

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF
COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu
(S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Fatimah Intan Pertiwi

J71215056

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Religiusitas dengan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata 1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam sepanjang sepengetahuan saya tidak pernah terdapat karya maupun pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 14 Juli 2022



Fatimah Intan Pertiwi

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION* DAN
RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI**

Oleh:

Fatimah Intan Pertiwi

J71215056

Telah disetujui untuk diajukan pada sidang ujian skripsi

Surabaya, 22/06/2022



Dr. Nailatm Fauzriyah, M.Si. M.Psi.Psi

NIP. 197406122007102006

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION* DAN
RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Yang disusun oleh:
Fatimah Intan Pertiwi
J71215056

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 25 Juli 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. H. Muhid, M.Si
NIP. 195803121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I.

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Dr. Nailatin Fauziyah.

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psikolog
NIP. 197406122007102006

Penguji II.

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Dr. Suryani.

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

Penguji III.

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Dr. Lufiana Harnany Utami.

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji IV.

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Syafruddin Faisal Thohar.

Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi, Psikolog
NIP. 198505092020121008



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 : Fatimah Intan Pertiwi
NIM : J71215056
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : fatimahintanpertiwi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan antara Religiusitas dengan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Mahasiswa yang

Mengerjakan Skripsi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 28 Oktober 2022

Penulis,


(Fatimah Intan Pertiwi)

ABSTRACT

*This research is entitled *The Relationship between Religiosity and Self Compassion and Resilience in Students who work on a Thesis*. The objectives of this study include: a) knowing the relationship between religiosity and self-compassion in psychology students who work on a thesis, and b) knowing the relationship between religiosity and resilience in psychology students who work on a thesis.*

This study used a type of quantitative research method with purposive sampling techniques with the criteria of active student respondents who worked on the thesis of the Faculty of Psychology Uin Sunan Ampel with a total population of 213 students. The determination of the number of samples used Arikunto theory so that the respondents used were 58 students. The collection of research data was carried out by distributing questionnaires through google forms with a likert scale and the measuring instruments used were the religiosity scale, the self compassion scale and the resilience scale.

The data analysis technique uses pearson correlation with the help of the SPSS 16.0 for windows program. The results of this study show that: a) there is a relationship between religiosity and self-compassion in psychology students who work on the thesis, with a significance value of $0.005 < 0.05$ and a correlation coefficient value of 0.363 which means that the correlation between the two variables is positive. So, the higher the religiosity, the higher the self-compassion of the students who work on the thesis and vice versa, b) there is a relationship between religiosity and resilience in psychology students who work on a thesis, with a significance value of $0.001 < 0.05$ and a correlation coefficient value of 0.432 which means that the correlation between the two variables is positive. So, the higher the religiosity, the higher the resilience of students who work on the thesis and vice versa.

Keywords : *Religiousity, Self compassion, Resilience*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Keaslian Penelitian	9
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. <i>Self Compassion</i>	14
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	14
2. Aspek –Aspek Dalam <i>Self Compassion</i>	15
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	17
4. Pandangan Islam Terhadap <i>Self Compassion</i>	19
B. Resiliensi	21
1. Pengertian Resiliensi	21
2. Aspek –Aspek Dalam Resiliensi	23
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	25
4. Pandangan Islam Terhadap Resiliensi	26
C. Religiusitas	27
1. Pengertian Religiusitas	27
2. Dimensi-Dimensi dalam Religiusitas	28
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas	30
D. Hubungan antar Religiusitas Dengan <i>Self Compassion</i> Dan Resiliensi	32
E. Kerangka Teoritik	33
F. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	35
D. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	37

E. Instrumen Penelitian	38
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	41
1. Hasil Uji Validitas.....	41
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	45
G. Analisis Data.....	46
1. Hasil Uji Normalitas	46
2. Hasil Uji Linieritas.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	50
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran... ..	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Ketiga Variabel	39
Tabel 3.2 <i>Blueprint Self Compassion</i> (Sebelum Try Out).....	40
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Resiliensi (Sebelum Try Out).....	40
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Religiusitas (Sebelum Try Out)	41
Tabel 3.5 Uji Validitas <i>Self Compassion</i>	42
Tabel 3.6 <i>BlueprintSelf Compassion</i> (Setelah Try Out).....	43
Tabel 3.7 Uji Validitas Resiliensi.....	43
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Resiliensi (Setelah Try Out).....	44
Tabel 3.9 Uji Validitas Religiusitas	44
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Religiusitas (Setelah Try Out).....	45
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Ketiga Variabel.....	46
Tabel 3.12 Hasil Uji Normalitas Religiusitas Dengan <i>Self Compassion</i>	47
Tabel 3.13 Hasil Uji Normalitas Religiusitas Dengan Resiliensi	47
Tabel 3.14 Hasil Uji Linieritas Religiusitas Dengan <i>Self Compassion</i>	48
Tabel 3.15 Hasil Uji Linieritas Religiusitas Dengan Resiliensi.....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4.2 Deskripsi Subyek Berdasarkan Semester	52
Tabel 4.3 Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia	52
Tabel 4.4 Hasil Analisis Statistic Deskriptif	53
Tabel 4.5 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	54
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Religiusitas Dengan <i>Self Compassion</i>	56
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Religiusitas Dengan Resiliensi.....	57

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Model Konseptual Penelitian.....	33
--	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: Guide dan Wawancara	71
LAMPIRAN B: Validator	80
LAMPIRAN C: Skala dan Tabulasi Try Out	83
LAMPIRAN D: Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	93
LAMPIRAN E: Skala dan Tabulasi Penelitian	98
LAMPIRAN F: Uji Normalitas dan Uji Linieritas	110
LAMPIRAN G: Uji Descriptive Statistic dan Uji Hipotesis.....	113
LAMPIRAN H: Surat-Surat Penelitian	116



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, mahasiswa akhir diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir, sebagaimana yang tertera pada Pasal 16 Ayat 1 mengenai Pendidikan Tinggi dalam Peraturan Pemerintah Tahun 1999 Nomor 60, yaitu; “ujian studi akhir suatu program sarjana dapat terdiri dari ujian skripsi atau ujian tulis atau ujian komprehensif.”

