada dasarnya sama dengan *self compassion*. *Compassion* menawarkan pemahaman kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau penderitaan daripada bersikap mengritik atau tak peduli. Kondisi ini diartikan sebagai kehangatan dan menekankan pentingnya pendekatan biopsikososial dalam *compassion.* Kehangatan ditandai sebagai bagian dari sistem perawatan/pengasuhan dalam interaksi orangtua-anak yang memungkinkan anak merasa dilindungi dan aman (Gilbert ,2005).

Compassion ditandai dengan kehangatan. Kebaikan dan kehangatan memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dunia karena merasa aman, sehingga individu tidak lagi terfokus hanya pada diri dan menjadi lebih terbuka dan responsif terhadap penderitaan orang lain. Namun, dalam kondisi dimana ancaman hadir, individu merasa perlu untuk memfokuskan perhatian pada diri sebagai respon melindungi diri. Ketika terfokus pada diri sendiri, maka ketidakpedulian pada penderitaan orang lain atau pandangan kritis terhadap dunia menjadi lebih menonjol, karena memperhatikan keselamatan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan prioritas utama (Glaser , 2005). Hal ini menunjukkan bahwa ancaman menciptakan penghalang untuk respon alami dari kindness. Dengan demikian, konstruk lawan untuk kindness adalah ketidakpedulian *(indifference*). Perhatikan bahwa ini adalah konseptualisasi yang berbeda dari *self compassion*. Dalam *self compassion*, konstruk lawan untuk kindness adalah self judgment (penilaian diri). Jadi, self kindness merujuk pada kemampuan untuk bersikap pedul dan menerima diri apa adanya dengan kehangatan serta rasa sayang (dalam Miron, Orcutt, & Hannan, 2014).

2) *Common Humanity*

Common humanity dalam *Self Compassion* sebagai Mengenali dan menanggapi penderitaan (Neff , 2003). Penderitaan dapat menunjukkan bagaimana common humanity bekerja. Penderitaan bertindak sebagai common denominator yang memungkinkan individu mengesampingkan perbedaan mereka, agar dapat memahami, berhubungan, dan saling terhubung melalui pengalaman penderitaan, karena itu adalah pengalaman manusia yang umum (Blum, 1980; Cassell, 2002; Dalai Lama, 1984; 1.997 , 2002a, Dass & Bush, 1992; Goldstein & Kornfield, 1987; Ladner, 2004). Sebaliknya, ketiadaan perspektif ini dapat menyebabkan jarak dan penyangkalan terhadap penderitaan orang lain (Ladner, 2004, Lazarus & Lazarus, 1994). Dengan demikian, rasa pemisahan (separation) merupakan konstruk lawan untuk common humanity. Jika seseorang mampu melihat orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain terpisah dari diri, maka mungkin untuk mengorbankan respon compassion terhadap individu yang mengalami penderitaan.

Dalam *Self Compassion* jika seseorang melakukan hal ini untuk diri sendiri, maka individu memisahkan diri dari rasa kemanusiaan dan menjadi terisolasi. Dengan demikian, dalam *self compassion*, isolasi adalah kebalikan dari common humanity, tetapi dalam compassion, kebalikan untuk common humanity adalah rasa pemisahan (separation) dari orang lain. Common humanity juga diartikan sebagai kemampuan untuk mengenali penderitaan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi (Rudzinski et al., 2017; Bluth & Blanton, 2015).

3) Mindfulness

Mindfulness adalah komponen terakhir dalam definisi *Self Compassion* yang mempunyai arti perasaan over-identifikasi dengan rasa sakit tetapi juga tidak menyangkal hal itu (Neff , 2003). Sebagian besar dari kita yang mampu compassion dengan baik mengakui bahwa kita tidak boleh membiarkan diri kita berlarut-larut dalam penderitaan orang lain, atau sebaliknya, menghindari mereka (Lazarus dan Lazarus, 1994). Neff menyatakan, bagi mereka yang over-identifikasi dengan rasa sakit pada orang lain, mereka mungkin menemukan diri mereka lelah oleh pengalaman tersebut. *Disengagement* merupakan respon yang dapat menghambat *mindfulness.* Mencoba memisahkan diri dari rasa sakit adalah hal yang normal (McNeill , 1982). Salah satu langkah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertama untuk mengatasi *disengagement* adalah kesadaran (Goldstein & Kornfield, 1987, Hopkins, 1999, Ladner, 2004, Salzberg, 1995). Kesadaran akan mencakup hadir dan tidak menyangkal, menjauhkan diri, mematikan, tidak berkaitan, melepaskan, atau menghindari penderitaan yang bisa menimbulkan rasa sakit, kemarahan, atau kesedihan. Ini berarti berbagi dalam penderitaan (Braun, 1992, Dalai Lama & Cutler, 1998;. McNeill et al, 1982).

Respons emosional dari over identifikasi atau *disengagement* adalah fungsi alami sebagai filter individu. Filter ini dikembangkan oleh tanggapan emosional terhadap pengalaman masa lalu, yang akan mempengaruhi bagaimana individu memandang dunia. Salzberg (1997) menganggap kondisi ini sebagai interpretasi yang "bukan bagian yang melekat dari pengalaman tertentu." Dengan kata lain, respons emosional kita terhadap situasi menjadi bagian dari bagaimana kita memandang situasi itu sendiri meskipun pengalaman emosional kita terpisah dari hal tersebut. Oleh karena itu, jika keseimbangan antara disengagement dan over identifikasi tercapai, maka pandangan yang lebih realistis akan terbentuk (Glaser, 2005; Trungpa, 1987). Jadi, *mindfulness* mengacu pada kemampuan untuk mengenali, menyadari dan mengakui secara jelas pengalaman yang tidak depresi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Self Compassion* Pada Mahasiswa Pondok Pesantren

Penelitian-penelitian *Self Compassion* yang telah ada banyak menggunakan sampel mahasiswa, orang dewasa dan usia lanjut. Riset mutakhir menunjukkan minat yang cukup besar untuk mengukur *Self Compassion* di kalangan mahasiswa (Diener, 2000). Penelitian di lingkungan mahasiswa ini dirangsang oleh fakta bahwa sangat sedikit diketahui bagaimana mahasiswa-mahasiswa dalam usia mahasiswa memandang kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh. Riset di kalangan mahasiswa dipercaya sangat berguna khususnya karena pertimbangan munculnya perilaku mahasiswa yang cukup berbahaya seperti penggunaan obat terlarang, kekerasan mahasiswa, dan kehamilan mahasiswa. Persoalan mahasiswa yang lain adalah munculnya stressor negatif seperti konflik diantara teman sebaya, ketergantungan terhadap orang tua, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi. Keadaan ini dapat menyumbang penurunan substansial kualitas kehidupan mahasiswa (Arnett, 1999).

Penelitian di lingkungan mahasiswa ini dirangsang oleh fakta bahwa sangat sedikit diketahui bagaimana mahasiswa-mahasiswa dalam usia mahasiswa memandang kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh. Riset di kalangan mahasiswa dipercaya sangat berguna khususnya karena pertimbangan munculnya perilaku mahasiswa yang cukup berbahaya seperti penggunaan obat terlarang, kekerasan mahasiswa, dan kehamilan mahasiswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Persoalan mahasiswa yang lain adalah munculnya stressor negatif seperti konflik diantara teman sebaya, ketergantungan terhadap orang tua, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi. Keadaan ini dapat menyumbang penurunan substansial kualitas kehidupan mahasiswa (Arnett, 1999).

Mahasiswa yang berada di pondok pesantren memerlukan banyak penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga berdampak pada fisik yang bertumbuh kembang dengan semestinya dan dapat bersosialisasi dengan sekitarnya, namun juga berpengaruh secara psikologis terkait kematangan mental dan emosi yang dimiliki mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang berada di pondok pesantren menghadapi berbagai konflik atau masalah terhadap keadaannya ketika berada dipondok pesantren. *Self Compassion* melibatkan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003a).

Penelitian tentang *Self Compassion* ini dianggap perlu karena mereka yang hidup bersyukur, ternyata memiliki perilaku yang lebih positif dibandingkan mereka yang tidak bersyukur (Diener dan Diener, 2003). Perasaan (feeling) dan emosi (emotion) merupakan bagian integral dari pengalaman manusia. Istilah perasaan mengarah pada macam-macam emosi dalam aktivitas keseharian (Tellegen,1988).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gratitude berasal dari suatu peristiwa yang menyenangkan atau menyakitkan (Sansone, 2010).). Sesorang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna kesulitan yang dihadapi sebagai suatu hal positif sehingga seseorang tetap bersyukur disebut *Self Compassion* Neff (2003) . *Self Compassion* merupakan suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap positif untuk menahan konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan dimana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya.

Dalam menghadapi masalah yang di alami di pondok pesantren tidak sedikit para mahasiswa putri dengan memberikan apresiasi secara sederhana melalui sikap *Gratitude* (rasa bersyukur). Rasa penghargaan seseorang pada setiap peristiwa dalam kehidupan menjadi sebuah karunia dan merasa pentingnya mengungkap penghargaan tersebut. Bagi mahasiswa di pondok pesantren mengekspresikan bersyukur akan memberikan dampak positif di dalam dirinya sehingga membuat perasaan akan tenang dan akan berdampak pada perilaku yang semangat, aktif, dan dapat berkonsentrasi dalam hal apapun salah satunya ketika menghadapi suatu permasalahan.

Penelitian-penelitian yang berhubungan dengan *Self Compassion* mulai dilakukan dan memperlihatkan hasil yang dapat menjelaskan bagaimana cara meningkatkan kebersyukuran mahasiswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Kerangka Teoritik

Mahasiswa yang berada di pondok pesantren memerlukan banyak penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga berdampak pada fisik yang bertumbuh kembang dengan semestinya dan dapat bersosialisasi dengan sekitarnya, namun juga berpengaruh secara psikologis terkait kematangan mental dan emosi yang dimiliki mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang berada di pondok pesantren menghadapi berbagai konflik atau masalah terhadap keadaannya ketika berada dipondok pesantren. Seperti saat tertimpa musibah kehilangan salah satu orang tua, tidak dapat di pungkiri betapa sedihnya atas rasa kehilangan, menyikapi musibah yang tengah dialami dengan tidak terlalu menyalahkan diri sendiri, memberi belas kasih terhadap diri sendiri dengan menganggap bahwa musibah yang tengah dialami juga terjadi pada semua orang, tidak hanya menimpa dirinya saja. Jadi, meski dalam keadaan terpuruk, dia tetap mensyukurinya melalui belas kasih terhadap diri sendiri.

Self Compassion melibatkan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003a). Sesorang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna kesulitan yang dihadapi sebagai suatu hal positif sehingga seseorang tetap bersyukur disebut *Self Compassion* Neff (2003) . *Self Compassion* merupakan suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

positif untuk menahan konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan dimana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya.

Self Compassion melibatkan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003a).

Gratitude berasal dari suatu peristiwa yang menyenangkan atau menyakitkan (Sansone, 2010). Dalam menghadapi masalah yang di alami di pondok pesantren tidak sedikit para mahasiswa putri dengan memberikan apresiasi secara sederhana melalui sikap *Gratitude* (rasa bersyukur). Rasa penghargaan seseorang pada setiap peristiwa dalam kehidupan menjadi sebuah karunia dan merasa pentingnya mengungkap penghargaan tersebut. Bagi mahasiswa di pondok pesantren mengekspresikan bersyukur akan memberikan dampak positif di dalam dirinya sehingga membuat perasaan akan tenang dan akan berdampak pada perilaku yang semangat, aktif, dan dapat berkonsentrasi dalam hal apapun salah satunya ketika menghadapi suatu permasalahan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self compassion	→	*Gratitude*

Gambar 1.

Hubungan *Self Compasion* dengan *Gratitude*

pada Mahasiswa Pondok Pesantren

E. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan penelitian kuantitatif korelasional, dimana metode yang digunakan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa upaya mempengaruhi variabel-variabel ini sehingga tidak ada manipulasi variabel (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini variabel-variabel yang diteliti adalah *Gratitude* dan *self compassion*.