Menurut Darmono dan Hasan (dalam Roellyana dan Listyandini, 2016), untuk mencapai gelar sarjana diakhir masa studi, mahasiswa harus menyusun skripsi berdasarkan pada kajian kepustakaan atau hasil penelitian atau pengembangan terhadap suatu permasalahan.

Biasanya dalam menyusun skripsi, mahasiswa sering mengeluh dan merasa kesulitan. Walaupun ada mahasiswa yang selesai mengerjakan skripsinya dengan cepat dan lulus tepat waktu, bahkan ada juga yang *cumlaude*. Akan tetapi, ada juga dari beberapa mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas skripsinya. Dan bahkan ada juga yang mengundurkan diri dan diharuskan untuk *drop out* dikarenakan tidak bisa menyelesaikan tugas skripsinya.

Wibowo (2018), menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi harus memiliki semangat hidup tinggi, memiliki rasa optimis, dapat mencapai prestasi, serta dapat menyelesaikan

masalah akademis/non akademis. Akan tetapi, pada kenyataannya mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering mengalami stres.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan oleh Ross, dkk (dalam Musabiq dan Karimah, 2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa akademik menjadi salah satu dari keempat sumber stres pada mahasiswa. Dan ketika stres pada mahasiswa ini tidak ditangani dengan baik, maka ketegangan psikis pada mahasiswa akan memburuk dan kemudian dapat memunculkan isu *mental health* seperti *depression*, *perfectionism*, *obsessive compulsive disorder* dan bisa juga kearah negatif lainnya yaitu bunuh diri.

Sebagaimana dikutip dari riset tirto.id terkait kasus bunuh diri mahasiswa yang diduga berkaitan dengan tugas kuliah dan skripsi, dan dalam artikelnya menunjukkan bahwa terdapat 20 kasus bunuh diri pada mahasiswa sejak Mei 2016 sampai dengan Desember 2018, fenomenaini diperkuat dalam riset seorang Suicidolog dan Kepala Koordinator *intothe light* (komunitas pemerhati pencegah bunuh diri) yaitu Benny Prawira Siauw, yang mana dalam temuan risetnya menunjukkan 34,5% dari 284 mahasiswa negeri maupun swasta di Jakarta dengan rentang usia responden dari 18 tahun hingga 24 tahun dalam satu tahun terakhir memiliki pemikiran bunuh diri. Pemikiran bunuh diri ini berkaitan dengan masalah pelecehan seksual pada masa kecil, adanya gejala depresi, terlibat dengan perkelahan fisik, ada masalah dengan lingkungan dan sosialnya, dan yang terakhir dikarenakan masalah akademis.

Ayudanto (2018), dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa semakin tinggi stres akademis mahasiswa, maka ide bunuh diri kian semakin besar. Diketahui dari beberapa kasus mahasiswa yang bunuh diri diduga karena depresi dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya adalah FH (24 Tahun) mahasiswa dari Yogyakarta. Pada awal Januari 2020, FH ditemukan dalam keadaan bersimbah darah dan terdapat luka dibagian lehernya (detik.com). Selain itu 6 bulan setelahnya, mahasiswa semester 14 di Samarinda yang berinisial BH (25 Tahun) juga ditemukan meninggal dengan gantung diri, diduga mengalami depresi dikarenakan skripsinya sering ditolak dosen (kompas.com).

Mengerjakan skripsi memang bukan sesuatu hal yang mudah dan terkadang menjadi beban bagi beberapa mahasiswa. Karena permasalahan ini, akhirnya peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa psikologi yang saat ini tengah mengerjakan skripsi. Hasil wawancara yang dapat disimpulkan peneliti kepada mahasiswa semester 14 berinisial NF pada 24 Mei 2022, adalah bahwa NF pernah berfikir negatif untuk tidak melanjutkan skripsinya, lantaran banyak kendala dalam mengerjakan skripsi seperti tidak mempunyai laptop, terkendala di tempat penelitian dan juga tidak bisa manajemen waktu dikarenakan ada keluarga yang harus dia perhatikan, selain itu NF juga mengaku bahwa ia merasa *insecure* dan minder dengan teman-temannya yang sudah wisuda bahkan ia juga pernah menyalahkan diri sendiri karena belum bisa menyelesaikan skripsinya.

Dari permasalahan diatas, sesuai dengan pernyataan Andarini dan Fatma (2013), bahwa ada beberapa hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya salah satunya adalah seperti ketidakmampuan dalam management waktu dan kurangnya sarana prasarana yang dialami NF karena terkendala dengan laptop. Selain itu, terdapat gambaran mengenai *self compassion* yang rendah terlihat pada mahasiswa NF yang mana menyalahkan diri sendiri (*self judgement*), dan merasa *insecure* pada kemampuannya sendiri.

Self compassion merupakan individu yang mempunyai sikap baik dan peduli terhadap diri sendiri, serta individu dapat menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dengan pemikiran yang luas, hal ini menjadikan individu menyadari bahwa pengalaman yang sama juga dialami oleh orang lain, enam komponen dalam *self compassion* yaitu diantaranya: *self kindness, common humanity, mindfulness, self judgement, isolation* dan *overidentification*, (Neff, 2003).

Dalam hal ini diketahui bahwa ada gambaran *self compassion* rendah terhadap mahasiswa NF, akan tetapi terdapat gambaran *self compassion* tinggi pada mahasiswa berinisial DH dibuktikan dengan adanya aspek *mindfulness* yang mana pada mahasiswa DH menyadari akan masalah yang dialami sehingga ia dapat menangani permasalahan tersebut dengan baik. Hal yang menjadikan individu memiliki *self compassion* yang baik atau tidak menurut Neff (2003), dapat dipengaruhi oleh pengasuhan orang tua, budaya, usia, jenis kelamin dan kepribadian seseorang. Menurut

Rohendi (dalam, Rafidatul 2022), kepribadian seseorang dapat terbentuk melalui ajaran agama.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan adanya peran *self compassion* dalam dirinya sebagaimana bentuk motivasi dari dalam dirinya guna menjadikannya individu dapat menangani kesulitan khususnya mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Karena jika individu mempunyai *self compassion* yang baik maka tingkat depresi, kecemasan, dan stresnya rendah (MacBeth dan Gumley, dalam Rafidatul, 2022). *Self compassion* memiliki aspek *mindfulness* yaitu kesadaran untuk melihat masalah yang dialami sehingga masalah dapat ditangani dengan baik dan individu tidak menanggapi masalahnya secara berlebihan (*over identification*).

Dalam menghadapi kesulitan, Islam memiliki pedoman dan ajaran-ajaran yang tertulis dalam Al Qur'an dan Hadis. Dan berikut ini ayat Al-Qur'an yang berisi tentang dorongan atau motivasi untuk seseorang agar semangat dalam menghadapi kesulitan yaitu pada ayat 2 dan ayat 3 dalam Q.S. Ath-Thalaq.

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (٢)

Artinya: "...barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya."

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ
 قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا اللَّهُ بَالِغُ أَمْرِهِ (٣)

Artinya: “dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.” (QS. Ath-Thalaq : 2-3)

Ayat diatas sangat jelas bahwasanya setiap permasalahan yang dialami oleh manusia selalu ada jalan keluarnya bagi hamba Allah SWT yang bertaqwa. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam menjalani kehidupan diperlukan adanya religiusitas agar menjadikan seseorang memiliki *self compassion* yang baik. Ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi mempunyai religiusitas baik, mahasiswa pun menyikapi masalahnya akan sesuai dengan ajaran agamanya sehingga mampu memunculkan *self compassion* yang baik yakni bersikap baik kepada dirinya sendiri dan mampu memahami bahwa kekurangan serta kegagalan yang dialami adalah tahap dari kehidupan yang harus dijalani oleh manusia.

Selanjutnya selain *self compassion*, mahasiswa memerlukan adanya peran resiliensi dalam mengerjakan skripsi. menurut Roellyana dan Listyandini (2016), saat menghadapi kesulitan, resiliensi memiliki peran penting dalam mendorong dan membangkitkan seseorang untuk

menghadapi kesulitannya. Hasil wawancara peneliti terhadap mahasiswa berinisial WA dapat disimpulkan bahwa WA tidak memiliki keyakinan serta merasa takut tidak bisa menyelesaikan skripsinya, sehingga ia memilih untuk mengundurkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa WA memiliki gambaran resiliensi yang rendah. Resiliensi memiliki makna sebagai kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi tertekan, sehingga menjadikan individu bangkit kembali dan diharapkan individu mampu berkembang menjadi lebih baik lagi dan adapun untuk aspek-aspek dalam resiliensi adalah keyakinan, kontrol, ketenangan, perencanaan dan komitmen (Martin dan Marsh dalam Lestari 2021).

Dalam mencapai reseiliensi dibutuhkan adanya peran religiusitas. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Naufaliasari dan Andriani (2013), membuktikan bahwa dari ketiga subjek yang ditelitinya menunjukkan aspek religiusitas menjadi faktor protektif internal yang paling menonjol untuk meningkatkan resiliensi seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa dalam mencapai resiliensi, seseorang membutuhkan adanya peran religiusitas.

Mahasiswa psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya yang mengerjakan skripsi pada dasarnya merupakan mahasiswa yang berpedoman pada ajaran agama islam dan terdapat beberapa mata kuliah keagamaan yang wajib ditempuh serta terdapat progam peningkatan kompetensi keagamaan yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa

psikologi sehingga hal ini tampak memberikan pengaruh kepada tingkat religiusitas terhadap mahasiswa psikologi.

Berdasarkan pada permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui keeratan hubungan religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Dan di dalam penelitian ini diharapkan diketahui tentang kondisi mahasiswa psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya yang mengerjakan skripsi, seberapa besar hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi.

B. Rumusan Masalah

Dengan adanya permasalahan diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi?
2. Apakah ada hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi?
3. Apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi?

C. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pada judul penelitian ini, dengan variabel yang sama dan subjek penelitian yang sama belum pernah diteliti. Akan tetapi, penelitian dengan berbagai perspektif mengenai religiusitas dengan resiliensi telah banyak diteliti, sedangkan untuk penelitian religiusitas dengan *self compassion* tidak banyak diteliti.

Penelitian yang terkait dengan religiusitas dan resiliensi terdapat pada penelitian Suryaman, dkk (2013), dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh aspek agama sebesar 40,5% terhadap resiliensi, sedangkan 50,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor resiliensi lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek agama menjadi hal yang utama pengaruhnya terhadap pencapaian resiliensi seseorang. Kesamaan dengan penelitian Suryaman dkk (2013), adalah sama-sama mencari keterkaitan hubungan antara religiusitas dengan resiliensi, akan tetapi perbedaannya terdapat pada subjek yang diteliti pasien rehabilitasi narkoba.