Adapun langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini meliputi: a. Melakukan penggalian data awal ke pondok pesantren untuk mengetahui dan menentukan rumusan masalah yang ada; b. Menentukan jumlah populasi penelitian yang akan dijadikan sampel; c. Menentukan sampel penelitian sesuai aturan yang ditetapkan; d. Menyusun skala penelitian yang akan digunakan yaitu skala *Gratitude dan self compassion*; e. Menyebarkan skala yang telah disusun kepada sampel; f. Menyusun dan mengolah data yang diperoleh; g. Melakukan analisis data dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*; h. Membuat kesimpulan hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel dependen (Y) : *Gratitude* .
2. Variabel independen (X) : *Self compassion.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Definisi Operasional

1. *Gratitude*

   Gratitude adalah wujud rasa terima kasih atau apresiasi atas nikmat dianugerahkan Tuhan kepadanya yang diukur menggunakan skala dengan aspek yaitu : (a) memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, (b) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, (c) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

2. *Self compassion*

   Self Compassion adalah tingkat perlakuan terhadap diri sendiri atau belas kasih diri dan kepedulian ketika diri sendiri menghadapi kegagalan, penderitaan dan ketidaksempurnaan yang diukur menggunakan skala dengan aspek yaitu: (a) *Self Kindness*;(b) *Common Humanity;* (c) *Mindfulness.*

D. Populasi, Teknik Sampling & Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan penduduk yang menjadi subjek penelitian dengan memiliki satu sifat yang sama (Hadi, 2000). Dalam penelitian ini populasinya adalah santri yang bermukim di pondok pesantren Al-Jihad yang berjumlah 600 orang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan harus representatif (Sugiyono, 2008 p. 45). Slovin (1996) menentukan ukuran sampul suatu populasi dengan formula :

$$n = \frac{N}{1 + N\,(e)^{2}}$$

N = jumlah populasi

n = jumlah sampel

d = nilai presisi atau sig = 0,10

Sampel dalam penelitian ini diambil secara non-probabilitas (pemilihan secara nonrandom). Dalam penelitian ini subjek yang digunakan sebanyak 85 orang berdasarkan hasil perhitungan formula diatas dan sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah metode *purposive sampling*, dimana peneliti memiliki ketentuan pada saat pengambilan sampel dengan memiliki kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian dan diharapkan bisa menjawab permasalahan penelitian. Ciri - ciri tersebut yaitu : a) Mahasiswa yang berusia antara 17 - 22 tahun, b) Bermukim di pondok pesantren.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren.dengan model skala Likert.

1. *Self compassion*

a. Definisi Operasional *Self compassion*

Self Compassion adalah tingkat perlakuan terhadap diri sendiri atau belas kasih diri dan kepedulian ketika diri sendiri menghadapi kegagalan, penderitaan dan ketidaksempurnaan yang diukur menggunakan skala dengan aspek yaitu: 1) *Self Kindness*; 2) *Common Humanity*; 3) *Mindfulness.*

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk *Self Compassion* dari subjek penlitian adalah skala *Self Compassion* dengan model skala Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Neff, 2003) yaitu *Self Kindness*; *Common Humanity*; *Mindfulness.*

Blueprint dari skala *Self Compassion* dapat dilihat sesuai dengan tabel 1 berikut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 1

Blue Print Self compassion

Aspek	Indikator	No. Item	
		F	UF
Self Kindness	Perlakuan yang baik pada diri sendiri	1, 2, 3, 4	5
	Perhatian terhadap diri sendiri	6, 7, 8	9
	Berbelas kasih pada diri sendiri	10,11, 12	13
Common Humanity	Menyadari bahwa penderitaan bagian dari pengalaman manusia	14,15,16, 17, 18, 19, 20, 21	22,23
Mindfulness	Menerima pemikiran dari dalam diri	24, 25, 26, 27, 28, 29	30
	Menerima segala kelemahan dan tidak menghakimi pada diri sendiri	31, 32, 33	34
	Jumlah	27	7

Terdiri dari 5 jawaban alternatif yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N) tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skala ini terdapat dua sikap yaitu favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Dalam skala ini jika nilainya semakin mendekati angka 1 maka berarti semakin tidak setuju dan jika semakin mendekati angka 5 berarti semakin setuju untuk yang favorable namun sebaliknya jika untuk yang unfavorable.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 2

Pemberian Skor Skala *Self compassion*

Jawaban	Sikap	*Fav*	*Unfav*
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5
TS	Tidak Setuju	2	4
N	Netral	3	3
S	Setuju	4	2
SS	Sangat Setuju	5	1

c. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji coba instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik uji coba terpakai, artinya pelaksanaan uji coba dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian sesungguhnya. Jadi, uji coba terpakai merupakan suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan dengan hanya sekali dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Uji coba instrument ini dilakukan terhadap 85 subyek penelitian, untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur (kuesioner). Berikut ini hasil uji validitas dan reliabilitas variabel *self compession.*

Uji validitas digunakan untuk memastikan seberapa baik suatu instrumen digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Pengujian validitas dilakukan dengan cara mengkolerasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya (Sugiono, 2010). Kuesioner dikatakan valid apabila dapat mempresentasikan atau mengukur yang hendak diukur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(variabel penelitian). Berikut merupakan hipotesis yang digunakan dalam uji validitas:

H_0: menyatakan pernyataan tidak mengukur aspek yang sama.

H_a: menyatakan pernyataan mengukur aspek yang sama.

Adapun statistik uji yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^{n}(X_i)(Y_i) - n\left[\frac{n+1}{2}\right]^2}{\sqrt{\left\{\sum_{i=1}^{n}(X_i) - n\left[\frac{n+1}{2}\right]^2\right\}\left\{\sum_{i=1}^{n}(Y_i) - n\left[\frac{n+1}{2}\right]^2\right\}}}$$

Dengan:

r_{xy} menyatakan koefisien korelasi untuk setiap item,

X menyatakan skor yang diperoleh subyek dari seluruh item,

Y menyatakan skor total yang diperoleh dari seluruh item,

N menyatakan jumlah subjek.

Kesesuaian nilai r_{xy} diperoleh dari perhitungan dengan menggunakan rumus diatas yang disesuaikan dengan tabel harga regresi moment yaitu dengan derajat bebas $(v) = n - 2$. Keputusan uji menurut Saryono(2010:118), yaitu:

r_{hitung}> dari pada r_{tabel} maka pertanyaan tersebut valid,

r_{hitung}< dari pada r_{tabel} maka pertanyaan tidak valid.

Berikut ini hasil uji validitas dan reliabilitas variabel *self compassion.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3

Uji Validitas Variabel *Self compassion*

Aspek	Indikator	No.	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Self kindness	Perlakuan yang baik pada diri sendiri	1	0,333	0,2133	Valid
		2	0,510	0,2133	Valid
		3	0,594	0,2133	Valid
		4	0,292	0,2133	Valid
		5	0,455	0,2133	Valid
	Perhatian terhadap diri sendiri	6	0,523	0,2133	Valid
		7	0,596	0,2133	Valid
		8	0,623	0,2133	Valid
		9	-0,516	0,2133	Valid
	Berbelas kasih pada diri sendiri	10	0,531	0,2133	Valid
		11	0,434	0,2133	Valid
		12	0,563	0,2133	Valid
		13	0,028	0,2133	Tidak Valid
Common humanity	Menyadari bahwa penderitaan bagian dari pengalaman manusia	14	0,411	0,2133	Valid
		15	0,556	0,2133	Valid
		16	0,520	0,2133	Valid
		17	0,536	0,2133	Valid
		18	0,386	0,2133	Valid
		19	0,521	0,2133	Valid
		20	0,549	0,2133	Valid
		21	0,423	0,2133	Valid
		22	0,461	0,2133	Valid
		23	0,288	0,2133	Valid
Mindfulness	Menerima segala kelemahan dan tidak menghakimi pada diri sendiri	24	0,456	0,2133	Valid
		25	0,556	0,2133	Valid
		26	0,597	0,2133	Valid
		27	0,625	0,2133	Valid
Aspek	**Indikator**	**No.**	**r Hitung**	**r Tabel**	**Keterangan**
Mindfulness	Menerima segala kelemahan dan tidak menghakimi pada diri sendiri	28	0,694	0,2133	Valid
		29	0,589	0,2133	Valid
		30	-0,015	0,2133	Tidak Valid
		31	0,542	0,2133	Valid
		32	0,608	0,2133	Valid
		33	0,551	0,2133	Valid
		34	0,406	0,2133	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel hasil uji validitas pada 34 item pernyataan didapatkan 2 item pernyataan yang tidak valid sehingga harus dihilangkan yaitu item pernyataan nomor 13 dan 30.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas adalah suatu tingkatan yang mengukur konsistensi hasil jika dilakukan pengukuran berulang pada suatu karakteristik (Malhotra dan Birks, 2007).

Rumus: $\alpha = \frac{k}{k-1}\left(1 - \frac{\sum S_j^2}{S_x^2}\right)$

Keterangan:

α menyatakan koefisien reliabilitas *alpha*,

k menyatakan jumlah item,

s_j^2 menyatakan variansi responden untuk item I,

s_x^2 menyatakan jumlah variansi skor total.

Indikator pengukuran reliabilitas menurut Sekaran (2000:312) yang membagi tingkatan reliabilitas dengan kriteria seperti pada tabel berikut:

Tabel 4

Tingkat Reliabilitas Nilai *Alpha*

Nilai *Cronbach's Alpha*	Tingkat Reliabilitas
0.20 – 0.40	Reliabilitas Rendah
> 0.40 – 0.60	Reliabilitas Sedang
> 0.60 – 0.80	Reliabilitas Tinggi
> 0.80 – 1.00	Reliabilitas Sangat Tinggi

Sumber: Guilford, 1956

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengukuran reliabilitas dapat dilihat pada nilai *cronbach's alpha* pada tabel berikut.

Tabel 5
Uji Reliabilitas Variabel *Self compassion*

Cronbachs Alpha	**Jumlah Aitem**
0,743	32

Hasil uji reliabilitas nilai *cronbach's alpha* yaitu sebesar 0,743 yang berarti alat ukur dalam kuesioner reliabilitasnya tinggi.

2. *Gratitude*

a. Definisi Operasional *Gratitude*

Gratitude adalah wujud rasa terima kasih atau apresiasi atas nikmat dianugerahkan Tuhan kepadanya. Aspek *Gratitude* antara lain: (a) memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, (b) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, (c) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk *Gratitude* dari subjek penelitian adalah skala *Gratitude* dengan model skala Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Fitzgerald, 1998) yaitu memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Blueprint dari skala *Gratitude* dapat dilihat sesuai dengan tabel 5 berikut.

Tabel 6

Blue Print* Skala *Gratitude

Aspek	Indikator	No. Item	
		F	UF
Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	Tidak akan merasa Kekurangan dalam Hidup	2, 4, 5, 6, 8	1, 3, 7, 9, 10, 11, 12
Aspek	**Indikator**	**No. Item**	
		F	**UF**
Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Mampu menghargai atau mampu mengekspresikan rasa syukur Kesenangan/ kegembiraan sederhana	19, 20	13, 14, 15, 16, 17, 18
Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.	Mampu menghargai setiap kontribusi yang diberikan dari orang lain	21, 22, 23, 27, 30	24, 25, 26, 28, 29
Jumlah		12	18

Terdiri dari 5 jawaban alternatif yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N) tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skala ini terdapat dua sikap yaitu favorable (mendukung)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan unfavorable (tidak mendukung). Dalam skala ini jika nilainya semakin mendekati angka 1 maka berarti semakin tidak setuju dan jika semakin mendekati angka 5 berarti semakin setuju untuk yang favorable namun sebaliknya jika untuk yang unfavorable.

Tabel 7

Pemberian Skor Variabel *Gratitude*

Jawaban	Sikap	*Fav*	*Unfav*
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5
TS	Tidak Setuju	2	4
N	Netral	3	3
S	Setuju	4	2
SS	Sangat Setuju	5	1

c. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji coba instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik uji coba terpakai, artinya pelaksanaan uji coba dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian sesungguhnya. Jadi, uji coba terpakai merupakan suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan dengan hanya sekali dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Uji coba instrument ini dilakukan terhadap 85 subyek penelitian, untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur (kuesioner). Berikut ini hasil uji validitas dan reliabilitas variabel *Gratitude* .

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Uji validitas digunakan untuk memastikan seberapa baik suatu instrumen digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Pengujian validitas dilakukan dengan cara mengkolerasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya (Sugiono, 2010). Kuesioner dikatakan valid apabila dapat mempresentasikan atau mengukur yang hendak diukur (variabel penelitian).

Adapun statistik uji yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^{n}(X_i)(Y_i) - n\left[\frac{n+1}{2}\right]^2}{\sqrt{\left\{\sum_{i=1}^{n}(X_i) - n\left[\frac{n+1}{2}\right]^2\right\}\left\{\sum_{i=1}^{n}(Y_i) - n\left[\frac{n+1}{2}\right]^2\right\}}}$$

Dengan:

r_{xy} menyatakan koefisien korelasi untuk setiap item,

X menyatakan skor yang diperoleh subyek dari seluruh item,

Y menyatakan skor total yang diperoleh dari seluruh item,

N menyatakan jumlah subjek.