Penelitian yang sama mengenai religiusitas dengan resiliensi juga dilakukan Setiawan dan Pratitis (2015), dari penelitiannya menunjukkan adanya religiusitas memiliki hubungan positif terhadap resiliensi dengan nilai $t=2,439$ dan $p=0,0018$. Kesamaan dengan penelitian Setiawan dan Pratitis (2015), adalah sama-sama mencari hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi, akan tetapi untuk subjek dalam penelitian ini juga berbeda yaitu korban lumpur lapindo.

Penelitian yang sama mengenai resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dilakukan oleh Cahyani dan Akmal (2017), pada penelitiannya menunjukkan hubungan yang positif antara spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kesamaan dengan penelitian inivariabel dan subjek yang diteliti, akan tetapi terdapat perbedaan pada variabel bebas yaitu spiritualitas, sedangkan peneliti menggunakan variabel religiusitas. Dalam Amir dan Lesmawati (2016), menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki konsep yang berbeda.

Kemudian penelitian yang sama mengenai *religious* dan *self compassion* dilakukan oleh Aldyafigama (2018), dalam penelitiannya menunjukkan hubungan yang kuat antara *coping religious* dengan *self compassion* pada Tunanetra. Kesamaan dengan penelitian ini yaitu variabel yang diteliti sama-sama menggunakan *religious* dan *self compassion*.

Selanjutnya yang terakhir ada penelitian dari Rafidatul (2022), pada penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang positif antara religiusitas dan *self compassion*. Kesamaan penelitian ini adalah pada variabel dan subjek yang diteliti yaitu mahasiswa akhir. Akan tetapi, perbedaannya yaitu pada alat ukur yang digunakan.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi.
2. Mengetahui hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi.
3. Mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini sangat diharapkan untuk memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber acuan dan sebagai sumber pustaka yang berhubungan dengan masalah *self compassion* dan resiliensi dan kaitannya dengan religiusitas mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pertimbangan untuk mengambil keputusan bagi intitusi perguruan tinggi dan dosen dalam menjunjung akademik mahasiswa.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun berdasarkan pada tata cara pembahasan yang terdapat dalam panduan skripsi pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan tahun 2018, berikut penjelasannya :

Pada bagian Bab I, peneliti menjelaskan mengenai latar belakang permasalahan berdasarkan pada kasus dan hasil wawancara, peneliti juga memberikan rumusan masalah dan mencantumkan penelitian terdahulu dalam keaslian penelitian. Selain itu, peneliti juga menjelaskan mengenai tujuan dalam penelitian ini, kemudian manfaat dalam penelitian ini, serta menjelaskan mengenai sistematika pembahasan dalam menyusun skripsi.

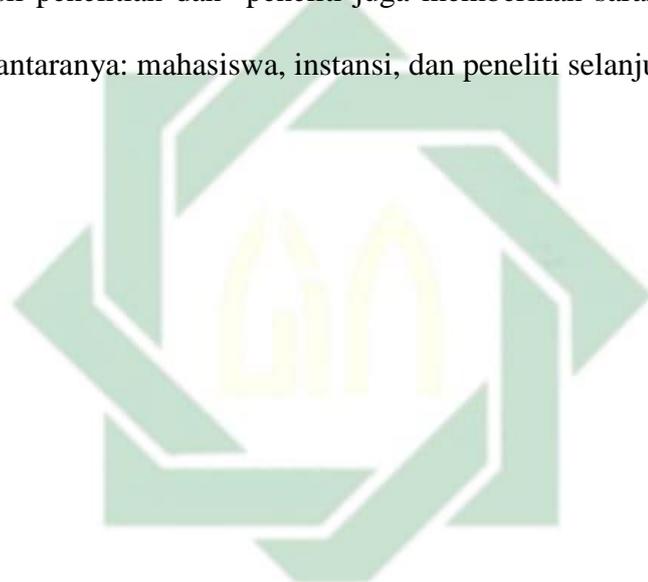
Pada bagian Bab II, terdapat penjelasan yang menerangkan definisi dari variabel yang diteliti, aspek dari teori penelitian beserta faktor yang mempengaruhinya. Penjelasan mengenai hubungan antar ketiga variabel yang diteliti yang terdapat pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan digunakan sebagai acuan dasar dalam penelitian serta dapat digunakan sebagai kerangka teori dan memunculkan sebuah hipotesis dalam penelitian.

Selanjutnya untuk bagian Bab III, peneliti menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian dan menjelaskan tentang rancangan penelitian. Selain itu, peneliti juga menjelaskan mengenai identifikasi variabel, menjelaskan tentang definisi operasional dari tiga variabel yang diteliti, pengambilan populasi berdasarkan karakteristik yang dijelaskan,

pemilihan teknik sampling, pengambilan sampel penelitian, serta instrument dan sekaligus analisis datanya.

Pada bagian Bab IV, peneliti menerangkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, hasil uji hipotesis yang juga dijelaskan dalam pembahasan.

Pada bagian Bab V, peneliti memberikan kesimpulan berdasarkan pada hasil penelitian dan peneliti juga memberikan saran bagi beberapa pihak diantaranya: mahasiswa, instansi, dan peneliti selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Self compassion diartikan sebagai individu yang mempunyai sikap baik dan peduli terhadap diri sendiri, ketika individu dihadapkan dengan beragam permasalahan atau kekurangan dalam dirinya, individu tidak mengkritisi diri sendiri dengan berlebihan dengan kegagalan dan ketidakmampuannya (Neff, 2003). Kegagalan dipandang sebagai bagian alami dari kehidupan, dan karena hal itu wajar dialami oleh semua orang, diri sendiri maupun orang lain berhak mendapatkan pengampunan dan belas kasih atas kelemahan dan sebaliknya, seseorang harus mengetahui bahwa manusia tidak sempurna sehingga individu dapat menghargai dirinya sendiri. (Neff, dalam Rafidatul 2022).

Germer (2009), juga mengatakan *self compassion* merupakan penerimaan diri sendiri secara kognitif dan emosional, ketika mengalami penderitaan *self compassion* menjadi bagian dari penerimaan diri dan individu dapat merasakan motivasi yang berguna untuk membantu individu melalui penderitaannya. Selain itu Neff (dalam Ahsani, 2019) mengartikan *Self compassion* sebagai seseorang yang tidak menghindari atau menekan perasaan

yang menyakitkan, sehingga seseorang tersebut dapat mengakui dan merasakan *compassion* untuk pengalamannya

Self compassion merupakan individu yang mempunyai sikap baik dan peduli terhadap diri sendiri, serta individu dapat menerima keadaan dengan memiliki pemikiran luas yang membuatnya bisa bertahan pada keadaan yang tidak sesuai yang diinginkannya

2. Aspek-aspek dalam Self Compassion

Terdapat enam aspek dalam *Self Compassion* (Neff, dalam Ahsani 2019) yaitu sebagai berikut:

1. *Self Kindness*

Self kindness diartikan sebagai individu yang memiliki sikap baik dan dapat memahami dirinya sendiri bukan individu yang mengkritisi diri sendiri dengan berlebihan.

2. *Self Judgment*

Berlawanan dengan *self kindness*, *self judgment* diartikan sebagai individu yang mempunyai sikap *insecure* terhadap dirinya sendiri bahkan menyalahkan dirinya sendiri atas kegagalan.

3. *Common Humanity*

Common humanity diartikan sebagai sikap menerima dan memaafkan diri sendiri, hal ini berifat manusiawi dan pada dasarnya pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak akan dirasakan juga oleh semua orang.

4. *Isolation*

Berlawanan dengan *common humanity*. *Isolation* diartikan sebagai individu yang merasa bahwa hanya dirinyalah yang memiliki pengalaman sulit dan tidak menyenangkan. Individu merasa bahwa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih mudah dibandingkan dengan dirinya.

5. *Mindfulness*

Individu dikatakan *mindfulness* apabila ia mampu melihat atau menghadapi permasalahan dengan sudut pandang yang lebih luas. Individu merespon sesuatu tanpa melebih-lebihkan serta mengerti dan mengetahui apa yang dilakukan saat menghadapi permasalahan.

6. *Over Identification*

Berlawanan dengan *mindfulness*, *over identification* adalah kondisi dimana seseorang kehilangan kontrol

atas emosi dirinya. *Over identification* adalah sebuah reaksi berlebihan ketika seseorang dihadapkan pada permasalahan (Missliana, 2014).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Self Compassion

Menurut teori Neff (2003), lima faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* yaitu:

1) Jenis Kelamin

Dalam penelitian Neff dkk (2008), *self compassion* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan *self compassion* perempuan. Pada kasus ini menunjukkan perempuan lebih mudah mengkritik dan merenung atas kekurangan yang ada dalam dirinya.

2) Usia

Dalam tahapintegrity tingkat *self compassion* lebih tinggi dikarenakan individu lebih mampu untuk menerima diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam teori perkembangan Erikson. Karena individu dibedakan berdasarkan pada tahapan kehidupannya.

3) Budaya

Budaya dapat mempengaruhi *self compassion*. Markus dan Kitayama (dalam Missiliana, 2014)

dalam penelitiannya menjelaskan bahwa orang asia cenderung mengkritisi diri sendiri dibandingkan orang barat. Orang barat cenderung individualistik atau lebih mandiri tanpa mencampuri urusan individu lain, sedangkan orang asia cenderung memiliki perilaku kolektif yang lebih menggantungkan hubungannya dengan individu.

4) Pengasuhan orang tua

Pendidikan orang tua adalah salah satu faktor dalam pembentukan kepribadian individu setelah ia menginjak usia dewasa. Pola asuh orang tua yang cenderung kritis dan disfungsi akan memberikan dampak kepada tingkat *self compassion*, yaitu individu lebih sering mengkritisi diri sendiri atas kegagalan yang dialami (Neff dan McGehee 2010)

5) Kepribadian

Dalam struktur kepribadian individu terdapat tiga aspek yaitu id, ego, dan super ego dan hal ini dijelaskan dalam teori psikoanalisa Sigmund Freud.

4. Pandangan islam terhadap Self Compassion

Self compassion adalah sikap menerima diri secara utuh dan keseluruhan, bahwa seseorang manusia wajar apabila berbuat kesalahan serta tidak seharusnya seseorang merenungi dan menyesali kesalahan atau kegagalan secara berlebihan.

Dalam islam sendiri, seseorang dianjurkan untuk bersikap tawakkal dan menerima qadha (ketetapan) yang telah Allah berikan kepada hambanya, dengan begitu seseorang dapat memunculkan *self compassion* yang tinggi dengan menerima kenyataan dan memafkan keadaan yang terjadi pada dirinya. Hal ini juga dijelaskan pada ayat 51 dalam Q.S At Taubah, sebagaimana Allah SWT berfirman :

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya :*Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.” (QS. At-Taubah : 51)*

Dalam ayat ini sangat jelas bahwasanya Allah SWT memiliki peran dalam kehidupan manusia, karena Allah yang menciptakan manusia. Sejatinya seseorang yang bertawakkal kepada Allah, tidak perlu merasa takut dengan banyaknya cobaan atau ujian yang ada di dunia.

Ketika seseorang dihadapkan pada permasalahan atau penderitaan dan mempunyai *self compassion* tinggi maka ia tidak akan mengkritisi dirinya secara berlebihan. Dalam Islam, penderitaan diartikan sebagai ujian hidup yang harus dilewati manusia, dan manusia memiliki kedudukan yang lebih tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk ciptaan-Nyayang lain. Hal ini telah dijelaskan pada ayat 139 dalam surat Al Imran, Allah berfirman :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman*”. (QS. Al-Imran : 139)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa tingkat keimanan dapat dilihat dari sikap individu dalam menghadapi permasalahan, dengan bersikap kuat, tidak merasa lemah dan bersedih hati. Sesungguhnya di mata Allah manusia paling tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk lainnya. Selain itu ketika seseorang mengharapkan sesuatu dan mengusahakan sesuatu bergantunglah kepada Allah. Hal ini dijelaskan pada ayat 8 dalam Q.S As-Syarah.