Kesesuaian nilai r_{xy} diperoleh dari perhitungan dengan menggunakan rumus diatas yang disesuaikan dengan tabel harga regresi moment yaitu dengan derajat bebas $(v) = n - 2$. Keputusan uji menurut Saryono(2010:118), yaitu:

r_{hitung}> dari pada r_{tabel} maka pertanyaan tersebut valid,

r_{hitung}< dari pada r_{tabel} maka pertanyaan tidak valid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 8

Uji Validitas Variabel *Gratitude*

Aspek	Indikator	No.	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	Tidak akan merasa kekurangan dalam hidup	1	0,703	0,2133	Valid
		2	0,455	0,2133	Valid
		3	0,723	0,2133	Valid
		4	0,656	0,2133	Valid
		5	0,588	0,2133	Valid
		6	0,573	0,2133	Valid
		7	0,602	0,2133	Valid
		8	0,401	0,2133	Valid
		9	0,632	0,2133	Valid
		10	0.738	0,2133	Valid
		11	0,407	0,2133	Valid
		12	0,726	0,2133	Valid
Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Mampu menghargai / mampu mengekspresikan rasa syukur Kesenangan / kegembiraan sederhana	13	0,677	0,2133	Valid
		14	0,715	0,2133	Valid
		15	0,600	0,2133	Valid
		16	0,788	0,2133	Valid
		17	0,686	0,2133	Valid
		18	0.122	0,2133	Tidak Valid
		19	0,184	0,2133	Tidak Valid
		20	0,196	0,2133	Tidak Valid
Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.	Mampu menghargai setiap kontribusi yang diberikan dari orang lain	21	0,218	0,2133	Tidak Valid
		22	0,312	0,2133	Valid
		23	0,617	0,2133	Valid
		24	0,703	0,2133	Valid
		25	0,759	0,2133	Valid
		26	-0,106	0,2133	Tidak Valid
		27	0,467	0,2133	Valid
		28	0,720	0,2133	Valid
		29	-0,254	0,2133	Valid
		30	0,601	0,2133	Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validitas pada 30 item pernyataan didapatkan 5 item pernyataan yang tidak valid sehingga harus dihilangkan yaitu item pernyataan nomor 18, 19, 20, 21, dan 26.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji Reliabilitas adalah suatu tingkatan yang mengukur konsistensi hasil jika dilakukan pengukuran berulang pada suatu karakteristik (Malhotra dan Birks, 2007).

Rumus: $\alpha = \frac{k}{k-1}\left(1 - \frac{\sum s_j^2}{s_x^2}\right)$

Keterangan:

α menyatakan koefisien reliabilitas *alpha*,

k menyatakan jumlah item,

s_j^2 menyatakan variansi responden untuk item I,

s_x^2 menyatakan jumlah variansi skor total.

Indikator pengukuran reliabilitas menurut Sekaran (2000:312) yang membagi tingkatan reliabilitas dengan kriteria seperti pada tabel berikut:

Tabel 9

Tingkat Reliabilitas Nilai *Alpha*

Nilai *Cronbach's Alpha*	Tingkat Reliabilitas
0.20 – 0.40	Reliabilitas Rendah
> 0.40 – 0.60	Reliabilitas Sedang
> 0.60 – 0.80	Reliabilitas Tinggi
> 0.80 – 1.00	Reliabilitas Sangat Tinggi

Sumber: Guilford, 1956

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengukuran reliabilitas dapat dilihat pada nilai *cronbach's alpha* pada tabel berikut.

Tabel 10

Uji Reliabilitas Variabel *Self compassion*

Cronbachs Alpha	**Jumlah Aitem**
0,863	25

Hasil uji reliabilitas nilai *cronbach's alpha* yaitu sebesar 0,863 yang berarti alat ukur dalam kuesioner reliabilitasnya tinggi.

F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Analisis korelasional adalah hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya (Muhid, 2012). Analisis korelasional ini adalah salah satunya menggunakan analisis *product moment correlation* dengan bantuan aplikasi *SPSS for windows*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap awal penelitian ini peneliti menyususn proposal, menentukan subjek penelitian, dan mendiskusikannya dengan dosen pembimbing. Setelah diterima dan diberi masukan oleh dosen pembimbing, peneliti melakukan perbaikan kemudian mengumpulkan kepada pihak fakultas untuk ditindak lanjuti. Selanjutnya pihak fakultas memberikan informasi mengenai jadwal pelaksanaan ujian proposal.

Setelah ujian proposal dilaksanakan, peneliti melakukan perbaikan sambil meminta dibuatkan surat oleh pihak akademik fakultas. Setelah surat dari pihak fakultas sudah siap, peneliti langsung datang ke lokasi penelitian, yaitu Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad untuk memberikan surat penelitian yang telah diberikan dari akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Setelah mendapatkan izin penelitian, selanjutnya peneliti menanyakan kepada pengurus yang ada di Pondok Pesantren Al-Jihad.

Setelah mendapatkan data-data yang dirasa cukup, peneliti membuat skala penelitian dan mendiskusikannya dengan dosen pembimbing dan beberapa *ekspert judgment* yang sudah ahli dibidang psikologi agama serta khususnya sudah ahli dibidang alat ukur. Tujuan dilakukannya *ekspert judgment* adalah untuk memberikan masukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada skala yang telah dibuat apakah setiap pernyataannya sudah sesuai dan siap untuk diberikan kepada subjek. Apabila di dalam skala tersebut masih dirasa kurang tepat kalimat dalam pernyataan yang sudah ada maka harus dilakukan perbaikan dalam kalimatnya. Apabila kalimatnya tidak sesuai dengan untuk disebarkan kepada subjek maka pernyataan tersebut harus dibuang. Apabila skala yang sudah di *ekspert judgment* dan telah diperbaiki isi dalam pernyataannya maka skala tersebut sudah siap untuk disebarkan kepada subjek penelitian.

Pada saat pelaksanaan penelitian, pengambilan data dilakukan dengan membagikan skala kepada subjek di pondok pesantren. Sebelum masuk ke pondok pesantren, peneliti bertanya terlebih dahulu bertanya kepada pengurus kapan waktu yang tepat untuk menyebarkan skala. Setelah mendapatkan waktu yang tepat, peneliti memberikan skala yang sudah disiapkan sebanyak jumlah subjek yang telah ditetapkan.

Selanjutnya peneliti menjelaskan apa yang harus dilakukan subjek. Pertama subjek harus mengisi identitas identitas terlebih dahulu. Kemudian peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala. Semua subjek dapat memahami apa yang peneliti sampaikan karena di dalam skala subjek sudah terdapat petunjuk pengisiannya. Peneliti dalam hal ini hanya membantu menjelaskan apa yang mereka belum pahami. Tidak ada halangan ketika memberikan skala kepada subjek. Pemberian skala berjalan dengan lancar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

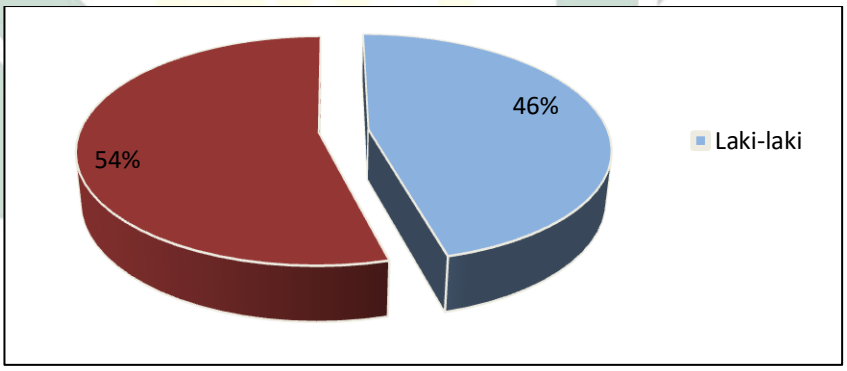
2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah santri atau mahasiswa yang berada di pondok pesantren Al-Jihad Surabaya yang berjumlah 85 orang. Berikut akan dijelaskan mengenai deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas, semester, domisili, uang saku dan latar belakang.

1) Sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian dikelompokkan menjadi 2, yaitu laki-laki dan perempuan. Adapun sebaran penyebaran subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2

Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

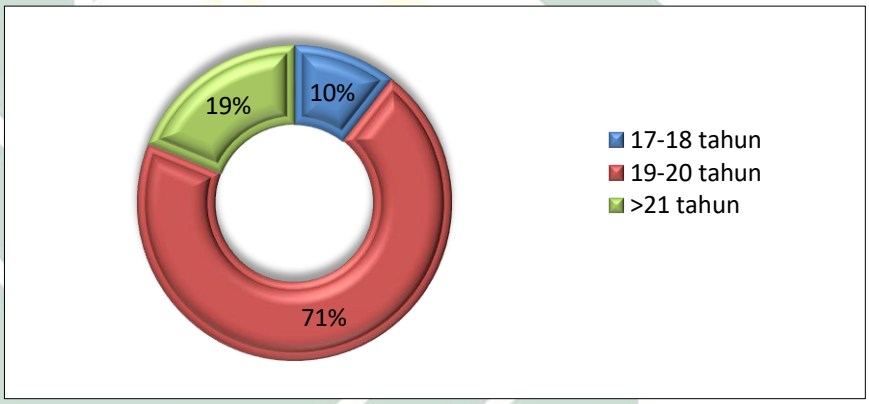
Sesuai dengan gambar 2 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa subjek laki-laki mendapatkan persentase sebesar 46% dengan jumlah subjek sebanyak 39 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

subjek perempuan mendapatkan persentase sebesar 54% dengan jumlah subjek sebanyak 46 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berjenis kelamin perempuan.

2) Sebaran subjek berdasarkan usia

Berdasarkan usia subjek penelitian yang memiliki rentang usia dari 17 sampai 22 tahun. Adapun sebaran penyebaran subjek berdasarkan usia dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3

Sebaran Subjek Berdasarkan Usia

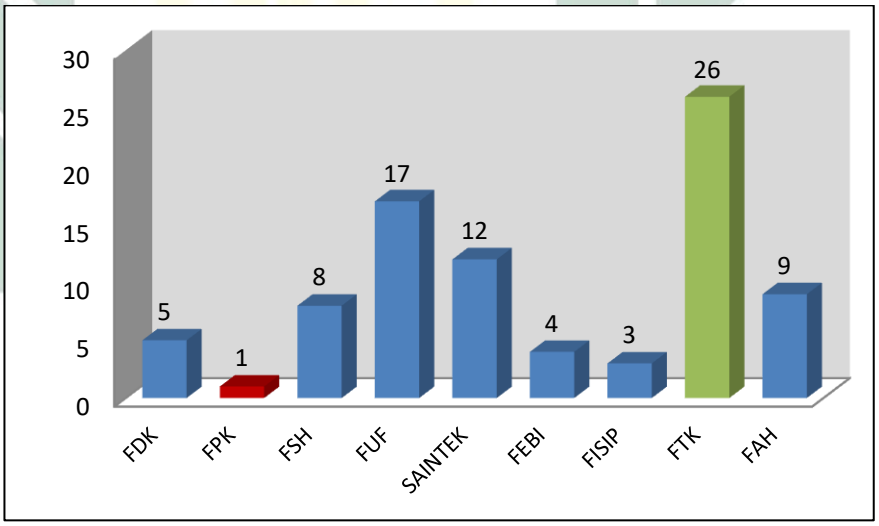
Sesuai dengan gambar 3 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan usia, dapat dilihat bahwa jumlah subjek dengan usia 17-18 tahun mendapatkan persentase 10% dengan jumlah subjek sebanyak 9 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dengan usia 19 - 20 tahun mendapatkan persentase 71% dengan jumlah subjek sebanyak 60 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan jumlah subjek dengan usia 21 tahun keatas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan persentase 19% dengan jumlah subjek sebanyak 16 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berusia 19 – 20 tahun.

3) Sebaran subjek berdasarkan fakultas

Berdasarkan fakultas subjek penelitian, dimana fakultas yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 9 fakultas yaitu FDK, FPK, FSH, FUF, SAINTEK, FEBI, FISIP, FTK, FAH. Adapun sebaran penyebaran subjek berdasarkan fakultas dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4

Sebaran Subjek Berdasarkan Fakultas

Sesuai dengan gambar 4 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan fakultas, dapat dilihat bahwa jumlah subjek dari fakultas FDK berjumlah sebanyak 5 mahasiswa yang tinggal di

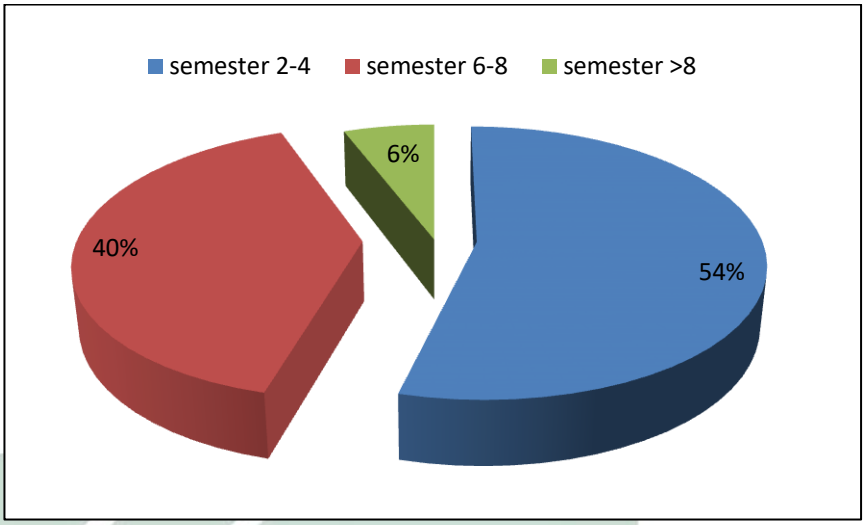
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas FPK berjumlah sebanyak 1 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas FSH berjumlah sebanyak 8 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas FUF berjumlah sebanyak 17 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas SAINTEK berjumlah sebanyak 12 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas FEBI berjumlah sebanyak 4 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas FISIP berjumlah sebanyak 3 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari fakultas FTK berjumlah sebanyak 26 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan jumlah subjek dari fakultas FAH berjumlah sebanyak 9 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari fakultas tarbiyah dan keguruan (FTK) .

4) Sebaran subjek berdasarkan semester

Berdasarkan semester subjek penelitian dimana semester yang dipakai dalam penelitian merupakan semester genap yang dimulai dari semester 2 hingga lebih dari semester 8 sesuai dengan waktu pengambilan data dalam penelitian. Adapun sebaran penyebaran, subjek berdasarkan semester dapat dilihat pada gambar berikut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 5

Sebaran Subjek Berdasarkan Semester

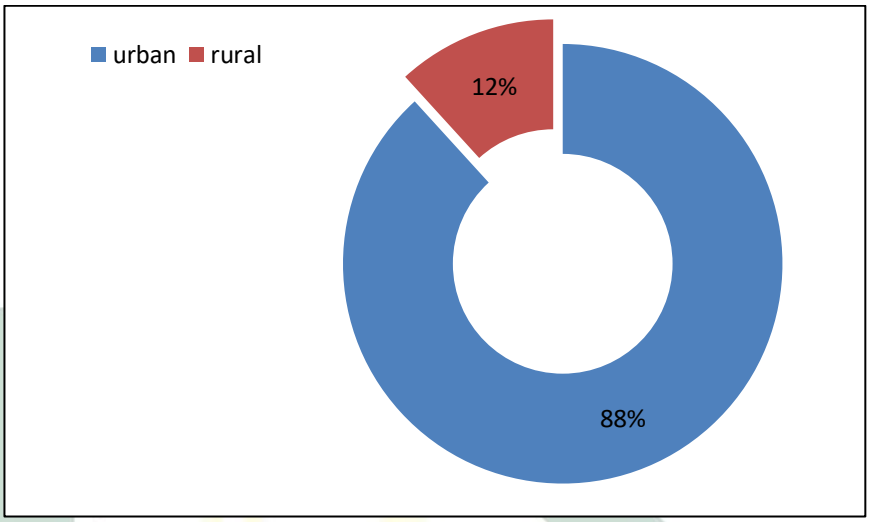
Sesuai dengan gambar 5 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan semester, dapat dilihat bahwa jumlah subjek dari semester 2 - 4 mendapatkan persentase 54% dengan jumlah subjek sebanyak 46 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dari semester 6 - 8 mendapatkan persentase 40% dengan jumlah subjek sebanyak 34 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan jumlah subjek lebih dari semester 8 mendapatkan persentase 6% dengan jumlah subjek sebanyak 5 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren,. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren semester 2 - 4.

5) Sebaran subjek berdasarkan domisili

Berdasarkan domisili subjek penelitian dimana domisili subjek penelitian menggunakan urban dan rural. Adapun sebaran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyebaran subjek berdasarkan domisili dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 6

Sebaran Subjek Berdasarkan Domisili

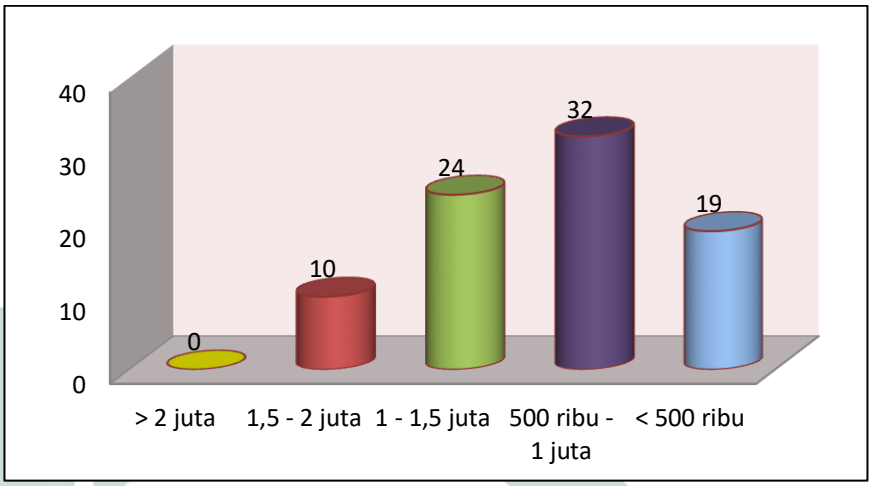
Sesuai dengan gambar 6 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan domisisli, dapat dilihat bahwa jumlah subjek dengan domisisli urban mendapatkan persentase 88% dengan jumlah subjek sebanyak 75 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, sedangkan jumlah subjek dengan domisili rural mendapatkan persentase 12% dengan jumlah subjek sebanyak 10 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan domisili urban.

6) Sebaran subjek berdasarkan uang saku

Berdasarkan uang saku subjek penelitian dimana subjek penelitian dimulai dari lebih dari dua juta sampai kurang dari lima

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ratus ribu. Adapun sebaran penyebaran subjek berdasarkan uang saku dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 7

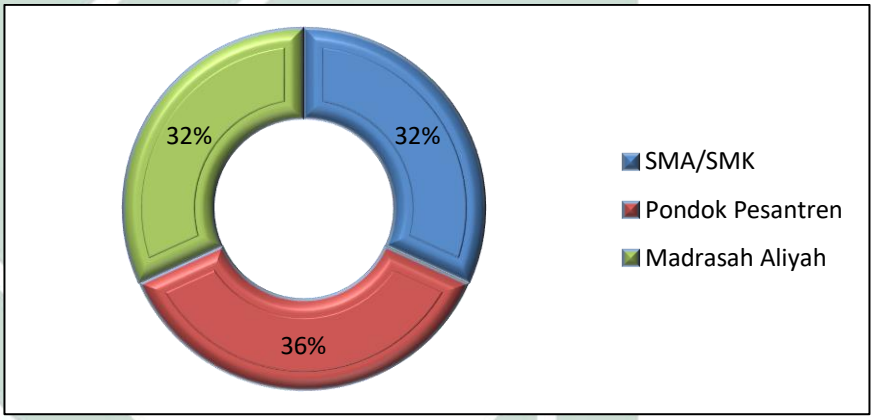
Sebaran Subjek Berdasarkan Uang Saku

Sesuai dengan gambar 7 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan uang saku, dapat dilihat bahwa tidak ada subjek dengan uang saku lebih dari dua juta, sedangkan jumlah subjek dengan uang saku 1,5 – 2 juta sebanyak 10 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dengan uang saku 1 – 1,5 juta sebanyak 24 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren , jumlah subjek dengan uang saku 500 ribu – 1 juta sebanyak 32 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren , jumlah subjek dengan uang saku kurang dari 500 ribu sebanyak 19 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan uang saku 500 ribu – 1 juta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7) Sebaran subjek berdasarkan latar belakang

Berdasarkan latar belakang subjek penelitian dimana latar belakang subjek penelitian yang digunakan adalah lulusan SMA/SMK, lulusan Pondok Pesantren dan lulusan Madrasah Aliyah. Adapun sebaran penyebaran subjek berdasarkan latar belakng dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 8

Sebaran Subjek Berdasarkan Latar Belakang

Sesuai dengan gambar 8 diatas mengenai sebaran subjek berdasarkan tatar belakang, dapat dilihat bahwa jumlah subjek dengan latar belakang lulusan SMA/SMK mendapatkan persentase 32% dengan jumlah subjek sebanyak 27 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, jumlah subjek dengan latar belakang lulusan Pondok Pesantren mendapatkan persentase 36% dengan jumlah subjek sebanyak 31 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan jumlah subjek dengan latar belakang lulusan MA mendapatkan persentase 32% dengan jumlah subjek

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebanyak 27 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan latar belakang lulusan pondok pesantren.

b. Deskripsi Data

Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mengetahui deskripsi suatu data seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksmum, dan lain-lain. Berdasarkan hasil analisis *descriptive statistic* dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) for windows dapat diketahui N (jumlah subjek), range (rentang nilai), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata) dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 11

Deskripsi Data Statistik

Skala	**N**	***Range***	***Min***	***Max***	***Mean***	***Std. Deviasi***
Self compassion	85	46	95	141	114,80	9,591
Gratitude	85	47	68	115	96,93	11,364
Valid N *(listwise)*	85					

Berdasarkan pada tabel 11 diatas menunjukkan bahwa N (jumlah subjek) yang diteliti baik dari skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* adalah 85 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pada skala *Self Compassion* didapatkan range (rentang nilai) sebesar 46,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

min (nilai terendah) adalah 95 dan max (nilai tertinggi) 141 dan mean (nilai rata-rata) sebesar 114,80, serta standar deviasi sebesar 9,591. Sedangkan skala *Gratitude* didapatkan range (rentang nilai) sebesar 47, min (nilai terendah) adalah 68 dan ,max (nilai tertinggi) 115 dan mean (nilai rata-rata) sebesar 96,93, serta standar deviasi sebesar 11,364.

Dari hasil diatas maka di dapatkan mean (nilai rata-rata) teoritik dari skala *Self Compassion* adalah 114,80 dan mean (nilai rata-rata) dari skala *Gratitude* adalah 96,93. Selanjutnya akan dihitung mengenai mean (nilai rata-rata) empirik. Mean (nilai rata-rata) empirik didapatkan dengan cara jumlah aitem yang valid dikalikan jumlah alternatif jawaban dibagikan dengan dua. Maka hasilnya adalah sebagai berikut.

Mean (nilai rata-rata) empirik untuk skala *Self Compassion* adalah 32 x 5 ÷ 2 = 80. Sedangkan untuk mean (nilai rata-rata) empirik untuk skala *Gratitude* adalah 25 x 5 ÷ 2 = 62,5. Jadi didapatkan hasil mean (nilai rata-rata) empirik skala *Self Compassion* adalah 80 dan mean (nilai rata-rata) empirik skala *Gratitude* adalah 62,5.

Dari kedua hasil mean (nilai rata-rata) teoritik dan mean (nilai rata- rata) empirik diatas dapat dilihat bahwa apabila mean (nilai rata-rata) teoritik lebih besar daripada mean (nilai rata-rata) empirik, maka hal ini menunjukkan bahwa kategori pada skala *Self Compassion* dan *Gratitude* berkategori tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila mean (nilai rata-rata) teoritik lebih kecil daripada mean (nilai rata-rata)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

empirik, maka hal ini menunjukkan bahwa kategori pada skala *Self Compassion* dan skala *Gratitude* berkategori rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa pada skala *Self Compassion* dan skala *Gratitude* berada dalam kategori tinggi.

Selanjutnya akan dijabarkan data statistik berdasarkan data demografi subjek penelitian sebagai berikut.

1) Deskripsi data statistik berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin yang terdapat dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan. Dimana akan dicari dari jenis kelamin mana yang memiliki *Self Compassion* dan *Gratitude* paling tinggi di pondok pesantren. Dari penyebaran skala yang telah dilakukan didapatkan hasil N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata), dan standar deviasi sebagai berikut.

Tabel 12

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Jenis Kelamin

Skala	Jenis Kelamin	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Self compassion	Laki-laki	39	98	130	114,05	7,874
	Perempuan	46	95	141	115,43	10,885
Gratitude	Laki-laki	39	68	115	93,26	12,379
	Perempuan	46	75	115	100,04	9,489

Sesuai dengan tabel 12 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu laki-laki 36 mahasiswa yang tinggal di pondok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pesantren dan jumlah subjek perempuan 46 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah) pada subjek berjenis kelamin laki-laki adalah 98, max (nilai tertinggi) adalah 130 dan mean (nilai rata-rata) adalah 114,05 serta standar deviasi adalah 7,874. Sedangkan untuk subjek berjenis kelamin perempuan mendapatkan min (nilai terendah) adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata- rata) adalah 115,43 serta standar deviasi adalah 10,885.