وَالِى رَّبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya “Dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap” (QS. AS-Syarah : 8)

Ayat diatas menjelaskan bahwa hanya kepada Allah tempat sandaran yang kuat untuk mengadu segala persoalan yang dihadapi hamba-Nya. Ketika sesuatu yang terjadi terkadang tidak sesuai dengan harapan, islam mengajarkan kepada hamba-Nya agar senantiasa untuk mempunyai sifat kesadaran kepada Allah SWT yaitu dengan bertawakkal serta pasrah atas semua urusannya atau permasalahannya dengan menyerahkannya kepada Allah SWT.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh (dalam Lestari 2021), merupakan kemampuan dalam menghadapi *seatback* (kejatuhan), stress atau tekanan secara efektif pada *setting* akademik, yang artinya ketika dihadapkan pada kesulitan individu mampu bertahan secara efektif agar individu tersebut dapat mencapai apa yang ingin diperoleh.

Connor dan Davidson (2003), juga mengartikan resiliensi sebagai perwujudan memungkinkan individu mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan, kualitas personal yang dimiliki seseorang yang mengalami kesulitan diharapkan mampu

membuatnya hidup dan bangkit kembali. Resiliensi menurut Grotberg (dalam Desmita, 2012), yaitu individu yang mampu menghadapi serta mempelajari kesulitan sehingga dengan adanya hal tersebut maka individu akan diperkuat ketika ia mengalami kesulitan dalam hidup.

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam “mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi stres” (Keye dan Pidgeon, 2013). Murphey (dalam Utami dan Helmi, 2017), menjelaskan individu yang tingkat resiliensi tinggi memiliki karakteristik seperti; lebih mudah dalam bersosialisasi, bersikap *easygoing*, mempunyai pemikiran yang lebih bijak (dalam menilai dan bermasyarakat), mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, memiliki bakat, cenderung yakin pada dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan yang cukup tinggi dalam proses pengambilan keputusan serta mempunyai spiritualitas atau religiusitas.

Fernanda Rojas (2015), juga mengemukakan bahwa resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan. Kemampuan tersebut akan terlihat ketika individu menghadapi permasalahan serta individu tersebut mengerti bagaimana cara menghadapi atau beradaptasi.

Utami dan Helmi (2017), mengatakan bahwa pentingnya meningkatkan resiliensi untuk memberikan pengalaman terhadap

manusia ketika menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidupnya.

Berdasarkan pada uraian diatas, maka resiliensi bermakna sebuah kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi tertekan, sehingga menjadikan individu bangkit kembali dan diharapkan individu mampu berkembang menjadi lebih baik lagi.

2. Aspek-Aspek dalam Resiliensi

Ada lima aspek dalam resiliensi (Martin dan Marsh dalam Lestari, 2021) yaitu sebagai berikut:

a. Keyakinan

Individu yang resilien memiliki keyakinan dalam dirinya dan mampu mengembangkan tingkat percaya dirinya untuk meraih apa yang diinginkannya. Hal ini menjadikan individu dapat fokus dalam menyelesaikan permasalahan.

Dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki keyakinan, seringkali muncul perasaan gugup, perasaan cemas bahkan merasa khawatir serta merasa ragu dan takut yang berlebihan apabila tidak mendapatkan hasil yang baik atau memuaskan terhadap tugas yang diberikan.

b. Kontrol

Kontrol merupakan kendali atas individu yang berguna untuk menyelesaikan pekerjaan dan belajar lebih efektif yang berasal dari motivasi diri sendiri untuk menjadi individu yang lebih baik.

c. Ketenangan

Individu yang resilien adalah individu yang tetap tenang ketika dihadapkan pada tekanan. Dan hal ini menjadikan individu dapat mengendalikan dirinya serta mengatasi perasaan takut, agar individu tersebut dapat mempercepat menyelesaikan masalahnya.

d. Perencanaan

Individu mempunyai perencanaan yang baik untuk mencapai sebuah tujuan, dan dengan adanya perencanaan ini maka individu akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

e. Komitmen

Kemampuan individu dalam mencapai tujuan, serta mengatasi hambatan dengan cara mengembangkan keterampilan yang dimiliki, dan menjadikan kekecewaan sebagai bagian dari dorongan untuk mencapai tujuan yang diimpikan.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi (Everall etc dalam Diana, 2020) yaitu:

a) Faktor Individu

Faktor ini berkaitan dengan *strategi coping*, *intelegensi*, *loqus of control* serta konsep diri. Yang berarti faktor ini berdasarkan dalam individu tersebut.

b) Faktor Keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan oleh keluarga atau orang terdekat, adanya motivasi serta rasa optimisme dalam individu.

c) Faktor Komunitas

Faktor komunitas ini berasal dari lingkungan sosial (hubungan yang terjalin bersifat positif).

d) Faktor Resiko

Faktor resiko merupakan sebuah tekanan atau stressor (Herman dkk, 2011). Faktor ini dapat berupa situasi kehilangan, mengalami kekurangan, muncul peristiwa negatif dalam hidupnya, mengalami musibah alam, serta adanya perperangan dan bisa karena tekanan lainnya.