Pada skala *Gratitude* juga dapat diketahui bahwa min (nilai terendah) pada subjek berjenis kelamin laki-laki adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 93,26 serta standar deviasi adalah 12,379. Sedangkan untuk subjek berjenis kelamin perempuan mendapatkan min (nilai terendah) adalah 75, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata- rata) adalah 100,04 serta standar deviasi adalah 9,489.

Berdasarkan hasil mean (nilai rata-rata) pada tabel 10 diatas dapat dikatakan bahwa baik dari skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* , yang paling tinggi tingkat *Self Compassion* maupun dan *Gratitude* dipondok pesantren terdapat pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berjenis kelamin perempuan. Pada skala *Self Compassion* medapatkan hasil mean (nilai rata-rata) sebesar 115,43 dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada skala *Gratitude* mendapatkan hasil mean (nilai rata- rata) sebesar 100,04.

2) Deskripsi data statistik berdasarkan usia

Usia yang terdapat dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia antara 17 sampai 22 tahun. Dimana akan dicari dari usia berapa yang memiliki *Self Compassion* dan *Gratitude* paling tinggi di pondok pesantren. Dari penyebaran skala yang telah dilakukan didapatkan hasil N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata), dan standar deviasi sebagai berikut.

Tabel 13

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Usia

Skala	Usia	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Self compassion	17 - 18 Tahun	9	10	192	192	-
	19 - 20 Tahun	60	183	241	215,47	17,18
	>21 Tahun	16	202	248	227,79	12,4
Gratitude	17 - 18 Tahun	9	111	171	146,89	15,3
	19 - 20 Tahun	60	136	166	149,26	7,82
	>21 Tahun	16	113	176	149,91	20,49

Sesuai dengan tabel 13 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan usia, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu subjek yang berusia 17 - 18 tahun sejumlah 9 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, subjek yang berusia 19 - 20 tahun sejumlah 60 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan subjek yang berusia >21 tahun sejumlah 16 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek dengan usia 17 - 18 tahun mendapatkan min (nilai terendah) adalah 103, max (nilai tertinggi) adalah 121 dan mean (nilai rata-rata) adalah 115,56 serta standar deviasi adalah 5,615. Pada subjek dengan usia 19 - 20 tahun mendapatkan min (nilai terendah) adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata-rata) adalah 114,83 serta standar deviasi adalah 9,915. Untuk subjek dengan usia >21 tahun mendapatkan min (nilai terendah) adalah 96, max (nilai tertinggi) adalah 140 dan mean (nilai rata-rata) adalah 114,25 serta standar deviasi adalah 10, 536.

Pada skala *Gratitude* juga dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) dan mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek dengan usia 17 - 18 tahun mendapatkan min (nilai terendah) adalah 92, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 102,11 serta standar deviasi adalah 7,574. Pada subjek dengan usia 19 - 20 tahun mendapatkan min (nilai terendah) adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 94,78 serta standar deviasi adalah 11, 742. Untuk subjek dengan usia >21 tahun mendapatkan min (nilai terendah) adalah 85, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 102,06 serta standar deviasi adalah 9,363.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan hasil mean (nilai rata-rata) pada tabel 11 diatas dapat dikatakan bahwa pada skala *Self Compassion* yang paling tinggi tingkat *Self Compassion* di pondok pesantren adalah subjek yang berusia 17 - 18 tahun dengan nilai mean (nilai rata-rata) 115,56. Sedangkan pada skala *Gratitude* , yang paling tinggi *Gratitude* dipondok pesantren adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang berusia 17 - 18 tahun dengan nilai mean (nilai rata-rata) 102,06.

3) Deskripsi data statistik berdasarkan Fakultas

Fakultas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu FDK, FPK, FSH, FUF, SAINTEK, FEBI, FISIP, FTK, FAH . Dimana akan dicari dari mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang berada dipondok pesantren yang memiliki *Self Compassion* dan gartitude paling tinggi di pondok pesantren. Dari penyebaran skala yang telah dilakukan didapatkan hasil N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata- rata), dan standar deviasi sebagai berikut.

Tabel 14

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Fakultas

Skala	Fakultas	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Self compassion	FDK	5	111	132	120,00	7,969
	FPK	1	112	112	112,00	-
	FSH	8	98	140	115,63	104,63
	FUF	17	96	129	113,82	94,24
	SAINTEK	12	96	122	112,25	8,454
	FEBI	4	106	119	112,00	5,477

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

FISIP	3	107	127	117,33	10,017
FTK	26	95	138	114,50	8,746
FAH	9	99	141	118,00	13,048

Lanjutan Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Fakultas

Skala	Fakultas	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Gratitude	FDK	5	84	108	97,40	9,044
	FPK	1	101	101	101,00	-
	FSH	8	89	114	104,63	10,211
	FUF	17	74	115	94,24	11,366
	SAINTEK	12	73	115	93,92	12,810
	FEBI	4	90	112	99,25	9,215
	FISIP	3	86	99	93,00	6,557
	FTK	26	68	113	95,23	12,701
	FAH	9	93	111	103,67	5,809

Sesuai dengan tabel 14 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan fakultas, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FDK sejumlah 5 orang, mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FPK sejumlah 1 orang , mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FSH sejumlah 8 orang , mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FUF sejumlah 17 orang , mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari SAINTEK sejumlah 12 orang , mahasiswa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tinggal di pondok pesantren dari FEBI sejumlah 4 orang , mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FISIP sejumlah 3 orang , mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FTK sejumlah 26 orang , dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dari FAH sejumlah 9 orang.

Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah) pada subjek dari FDK adalah 111, max (nilai tertinggi) adalah 132 dan mean (nilai rata-rata) adalah 120,00 serta standar deviasi adalah 7,969. Pada subjek dari FPK adalah 112, max (nilai tertinggi) adalah 112 dan mean (nilai rata-rata) adalah 112,00 serta standar deviasi nya tidak ada. Pada subjek dari FSH adalah 98, max (nilai tertinggi) adalah 140 dan mean (nilai rata-rata) adalah 115,63 serta standar deviasi adalah 104, 63. Pada subjek dari FUF adalah 96, max (nilai tertinggi) adalah 129 dan mean (nilai rata-rata) adalah 113,82 serta standar deviasi adalah 94,24. Pada subjek dari SAINTEK adalah 96, max (nilai tertinggi) adalah 122 dan mean (nilai rata-rata) adalah 112,25 serta standar deviasi adalah 8,454. Pada subjek dari FEBI adalah 106, max (nilai tertinggi) adalah 119 dan mean (nilai rata-rata) adalah 112,00 serta standar deviasi adalah 5,477. Pada subjek dari FISIP adalah 107, max (nilai tertinggi) adalah 127 dan mean (nilai rata-rata) adalah 117,33 serta standar deviasi adalah 10,017. Pada subjek dari FTK adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 138 dan mean (nilai rata-rata) adalah 114,50 serta standar deviasi adalah 8,746. Sedangkan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

subjek dari FAH adalah 99, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata-rata) adalah 118,00 serta standar deviasi adalah 13,048.

Pada skala *Gratitude* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah) pada subjek dari FDK adalah 84, max (nilai tertinggi) adalah 108 dan mean (nilai rata-rata) adalah 97,40 serta standar deviasi adalah 9,004. Pada subjek dari FPK adalah 101, max (nilai tertinggi) adalah 101 dan mean (nilai rata-rata) adalah 101,00 serta standar deviasi nya tidak ada. Pada subjek dari FSH adalah 89, max (nilai tertinggi) adalah 114 dan mean (nilai rata-rata) adalah 104,63 serta standar deviasi adalah 10,211. Pada subjek dari FUF adalah 74, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 94,24 serta standar deviasi adalah 11,366. Pada subjek dari SAINTEK adalah 73, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 93,92 serta standar deviasi adalah 12,810. Pada subjek dari FEBI adalah 90, max (nilai tertinggi) adalah 112 dan mean (nilai rata-rata) adalah 99,25 serta standar deviasi adalah 9,215. Pada subjek dari FISIP adalah 86, max (nilai tertinggi) adalah 99 dan mean (nilai rata-rata) adalah 93,00 serta standar deviasi adalah 6,557. Pada subjek dari FTK adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 113 dan mean (nilai rata-rata) adalah 95,23 serta standar deviasi adalah 12,701. Sedangkan untuk subjek dari FAH adalah 93, max (nilai tertinggi) adalah 111 dan mean (nilai rata-rata) adalah 103,67 serta standar deviasi adalah 5,809.

4) Deskripsi data statistik berdasarkan semester

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Semester yang dipilih dalam penelitian ini adalah semester genap. Berikut ini akan dipaparkan N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata) dan standar deviasi sebagai berikut.

Tabel 15

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Semester

Skala	Semester	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Self compassion	2 – 4	46	95	140	113,80	10,724
	6 – 8	34	98	141	116,79	7,454
	>8	5	99	120	110,40	8,204
Skala	**Semester**	**N**	***Min***	***Max***	***Mean***	**Std. Deviasi**
Gratitude	2 – 4	46	68	115	95,00	12,642
	6 – 8	34	81	115	98,59	9,394
	>8	5	90	111	103,40	8,204

Sesuai dengan tabel 15 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan semester, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester 2 - 4 sejumlah 46 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester 6 - 8 sejumlah 34 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan subjek tengah menempuh perkuliahan semester >8 tahun sejumlah 5 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) , mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek yang tengah menempuh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perkuliahan semester 2 - 4, mendapatkan min (nilai terendah) adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 140 dan mean (nilai rata-rata) adalah 113,80 serta standar deviasi adalah 10,724. Pada subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester 6 - 8, mendapatkan min (nilai terendah) adalah 98, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata-rata) adalah 116,79 serta standar deviasi adalah 7,454. Pada subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester >8, mendapatkan min (nilai terendah) adalah 99, max (nilai tertinggi) adalah 120 dan mean (nilai rata-rata) adalah 110,40 serta standar deviasi adalah 8,204.

Pada skala *Gratitude* juga dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) dan mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester 2 - 4, mendapatkan min (nilai terendah) adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 95,00 serta standar deviasi adalah 12,642. Pada subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester 6 - 8, mendapatkan min (nilai terendah) adalah 81, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 98,59 serta standar deviasi adalah 9,394. Pada subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester >8, mendapatkan min (nilai terendah) adalah 90, max (nilai tertinggi) adalah 111 dan mean (nilai rata-rata) adalah 103,40 serta standar deviasi adalah 12,642.

Berdasarkan hasil mean (nilai rata-rata) pada tabel 13 diatas dapat dikatakan bahwa pada skala *Self Compassion* yang paling tinggi tingkat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self Compassion di pondok pesantren adalah subjek yang tengah menempuh perkuliahan semester 6 - 8 dengan nilai mean (nilai rata-rata) 116,79. Sedangkan pada skala *Gratitude* , yang paling tinggi *Gratitude* dipondok pesantren adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang berusia >8 tahun dengan nilai mean (nilai rata-rata) 103,40

5) Deskripsi data statistik berdasarkan domisili

Domisisli yang terdapat dalam penelitian ini yaitu urban dan rural. Dimana akan dicari dari domisili mana yang memiliki *Self Compassion* dan *Gratitude* paling tinggi di pondok pesantren. Dari penyebaran skala yang telah dilakukan didapatkan hasil N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata), dan standar deviasi sebagai berikut.

Tabel 16

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Domisili

Skala	Domsili	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Self compassion	Urban	75	95	141	114,32	9,789
	Rural	10	107	132	118,40	7,381
Gratitude	Urban	75	68	115	96,43	11,549
	Rural	10	86	114	100,70	9,522

Sesuai dengan tabel 16 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan domisili, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu subjek dengan domisisli urban sebanyak 75 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan jumlah subjek dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

domisisli rural sebanyak10 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah) pada subjek dengan domisisli urban adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata-rata) adalah 114,32 serta standar deviasi adalah 9,789. Sedangkan untuk subjek dengan domisisli rural adalah 107, max (nilai tertinggi) adalah 132 dan mean (nilai rata-rata) adalah 118,40 serta standar deviasi adalah 7,382.

Pada skala *Gratitude* juga dapat diketahui bahwa min (nilai terendah) pada subjek dengan domisisli urban adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 96,43 serta standar deviasi adalah 11,549. Sedangkan untuk subjek dengan domisisli rural adalah 86, max (nilai tertinggi) adalah 114 dan mean (nilai rata-rata) adalah 100,70 serta standar deviasi adalah 9,522.

Berdasarkan hasil mean (nilai rata-rata) pada tabel 14 diatas dapat dikatakan bahwa baik dari skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* , yang paling tinggi tingkat *Self Compassion* maupun dan *Gratitude* dipondok pesantren terdapat pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berdomisili rural. Pada skala *Self Compassion* medapatkan hasil mean (nilai rata-rata) sebesar 118,40 dan pada skala *Gratitude* mendapatkan hasil mean (nilai rata- rata) sebesar 100,70.

6) Deskripsi data statistik berdasarkan uang saku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Uang saku yang terdapat dalam penelitian ini dimulai dari lebih dari dua juta hingga kurang dari lima ratus ribu. Dimana akan dicari dari uang saku berapa yang memiliki *Self Compassion* dan *Gratitude* paling tinggi di pondok pesantren. Dari penyebaran skala yang telah dilakukan didapatkan hasil N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata), dan standar deviasi sebagai berikut.

Tabel 17

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Uang Saku

Skala	**Uang Saku**	**N**	***Min***	***Max***	***Mean***	**Std. Deviasi**
Self compassion	>2 juta	0	-	-	-	-
	1,5 – 2 juta	10	95	130	117,20	10,031
Skala	**Uang Saku**	**N**	***Min***	***Max***	***Mean***	**Std. Deviasi**
	1 – 1,5 juta	24	99	121	113,42	6,114
	500 – 1 juta	32	98	140	116,44	9,695
	<500 ribu	19	96	141	112,53	12,384
Gratitude	>2 juta	0	-	-	-	-
	1,5 – 2 juta	10	68	113	92,20	15,775
	1 – 1,5 juta	24	73	111	97,67	9,467
	500 – 1 juta	32	73	115	96,81	11,950
	<500 ribu	19	85	115	98,68	10,067

Sesuai dengan tabel 1 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan uang saku, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu tidak ada subjek dengan uang saku lebih dari dua juta., subjek subjek dengan uang saku 1,5 – 2 juta sejumlah 10 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan subjek subjek dengan uang saku 1 – 1,5 juta sejumlah 24 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

subjek subjek dengan uang saku 500 – 1 juta sejumlah 32 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan subjek subjek dengan uang saku <500 ribu sejumlah 19 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) , mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek dengan uang saku 1,5 – 2 juta mendapatkan min (nilai terendah) adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 130 dan mean (nilai rata-rata) adalah 117,20 serta standar deviasi adalah 10,031. Pada subjek dengan uang saku 1 – 1,5 juta mendapatkan min (nilai terendah) adalah 99, max (nilai tertinggi) adalah 121 dan mean (nilai rata-rata) adalah 113,42 serta standar deviasi adalah 6,114. Untuk subjek dengan uang saku 500 ribu – 1 juta mendapatkan min (nilai terendah) adalah 98, max (nilai tertinggi) adalah 140 dan mean (nilai rata-rata) adalah 116,44 serta standar deviasi adalah 9,695 dan subjek dengan uang saku <500 ribu mendapatkan min (nilai terendah) adalah 96, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata-rata) adalah 112,53 serta standar deviasi adalah 12,384.

Pada skala *Gratitude* juga dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) dan mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek dengan uang saku 1,5 – 2 juta mendapatkan min (nilai terendah) adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 113 dan mean (nilai rata-rata) adalah 92,20 serta standar deviasi adalah 15,775. Pada subjek dengan uang saku 1 – 1,5 juta mendapatkan min (nilai terendah)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah 73, max (nilai tertinggi) adalah 111 dan mean (nilai rata-rata) adalah 97,67 serta standar deviasi adalah 9,467. Untuk subjek dengan uang saku 500 ribu – 1 juta mendapatkan min (nilai terendah) adalah 73, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 96,81 serta standar deviasi adalah 11,950 dan subjek dengan uang saku <500 ribu mendapatkan min (nilai terendah) adalah 85, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 98,68 serta standar deviasi adalah 10,067.

Berdasarkan hasil mean (nilai rata-rata) pada tabel 11 diatas dapat dikatakan bahwa pada skala *Self Compassion* yang paling tinggi tingkat *Self Compassion* di pondok pesantren adalah subjek dengan uang saku 1,5 – 2 juta dengan nilai mean (nilai rata-rata) 117,20. Sedangkan pada skala *Gratitude* , yang paling tinggi *Gratitude* dipondok pesantren adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan uang saku <500 ribu dengan nilai mean (nilai rata-rata) 98,68.

7) Deskripsi data statistik berdasarkan latar belakang

Latar belakang yang terdapat dalam penelitian ini adalah lulusan SMA/SMK, Pondok Pesantren dan MA. Dimana akan dicari dari latar belakang mana yang memiliki *Self Compassion* dan *Gratitude* paling tinggi di pondok pesantren. Dari penyebaran skala yang telah dilakukan didapatkan hasil N (jumlah subjek), min (nilai terendah), max (nilai tertinggi), mean (nilai rata-rata), dan standar deviasi sebagai berikut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 18

Deskripsi Data Statistik Berdasarkan Latar Belakang

Skala	Latar Belakang	N	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Self compassion	SMA/SMK	27	99	138	115,52	7,846
	Pondok Pesantren	31	96	132	115,61	8,484
	MA	27	95	141	113,15	12,187
Gratitude	SMA/SMK	27	81	115	99,26	10,376
	Pondok Pesantren	31	68	114	96,58	10,607
	MA	27	73	113	95,00	13,041

Sesuai dengan tabel 18 diatas mengenai deskripsi data statistik berdasarkan latar belakang, didapatkan hasil bahwa pada skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* memiliki N (jumlah subjek) yang sama, yaitu subjek dengan latar belakang lulusan SMA/SMK sejumlah 27 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, subjek subjek dengan latar belakang lulusan Pondok Pesantren sejumlah 31 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dan subjek subjek dengan latar belakang lulusan MA sejumlah 27 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pada skala *Self Compassion* dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) , mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek dengan latar belakang lulusan SMA/SMK mendapatkan min (nilai terendah) adalah 99, max (nilai tertinggi) adalah 138 dan mean (nilai rata-rata) adalah 115,52 serta standar deviasi adalah 7,846. Pada subjek dengan latar belakang lulusan Pondok Pesantren mendapatkan min (nilai terendah) adalah 96, max (nilai tertinggi) adalah 132 dan mean (nilai rata-rata) adalah 115,61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta standar deviasi adalah 8,484. Untuk subjek dengan latar belakang lulusan MA mendapatkan min (nilai terendah) adalah 95, max (nilai tertinggi) adalah 141 dan mean (nilai rata-rata) adalah 113,15 serta standar deviasi adalah 12,184.

Pada skala *Gratitude* juga dapat diketahui bahwa min (nilai terendah), max (nilai tertinggi) dan mean (nilai rata-rata) serta standar deviasi. Pada subjek dengan latar belakang lulusan SMA/SMK mendapatkan min (nilai terendah) adalah 81, max (nilai tertinggi) adalah 115 dan mean (nilai rata-rata) adalah 99,26 serta standar deviasi adalah 10,376. Pada subjek dengan latar belakang lulusan Pondok Pesantren mendapatkan min (nilai terendah) adalah 68, max (nilai tertinggi) adalah 114 dan mean (nilai rata-rata) adalah 96,58 serta standar deviasi adalah 10,607. Untuk subjek dengan latar belakang lulusan MA mendapatkan min (nilai terendah) adalah 73, max (nilai tertinggi) adalah 113 dan mean (nilai rata-rata) adalah 95,00 serta standar deviasi adalah 13,041.

Berdasarkan hasil mean (nilai rata-rata) pada tabel 15 diatas dapat dikatakan bahwa pada skala *Self Compassion* yang paling tinggi tingkat *Self Compassion* di pondok pesantren adalah subjek dengan latar belakang pondok pesantren dengan nilai mean (nilai rata-rata) 115,61. Sedangkan pada skala *Gratitude* , yang paling tinggi *Gratitude* dipondok pesantren adalah mahasiswa yang tinggal di pondok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pesantren dengan latar belakang SMA/SMK dengan nilai mean (nilai rata-rata) 99,26.

c. Uji Prasyarat

Tujuan dilakukannya uji prasyarat adalah untuk mengetahui analisis apa yang digunakan untuk uji hipotesis. Jika data pada setiap skala yang telah disebar berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear maka analisis yang dapat digunakan adalah analisis parametrik, yaitu korelasi *product moment*. Sedangkan apabila data pada skala tidak berdistribusi normal dan tidak memiliki hubungan linear maka dapat digunakan analisi non- parametrik, yaitu *sperman-rank*.

Terdapat 2 uji prasyarat yang akan dijelaskan dalam penelitian ini, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Adapun penjelasannya akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Ada tiga cara dalam melakukan uji normalitas yaitu : melihat grafik histogram dan kurva normal, menggunakan nilai *skewness* dan standar erornya, dan uji *Kolmogorov smirnov*. Uji normalitas yang dapat dilakukan dengan mudah di SPSS adalah uji *Kolmogorov-smirnov* dengan hipotesis sebagai berikut :

H_0: Data berdistribusi normal

H_a: Data tidak berdistribusi normal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Statistik Uji: $D = maks\ |F_0(x) - S_N(x)|$

Kriteria pengambilan keputusan, jika $p-value < \alpha$ maka gagal tolak H_0 dan sebaliknya jika $p-value > \alpha$ berarti tolak H_0

Berikut ini hail uji normalitas data yang menggunakan teknik *Kolmogorov smirnov* dengan bantuan Statistical Package for Social Science (SPSS) for windows.

a) Uji normalitas skala *Self compassion*

Setelah dilakukan uji normalitas data pada skala *Self compassion*, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 19

Uji Normalitas Skala *Self Compassion* dan *Gratitude*

	Self compassion	*Gratitude*
Kolmogorov-Smirnov Z	1,003	0,736
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,267	0,650

Berdasarkan tabel 19 diatas dapat diketahui bahwa tingkat signifikansi dari skala *Self Compassion* adalah 0,267 (Asymp. Sig. > 0,05) maka dapat dikatakan sebaran data pada skala *Self Compassion* memiliki sebaran data yang berdistribusi normal. Sedangkan tingkat signifikansi dari skala *Gratitude* adalah 0,650 (Asymp. Sig. > 0,05) maka dapat dikatakan sebaran data pada skala *Gratitude* memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Imam Gozali (2006:115) uji linieritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel prediktor dengan respon. Ada banyak prosedur uji linieritas, diantaranya uji compare mean, Terasvirta, Ramsey's, Uji White, dan uji korelasi. Uji linieritas yang dapat dilakukan dengan mudah di SPSS adalah uji korelasi dengan hipotesis sebagai berikut:

H_0: Tidak terdapat hubungan linier antara prediktor terhadap respon

H_a: Terdapat hubungan linier antara prediktor terhadap respon

Kriteria pengambilan keputusan, jika $\text{p}-value < \alpha$ maka gagal tolak H_0 dan sebaliknya jika $\text{p}-value > \alpha$ berarti tolak H_0

Berikut ini hasil uji linearitas yang menggunakan teknik Anova dengan bantuan Statistical Package for Social Science (SPSS) for windows.

Tabel 20

Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Variabel	F	Sig.
Self Compassion – Gratitude	20,919	0,00

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel 20 diatas dapat diketahui bahwa nilai F adalah 20,919 dan tingkat signifikasi 0,00. Sesuai dengan kaidah yang telah ditetapkan sebelumnya bahwa tingkat signifikasi hubungan antar variabel ≤ 0,05 dan hasil dari uji linearitas variabel *Self Compassion* dan *Gratitude* adalah 0,00 (Sig. ≤ 0,05). Maka hubungan yang terdapat pada variabel *Self Compassion* dan *Gratitude* adalah hubungan linear.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Sesuai dengan hasil uji prasyarat sebelumnya bahwa pengujian hipotesis ini akan menggunakan analisis *product moment* apabila uji prasyarat mendapatkan data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear.

Untuk kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika taraf signifikansi ≤ 0,05. Hal ini berarti apabila taraf signifikansi ≤ 0,05 maka hipotesis yang diajukan diterima. Sedangkan apabila taraf signifikansi > 0,05 maka hipotesis ditolak atau tidak diterima.

Adapun hasil pengujian hipotesis dari penelitian ini didapatkan sebagai berikut.

Tabel 21

Hasil Pengujian Hipotesis Variabel Penelitian

		Self compassion	*Gratitude*
Self compassion	*Pearson Correlation*	1	0,400
	Sig. (2-*tailed*)		0,00
	N	85	85
Gratitude	*Pearson Correlation*	0,400	1
	Sig. (2-*tailed*)	0,00	
	N	85	85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tabel 21 diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan pada 85 mahasiswa pondok pesantren diperoleh tingkat signifikansi adalah 0,00 ≤ 0,05. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren.