4. Pandangan Islam terhadap Resiliensi

Resiliensi yaitu individu yang tenang ketika dihadapkan pada kesulitan, sehingga menjadikan individu tetap fokus agar dapat menyelesaikan kesulitannya. Dalam islam sendiri, ketika umat manusia diberikan kesulitan, Allah SWT juga mendatangkan kemudahan. Hal ini terkandung pada ayat 5 dalam surat As-Syarah atau Al Insyirah, Sebagaimana Allah berfirman:

يُسِّرُ الْأَعْسَرَ مَعْفَانً (٥)

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. As-Syarah : 5).

Ayat ini menjelaskan sejatinya sebagai umat manusia harus memiliki keyakinan bahwa setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan. Manusia juga wajib memiliki keyakinan bahwa setiap ujian dari Allah pasti ada solusi dibalik kesulitan tersebut. Hal ini dijelaskan pada sepenggal ayat 286 dalam Q.S Al-Baqarah, sebagaimana Allah berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Dalam bacaan “*La yukallifullaha nafsan illa wus-aha..*” menjelaskan bahwasanya ketika seseorang dihadapkan pada kesulitan, hal tersebut disesuaikan dengan kadar tingkat kemampuan manusia itu sendiri.

C. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Religiusitas merupakan tingkat konsepstualisasi serta komitmen individu terhadap agama yang dianutnya. Tingkat konsepstualisasi disini diartikan sebagai tingkat pengetahuan individu terhadap agama yang dianutnya, sedangkan untuk tingkat komitmen diartikan sebagai sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara untuk menjadikan individu yang religious (Glock dan Stark dalam Ancok dan Suroso, 2011).

Religiusitas diartikan sebagai seseorang yang tidak hanya melakukan peribadatan, akan tetapi seseorang juga melaksanakan kegiatan lainnya sehingga mendorong kekuatan supranaturalnya, hal ini dikatakan karena religiusitas meliputi berbagai macam sisi kehidupan (Ancok dan Suroso, 2001)

Jalaluddin (2001), juga mendefinisikan religiusitas sebagai suatu kondisi dimana seseorang terdorong untuk berperilaku sesuai dengan apa yang di ajarkan agamanya. Amir dan Lesmawati

(2016), mengemukakan bahwa religiusitas memiliki konsep yang berbeda dengan spiritualitas. Religiusitas memiliki pondasi dasar kepercayaan teologi kepada tuhan sesuai dengan agama yang dianutnya dan memiliki berbagai metode prosesi ibadah untuk membantu penganutnya mendalami agama yang dianutnya. Berbeda dengan spiritualitas yang tidak memiliki keyakinan terhadap tuhan maupun prosesi ibadah, tetapi memiliki manfaat untuk membantu individu lebih memahami tentang pengalaman hidupnya.

Berdasarkan pada uraian diatas, Religiusitas merupakan tingkat keyakinan dan pemahaman individu terhadap ajaran agama dan membuat dirinya patuh dengan pedoman agama serta nilai-nilai sehingga membantu individu memahami pengalaman dalam hidupnya.

2. Dimensi-Dimensi dalam Religiusitas

Dalam religiusitas terdapat lima macam dimensi (Glock dan Stark dalam Ancok dan Suroso, 2005) diantaranya adalah:

- a. Keyakinan, merupakan dimensi ideologis yang menunjukkan tingkat penerimaan seseorang terhadap dogma keagamaan. Contoh halnya mempercayai rukun Islam.

- b. Peribadatan, merupakan dimensi ritual, yaitu menunjukkan tingkat seseorang dalam menjalankan kewajiban beribadah. Sebagai contoh seorang muslim yaitu melakukan puasa di bulan ramadhan, membaca Al-Qur'an dan berdzikir setelah sholat.
- c. Penghayatan, yaitu tingkat individu dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman keagamaan, seperti halnya kekhusukan dalam shalat, berdoa setelah sholat, berdzikir.
- d. Pengetahuan, yaitu menunjuk tingkat pengetahuan individu terkait ajaran agamanya dan sejauh mana ia melakukan kegiatan yang berhubungan dengan agama guna menambah pengetahuan, seperti halnya pengetahuan tentang arti dan makna dalam Al-Qur'an, pengetahuan dasar mengenai agama yang dianut serta pengetahuan mengenai hukum keagamaan yang dianutnya.
- e. Pengalaman, yaitu dimensi untuk melihat seberapa tingkatan perilaku seseorang yang di motivasi ajaran agama. Hal ini menjadikan fungsi ajaran agama dan tingkah laku seseorang dalam kesehariannya.

Seperti halnya akhlak yang baik dan mematuhi hukum-hukum islam.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Religiusitas

Thoules (dalam Rafidatul, 2022) mengatakan religiusitas individu dapat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu:

a. Faktor Sosial

Religiusitas seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor sosial seperti adanya pengaruh pendidikan (pendidikan di luar rumah maupun di dalam rumah), lingkungan, tuntutan sosial, dan pengaruh dari *modeling* yang dilakukan orang sekitar (dalam berpendapat maupun bersikap).

b. Faktor Pengalaman

Religiusitas seseorang dapat dipengaruhi oleh pengalamannya. Hal ini dialami oleh seseorang dalam membentuk sikap keagamaan seperti: pengalaman akan alam (faktor alami), yaitu individu yang religius akan menyadari dan merasakan semua hal yang ada disekelilingnya adalah kuasa dari Tuhan. Ada pengalaman konflik moral (faktor moral), berdasarkan peraturan sosial yang diperoleh

sejak kecil, individu yang religius akan menerapkan peraturan sosial dengan baik, yaitu merasa bersalah ketika melakukan hal yang dianggap salah oleh masyarakat atau Tuhan. Selanjutnya pengalaman emosional keagamaan (faktor efektif), contoh halnya individu yang religius tertarik dengan hal-hal mengenai agama yang dianutnya, dan menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari

c. Faktor Kebutuhan

Manusia merupakan makhluk yang membutuhkan hal yang lebih kuat darinya. Beberapa kebutuhan manusia di antaranya adalah kebutuhan akan keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian. Kebutuhan tersebut tentunya tidak dapat terpenuhi meski dengan mengupayakannya sekuat mungkin, adakalanya manusia perlupasrah dan bersandar pada kekuatan spiritual seperti halnya Tuhan. Contoh halnya dalam mengerjakan ujian sekolah, seseorang berdoa untuk kelancaran dalam menyelesaikan tugas ujiannya.

d. Faktor Intelektual

Faktor ini mencakup pemikiran seseorang dalam mempelajari agamanya. Seseorang yang memiliki

intelektual baik dalam berperilaku termotivasi oleh ajaran agamanya sehingga seseorang tersebut dapat menerapkan dan membedakan perilaku yang benar maupun yang salah.