Berdasarkan tabel 19 juga dapat diketahui bahwa koefisien korelasi atau kekuatan hubungan yang terjadi antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren adalah posistif yaitu senilai 0,400. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Yang berarti bahwa apabila *Self Compassion* mahasiswa pondok pesantren meningkat maka *Gratitude* mereka pun juga akan meningkat. begitupun sebaliknya apabila *Self Compassion* mahasiswa pondok pesantren menurun maka *Gratitude* yang ada pada mahasiswa pondok pesantren juga akan menurun. Dari tabel 19 diatas pada kolom *Pearson Correlation* juga dapat diketahui bahwa hubungan yang terjadi antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren bersifat kuat.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis *product moment*. Dimana sebelum dilakukan uji hipotesis telah dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu untuk mengetahui

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

analisis apa yang akan digunakan. Adapun uji prasyarat yang telah dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel *Self Compassion* adalah sebesar 0,267 dan pada variabel *Gratitude* adalah sebesar 0,650. Hal ini menunjukkan bahwa taraf signifikansi pada semua variabel penelitian adalah > 0,05 yang berarti sebaran data pada variabel penelitian adalah berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil uji linearitas antar variabel mendapatkan hasil yaitu sebesar 0,00. Dimana taraf signifikansi mendapatkan hasil ≤ 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel penelitian adalah linear.

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, dalam penelitian ini berarti bisa menggunakan analisis product moment. Dari hasil uji analisis product moment didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Compassion* dan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Dimana nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0,00 ≤ 0,05. Selain itu arah hubungan yang terjadi antara *Self Compassion* dan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren adalah positif. Dimana nilai koefisien korelasi atau kekuatan hubungan antar variabel didapatkan sebesar 0,400.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Artinya apabila *Self Compassion* para

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mahasiswa di pondok pesantren meningkat maka akan diimbangi dengan *Gratitude* para mahasiswa di pondok pesantren yang juga akan meningkat. Begitupun sebaliknya apabila *Self Compassion* para mahasiswa di pondok pesantren menurun maka akan diimbangi dengan *Gratitude* para mahasiswa di pondok pesantren juga akan menurun.

Adapun hubungan yang terjadi diantara *Self Compassion* dan *Gratitude* adalah bersifat kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self Compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa yang tinggal di pondok akan membuat tingkat *Gratitude* atau rasa bersyukur semakin meningkat dalam melakukan suatu aktifitas seharihari.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *Gratitude* adalah *Self Compassion* pada mahasiswa di pondok pesantren. Dimana ketika mahasiswa di pondok pesantren memiliki *Self Compassion* yang tinggi maka akan diimbangi dengan *Gratitude* yang tinggi. *Self Compassion* yang tinggi pada mahasiswa di pondok pesantren akan membuat para mahasiswa merasa lebih bahagia dan memiliki perkembangan diri yang baik. Sehingga dalam beraktifitas selama berada di pondok pesantren membuat mereka merasa tenang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Neff (2003) yang menyatakan bahwa self-compassion menghasilkan kesehatan psikologis yang menguntungkan dan mampu menimbulkan rasa bersyukur.

Dari hasil data demografi yang didapat untuk kategori jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) di peroleh kesimpulan bahwa responden

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perempuan menunjukkan nilai rata-rata lebih tinggi dibanding laki-laki dengan mean 115,43. Artinya perempuan menunjukkan tingkat *Self Compassion* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini memiliki kesamaan dengan apa yang dikemukankan oleh Shuman (2005) yang menyatakan penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin, bahwasanya wanita lebih banyak mengungkapkan *Self Compassion* dan depresi dibandingkan dengan pria.

Selain itu untuk tingkat *Gratitude* pada penelitian ini perempuan juga lebih tinggi dari laki-laki. Hal ini diketahui dari rata-rata nilai mean yakni 100,04 yang menunjukkan tingkat *Gratitude* perempuan lebih baik dari pada laki-laki. Hal ini memiliki kesesuaian dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di lapangan yang mengungkapkan bahwa sebagian besar yang mudah merasakan kebersyukuran (*Gratitude*) ialah perempuan.

Menurut Froh dkk (2009), mahasiswa cenderung memiliki kepribadian yang baik sehingga mampu menilai segala sesuatu secara positif. Apabila hal positif itu berupa *self compassion*, maka akan mampu menimbulkan rasa bersyukur. Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan jumlah 85 orang. Kebersyukuran pada hakikatnya harus dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yakni, perasaan senang dan bahagia sebagai respon atas apa yang telah diperoleh baik berupa benda, keterbatasan yang dimiliki, momen bahagia, dan juga kesulitan yang dialami dalam kehidupan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Dian dan Maya (2017) bahwa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hubungan yang positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran wanita yang bercerai maka akan semakin tinggi pula kebahagiaannya. Menurut Kristanto (2016) individu yang bersyukur akan dapat menikmati pengalaman hidup yang positif karena syukur merupakan salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan. Individu yang bersyukur maka akan memunculkan ekspresi kebahagiaan (Rohma, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, ditemukan sebesar 71,7% subjek memiliki kebersyukuran yang tinggi dan 99,2% subjek memiliki kebahagiaan yang tinggi pula.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis product moment. Dimana sebelum dilakukan uji hipotesis telah dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu untuk mengetahui analisis apa yang akan digunakan. Adapun uji prasyarat yang telah dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel *Self Compassion* adalah sebesar 0,267 dan pada variabel *Gratitude* adalah sebesar 0,650. Hal ini menunjukkan bahwa taraf signifikansi pada semua variabel penelitian adalah > 0,05 yang berarti sebaran data pada variabel penelitian adalah berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil uji linearitas antar variabel

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan hasil yaitu sebesar 0,00. Dimana taraf signifikansi mendapatkan hasil ≤ 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel penelitian adalah linear. Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, dalam penelitian ini berarti bisa menggunakan analisis product moment.

Dari hasil uji analisis product moment didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Compassion* dan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Dimana nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0,00 ≤ 0,05. Selain itu arah hubungan yang terjadi antara *Self Compassion* dan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren adalah positif. Dimana nilai koefisien korelasi atau kekuatan hubungan antar variabel didapatkan sebesar 0,400. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Artinya apabila *Self Compassion* para mahasiswa di pondok pesantren meningkat maka akan diimbangi dengan *Gratitude* para mahasiswa di pondok pesantren yang juga akan meningkat. Begitupun sebaliknya apabila *Self Compassion* para mahasiswa di pondok pesantren menurun maka akan diimbangi dengan *Gratitude* para mahasiswa di pondok pesantren juga akan menurun. Adapun hubungan yang terjadi diantara *Self Compassion* dan *Gratitude* adalah bersifat kuat.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *Gratitude* adalah *Self Compassion* pada mahasiswa di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pondok pesantren. Dimana ketika mahasiswa di pondok pesantren memiliki *Self Compassion* yang tinggi maka akan diimbangi dengan *Gratitude* yang tinggi. *Self Compassion* yang tinggi pada mahasiswa di pondok pesantren akan membuat para mahasiswa merasa lebih bahagia dan memiliki perkembangan diri yang baik. Sehingga membuat mereka merasa tenang. dalam beraktifitas selama berada di pondok pesantren.

Self Compassion yang tinggi, juga dapat membentuk mahasiswa memiliki perasaan yakin akan memperoleh kesuksesan di pondok pesantren serta tingkat kenyamanan dan motivasi yang diperoleh dari pondok pesantren (William & Batten, dalam Kwong, dalam Almaliki, 2018). Selain itu, Orang yang bersikap *self compassion*ate memiliki resiliensi emosi yang lebih adaptif terhadap kesulitan sehari-hari dan akurasi konsep diri yang lebih besar jika dibandingkan individu yang memiliki *Self Compassion* rendah (Raes, 2011).

Gratitude merupakan kualitas rida dengan nikmat Allah dan mengekspresikannya dengan kebaikan. syukur terbentuk atas tiga komponen, yaitu: (a) Perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, (b) Keinginan atau kehendak baik yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, (c) Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya (Fitzgerald, 1998).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menegenai hubungan antara positive affect dengan *Gratitude* pada mahasiswa di panti asuhan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan postitif yang searah artinya semakin tinggi positive affect maka semakin tinggi *Gratitude* pada mahasiswa di panti asuhan. Hasil analisis tersebut didukung pula dengan data berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh signifkansi sebesar 0.417. terdapat hubungan antara positive affect dengan *Gratitude* . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel (Rose, 2017).

Hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, tentang *Gratitude* dan psychological well-being pada mahasiswa menunjukkan bahwa antara *Gratitude* dan psychological well-being pada mahasiswa terdapat hubungan positif yang signifikan (Putri, 2012).

Hasil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, tentang hubungan antara syukur dan harga diri dengan kebahagiaan menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anatara syukur dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang dialami mahasiswa (Alissa dkk, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya, tentang hubungan antara kebersyukuran dengan makna hidup pada pensiunan bahwa ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan makna hidup pada pensiunan. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula makna hidup yang dialami individu pensiunan. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki oleh individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pensiunan, maka akan semakin rendah pula makna hidup yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima (Izura, 2016).

Hasil penelitian sebelumnya, tentang rasa syukur dan perilaku prososial berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa antara rasa syukur dan perilaku prososial terdapat hubungan positif dan signifikan (r =0,344; p = 0,001). Hubungan positif ini berarti bahwa semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku prososial. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, maka semakin rendah kecenderungan perilaku prososial (Dzikrina, 2015).

Di sisi lain penelitian mengenai hubungan antara *Gratitude* dengan psychological well-being pada mahasiswa , didapatkan hasil bahwa antara *Gratitude* dengan psychological well-being tidak ada hubungan positif yang signifikan (p = 0,859). Hal ini menunjukkan bahwa saat *Gratitude* pada mahasiswa ini tinggi, belum tentu diikuti dengan psychological well-being yang tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* yang dimiliki oleh mahasiswa, belum tentu diikuti pula dengan rendahnya tingkat psychological well-being individu pada usia mahasiswa (Adhayadman, 2017).

Hasil penelitian sebelumnya, tentang hubungan antara rasa bersyukur dengan emosi positif pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UKSW Salatiga menunjukkan berdasarkan hasil uji korelasi Pearson di mana terdapat korelasi sebesar 0,186, dengan taraf signifikansi 0,099 (p > 0,05), maka dapat ditunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara rasa bersyukur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan emosi positif pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UKSW Salatiga (Yonathan , 2016).

Hasil penelitian sebelumnya tentang kepuasan hidup mahasiswa dengan bersyukur pada mahasiswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta menunjukan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup mahasiswa dengan bersyukur pada mahasiswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta (Nurul, 2017).

Hasil Penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan. (Dian dan Maya , 2017).

Penelitian sebelumnya tentang religiusitas dan *Gratitude* pada mahasiswa yang tinggal di panti asuhan kristen. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampelnya adalah mahasiswa Kristen yang berumur 11-20 tahun dan telah tinggal di panti asuhan Kristen di Pontianak selama minimal 1 tahun. Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa anatara religiusitas dan *Gratitude* terdapat pengaruh yang signifikan (Fransisca , 2015).

Penelitian sebelumnya tentang The Big Five Personality dengan *Gratitude* pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang. Hasil penelitian dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disimpulkan antara the big five personality dengan *Gratitude* terdapat hubungan yang signifikan (Wahyu Andayati, 2016).

Gratitude merupakan sebuah sikap menghargai segala aspek kehidupan sebagai suatu anugrah untuk menyadari betapa pentingnya mengutarakan penghargaan tersebut. *Gratitude* mempunyai posisi penting pada pandangan religius. Agama-agama seperti Islam, Kristen, Hindu dan Buddha telah mengakui pentingnya *Gratitude* sehingga *Gratitude* disebut sebagai point terbesar pada diri individu serta menjadi tombak pertama dari makna kebaikan yang lain (Crumpler dan Emmons, 2000).

Bahasa arab menyebutkan kata *Gratitude* berasal dari bentuk mashdar syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan yang mengandung makna "pujian atas kebaikan" dan "penuh sesuatu". Maksud dalam hal ini memberikan sebagian nikmat yang telah telah diperoleh terhadap sesorang yang lebih membutuhkan (Syam, 2009). Pendapat lain juga mengemukakan bahwa syukur adalah keputusan bahagia menerima apapun yang seseorang dapatkan di sini dan saat ini (Masykur , 2013).

Sejalan dengan perspektif Islam Peterson dan Seligman (2004) mengatakan rasa berterima kasih dan menyiratkan perasaan positif baik itu puas, bahagia, damai, atau berterima kasih karena suatu pemberian yang sedikit tetapi dinilainya positif ataupun menguntungkan. *Gratitude* adalah sifat afektif yang mengacu kepada seberapa besar individu mengalami perasaan apresiasi atas nikmat yang diperolehnya (Watkins, 2003).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Faktor - faktor yang mempengaruhi bersyukur adalah : (a) Psychological Well-being dimana konsep yang berkaitan dengan yang dirasakan individu tentang kegiatan pada hidup keseharian. Aspek psychological well-being terdiri atas penerimaan diri (self-acceptance) , rasa belas kasih terhadap diri sendiri (*self compassion*), hubungan yang berkualitas dengan orang lain (positive relation with others), ketetapan diri (autonomy), kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan sekitar (environmental mastery), pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi (personal growth), dan kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna (purpose in life), (b) Prososial yakni segala bentuk perilaku yang bertujuan menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan baik secara materi, fisik maupun psikologis, (c) Religiusitas yakni pemahaman individu tentang nilai-nilai keagamaan yang di yakininya, (d) Teman sebaya, (e) Familial social support dimana peran keluarga untuk memberikan dukungan pada mahasiswa saat menghadapi permasalahan dan merasa bersyukur dengan adanya bentuk perhatian yang diberikan. (f) Optimis dimana seseorang yang memiliki rasa optimis, mempunyai kepribadian yang baik dan mampu menilai segala sesuatu secara positif

Self Compassion merupakan bagian dari salah satu faktor yang dapat membentuk *Gratitude* pada mahasiswa, terutama mahasiswa pondok pesantren. Artinya apabila *Self Compassion* mahasiswa pondok pesantren meningkat, maka akan membuat *Gratitude* mahasiswa pondok pesantren

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan meningkat juga. Begitu juga dengan *Self Compassion* mahasiswa pondok pesantren menurun, maka akan berakibat pada penurunan perilaku *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren.

Self Compassion merupakan kemampuan diri untuk lebih peka dengan kesadaran saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak penderitaan, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri serta menyembuhkannya dengan kebaikan. (Neff, 2003).

Self Compassion memberikan kebahagiaan yang lebih besar, optimisme, depresi yang kurang, dan kecemasan ketika mengendalikan self esteem (Neff, 2003a). Orang yang bersikap *self compassion*ate memiliki resiliensi emosi yang lebih adaptif terhadap kesulitan sehari-hari dan akurasi konsep diri yang lebih besar jika dibandingkan individu yang memiliki *Self Compassion* rendah (Raes, 2011).

Dari penelitian ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa N (jumlah subjek) yang diteliti baik dari skala *Self Compassion* maupun skala *Gratitude* adalah 85 mahasiswa akselerasi. Pada skala *Self Compassion* didapatkan range (rentang nilai) sebesar 46, min (nilai terendah) adalah 95 dan max (nilai tertinggi) 141 dan mean (nilai rata-rata) sebesar 114,80, serta standar deviasi sebesar 9,591. Sedangkan skala *Gratitude* didapatkan range (rentang nilai) sebesar 47, min (nilai terendah) adalah 68 dan max (nilai tertinggi) 115 dan mean (nilai rata-rata) sebesar 96,93, serta standar deviasi sebesar 11,364.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil tersebut maka di dapatkan mean (nilai rata-rata) teoritik dari skala *Self Compassion* adalah 114,80 dan mean (nilai rata-rata) dari skala *Gratitude* adalah 96,93. Selain itu, dari penelitian ini juga dapat dihitug mean (nlai rata-rata) empirik dari skala *Self Compassion* adalah 80 dan mean (nlai rata-rata) empirik dari skala *Gratitude* adalah 62,5.

Dari hasil perbandingan mean (nlai rata-rata) teoritik dan mean (nlai rata- rata) empirik menunjukkan bahwa pada skala self compasion dan skala *Gratitude* apabila mean (nilai rata-rata) teoritik lebih besar daripada mean (nilai rata-rata) empirik, maka hal ini menunjukkan bahwa kategori pada skala *Self Compassion* dan skala *Gratitude* adalah berkategori tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila mean (nilai rata-rata) teoritik lebih kecil daripada mean (nilai rata-rata) empirik, maka hal ini menunjukkan bahwa kategori pada skala *Self Compassion* dan skala *Gratitude* adalah berkategori rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa pada skala *Self Compassion* dan skala *Gratitude* berada dalam kategori tinggi.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa yang memiliki *Self Compassion* dan *Gratitude* yang tinggi adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Ini didapatkan dari hasil mean (nilai rata-rata) yang mendapatkan hasil sebesar 115,43 untuk *Self Compassion* dan 100,04 untuk *Gratitude* .

Penelitian ini juga mendapatkan hasil perbedaan tingkat *Self Compassion* dan *Gratitude* yang tinggi berdasarkan usia dari mahasiswa pondok pesantren. Dimana pada *Self Compassion* yang paling tinggi adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mahasiswa yang berusia 17 - 18 tahun dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 115,56. Sedangkan untuk *Gratitude* medapatkan hasil bahwa pada mahasiswa pondok pesantren yang berusia 17 - 18 tahun yang memliki *Gratitude* yang tinggi, yaitu dengan nilai rata-rata (mean) mereka sebesar 102,11.

Dari uraian diatas serta didukung dengan hasil penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Artinya apabia *Self Compassion* pada mahasiswa pondok pesantren meningkat, maka akan dimbagi dengan *Gratitude* yang juga akan meningkat. Begitu juga sebaliknya, apabila *Self Compassion* pada mahasiswa pondok pesantren menurun, maka akan dimbagi dengan *Gratitude* yang juga akan menurun. Dengan tingkat antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren berjenis kelamin perempuan. Sementara itu, berdasarkan usia, mahasiswa di pondok pesantren yang berusia 17 - 18 tahun memiliki antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* yang tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Selain itu nilai koefisien korelasi menunjukkan hasil yang positif sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Dengan demikian apabila *Self Compassion* pada mahasiswa pondok pesantren meningkat, maka *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren juga akan meningkat. Sedangkan apabila *Self Compassion* pada mahasiswa pondok pesantren menurun, maka *Gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren juga akan menurun.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan agar mempertahankan *Self Compassion* dan *Gratitude* dengan baik. Sehingga nantinya ketika para mahasiswa berada dipondok pesantren dapat membangun suasana nyaman baik.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren, dalam hal ini kepala yayasan, wakil kepala yayasan. guru, karyawan di dalam pondok pesantren dan pihak keamanan yang ada di pondok pesantren turut andil dalam menciptakan suasana nyaman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan tertib agar tercipta *Self Compassion* dan *Gratitude* yang baik pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Salah satu cara untuk menciptakan suasana yang nyaman dan tertib di pondok pesantren adalah dengan memberikan 3S (salam, senyum dan sapa). Dengan begitu mahasiswa merasakan kenyamanan di dalam pondok pesantren dengan tidak adanya paksaan. Setelah mereka merasa nyaman bukan tidak mungkin para mahasiswa juga tidak bersyukur untuk karena telah tinggal di pondok pesantren.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai *Self Compassion* dan *Gratitude* diharapkan:

a. Dapat menyusun atau mengembangkan instrumen penelitian yang sudah ada agar lebih efektif sehingga tidak terdapat pernyataan- pernyataan yang tidak relevan.

b. Apabila ingin meneliti dengan variabel yang sama, maka diharapkan dapat memilih subjek yang berbeda. Misalnya pada para pegawai dengan rentan usia dewasa, tentang bagaimana *Self Compassion* dan *Gratitude* yang dimiliki oleh para pegawai dengan rentan usia dewasa.

c. Dapat mengunakan variabel yang berbeda. Seperti religiusitas, atau dukungan guru agar tambahan keilmuan psikologi khususnya psikologi agama akan semakin berkembang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al-Fauzan, A. B. S. (2013). *Menjadi Hamba yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqwam.

Allen, A.B. & Leary, M.R. (2010). *Self compassion, stress and coping.* Journal of compilation. 4(2).

Alex M. Wood a, John Maltby b, Raphael Gillett b, P. Alex Linley c, Stephen Joseph. (2008). *The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, And Depression: Two Longitudinal Studies.* Journal of Research in Personality 42.

Alissa. Alvin. (2015). *Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Mahasiswa*. Yogjakarta : Uinversitas Gadjah Mada.

Andayanti, Wahyu. (2016). *Hubungan Antata The Big Five Personality dengan Gratitude Pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang.* Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

Anggie , dzikrina. (2015). R*asa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati, April 2015, Volume 4(2)

Arief. M. F. (2016). *Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Jurnal Seminar Psikologi & Kemanusiaan Psychology Forum UMM, ISBN: 978-979-796-324-8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Arikunto, S. (2010). Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Rineka Cipta.

Arnett, J. J. (1999). Emerging Adulthood : *A Theory Of Development From The Late Teens Through Twenties*. American Psychologial Asociation, 55 (5)

Azwar. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). *The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females.* Journal of Positive Psychology, 10(3), 219–230. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967

Briana L. Robustelli, Mark A. Whisman. (2018). *Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan.* Journal of Happiness Stud 19. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5

Cahyono, W. E. (2014). *Pelatihan Gratitude (Bersyukur) untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan di PT. X*. Calyptra :Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3(1), 1-15.

Chintya, D. (2016). *Hubungan antara Gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time.* Tugas Akhir. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

Dian, Maya. (2016). *Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh*. Aceh : Universitas Syiah Kuala Darussalam.

Dzikrina. (2015). *Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prososial Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.* Jurnal Empati Vol 4, No 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Emmons Robert, A & Michael, E. McCullough. (2004). *The Psychology of Gratitude* . New York: Oxford University Press.

Emmons Robert, A & Robin Stern. (2013). *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention.* Journal of Clinical Psychology: In Session Vol. 69(8), 846-855. Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com/journal/jclp).

Fransisca, Winny. (2015). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Gratitude Pada Mahasiswa yang Tinggal di Panti Asuhan Kristen*. Jurnal Psikologi Ulayat, Vol 2. No 1

Hadi, S. 2000. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset

Giacomo Bono, Michael E. McCullough. (2006). *Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy.* Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly Volume 20, Number 2.

Hambali, adang. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam.* Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 2, No. 1.

Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan; Sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Edisi Kelima.Jakarta: Erlangga.

Konopka (1997) Dalam Yusuf, S 2005. *Mental Hygienis*. Bandung : Maestro

Linawati, Rose. (2017). *Hubungan Antara Positive Affect Dengan Gratitude Pada Mahasiswa Di Panti Asuhan.* Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Malhotra,Briks.(2007).*Riset Pemasaran*. Jakarta : PT. Indeks

McCullough, Tsang, dan Emmons. (2002). *The Grateful Dissposition: A Conseptual and Emperical Topography.* Vol. 82. No. 1, 112-127

Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.

Moningka, clara. (2015). *Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat*. Jurnal Psibernetika Vol. 6 No. 2.

Neff, K. D. (2008). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept.* In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego (pp. 95 – 106).* APA Books, Washington DC. Diakses dari: https://webspace.utexas.edu/neffk/pubs/listofpublications.htm

Paul J. Mills, Laura Redwine, Kathleen Wilson, Meredith A. Pung, Kelly Chinh, Barry H. Greenberg, Ottar Lunde, Alan Maisel, Ajit Raisinghani. (2015). *The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients.* Journal of Spirituality in Clinical Practice American Psychological Association. Vol. 2, No. 1.

Prabowo, Adhyadman. (2017). *Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa.* Jurnal Ilmiyah Psikologi Terapan. ISSN: 2301-8267.Vol. 05, No.02.

Putri, F. O. (2012). *Hubungan Antara Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa*. Skripsi Fakultas Psikologi Universits Indonesia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Qoyyimah, Nur Rohmah H. (2010). *Perbedaan Tingkat Syukur Ditinjau Dari Kepribadian (Big Five Personality) Pada Santri Ponpes Putri AHAF Joyosuko Malang*. SKRIPSI

Robert A. Emmons, Teresa T. Kneezel. (2005). *Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude* . Journal of Psychology and Christianity.Vol. 24, No. 2. ISSN 0733-273.

Rochma, Izura.(2016). *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Mana Hidup Pada Pensiunan*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Rohma, N. H. (2013). *Hubungan antara kepuasan hidup mahasiswa dengan bersyukur pada Mahasiswa SMAIT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta*. Jurnal Empathy, 2(1). http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1553.

Rusdi, Achmad. (2016). *Syukur Dalam Psikologi Islam.* Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris Vol. 2., No. 2.

Sekaran, Uma.(2007). *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis Jilid I*. Jakarta : Salemba Empat.

Sevilla, C. G., dkk. (2006). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: UI Press.

Sucipto, H & Firdaus, A.I, (2011). *Dahsyatnya Syukur Dan Sabar*. Jakarta ; Best Media.

Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sulistyarini, Ria Indah, (2010). *Pelatihan Bersyukur Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Suvivor Bencana Gunung Merapi*. Yogyakarta:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyrakat Universitas Islam Indonesia

Syam,Y.(2009). *Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*. Yogyakarta; Mutiara media

Watkins, Woodward, Stone (2003). *Gratitude And Happiness : The Development Of A Measure Of Gratitude And Its Relation With Subjective Well Being, Sosial Behavior And Personality*, 31, 431-452

Yonahan. S.K (2016). Hubungan Rasa Bersyukur Dengan Emosi Positif Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana.

Zumitri. U.O (2018). *Kebersyukuran Dan Penerimaan Diri Pada Penderita Kanker Serviks* : SKRIPSI

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id