D. Hubungan antara Religiusitas dengan *Self compassion* dan Resiliensi

Self compassion adalah individu yang memiliki kepedulian dan bersikap baik terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi berbagai permasalahan hidup ataupun kekurangan dalam diri individu, dengan tidak mengkritik diri sendiri atas kegagalan serta ketidakmampuan diri sebagai pengalaman hidup pada umumnya. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan adanya peran *self compassion*. Ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi mempunyai *self compassion* baik diharapkan mampu menangani berbagai permasalahan mengenai semester akhir. Selanjutnya mahasiswa semester akhir juga membutuhkan adanya peran resiliensi. Resiliensi adalah individu yang mampu bertahan pada kondisi tertekan, sehingga menjadikan individu bangkit kembali dan mampu berkembang menjadi lebih baik lagi.

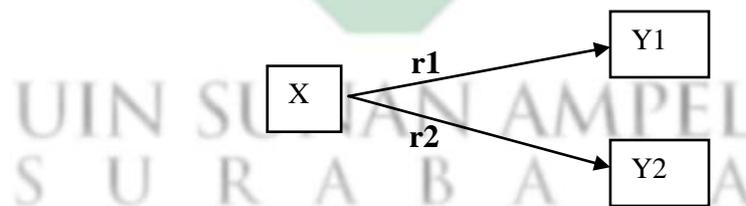
Religiusitas merupakan tingkat keyakinan dan pemahaman individu terhadap ajaran agama dan membuat dirinya patuh dengan pedoman agama serta nilai-nilai sehingga membantu individu memahami pengalaman dalam hidupnya. Dalam hal ini religiusitas menjadi penting dalam meningkatkan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang

mengerjakan skripsi. Seseorang yang mempunyai religiusitas tinggi akan memiliki pemahaman terdapat ajaran-ajaran yang berhubungan dengan sikap menyayangi, peduli dan menghargai diri sendiri, sikap untuk tetap berdiri teguh dan tidak berputus asa dalam menghadapi kesulitan. Dengan adanya religiusitas mahasiswa yang tinggi tentunya dalam menerapkan ajaran agama akan sesuai dengan agama yang dianutnya, sehingga diharapkan dapat terbentuk pribadi yang memiliki *self compassion* baik dan resiliensi yang baik.

E. Kerangka Teoritik

Berdasarkan pada penjelasan yang disampaikan diatas, maka untuk gambaran mengenai kerangka teoritiknya dapat dilihat dibawah ini:

Gambar 2.1
Keterkaitan antara Variabel X, Y1 dan Y2



Keterangan :

X = Religiusitas

Y1 = *Self Compassion*

Y2 = Resiliensi

r_1, r_2 = Korelasi Sederhana

F. Hipotesis

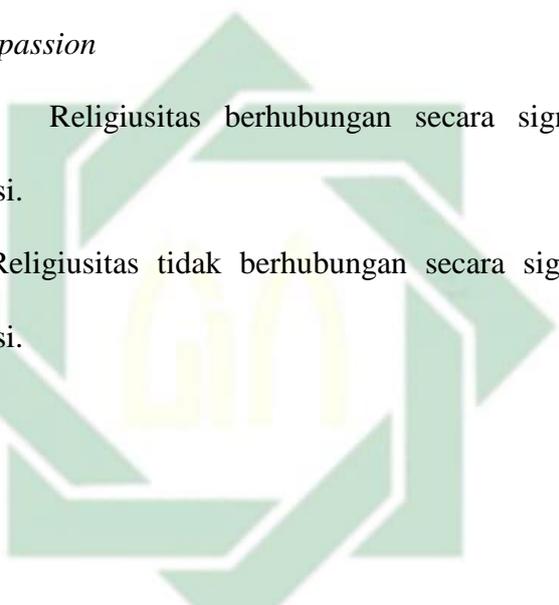
Dari penjelasan yang telah disampaikan diatas, untuk hipotesis yang dapat diajukan pada penelitian adalah sebagai berikut:

1. Ha : Religiusitas berhubungan secara signifikan dengan *Self compassion*

H0 : Religiusitas tidak berhubungan secara signifikan dengan *Self compassion*

2. Ha : Religiusitas berhubungan secara signifikan dengan Resiliensi.

H0 : Religiusitas tidak berhubungan secara signifikan dengan Resiliensi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dapat dilihat pada rumusan masalah dan tujuan dari penelitian yang telah dipaparkan, dengan ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah korelasional, yaitu guna mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan hubungan antara religiusitas dengan resiliensi.

Menurut Hadi (2000), hal yang penting dalam sebuah penelitian adalah metode penelitian, kemudian hasil dari penelitian akan dapat dipertanggungjawabkan apabila metode yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitiannya.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu diantaranya sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (X) = Religiusitas
- b. Variabel terikat (Y1) = *Self Compassion*
- c. Variabel terikat (Y2) = Resiliensi

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. *Self Compassion*

Self compassion merupakan individu yang mempunyai sikap baik dan peduli terhadap diri sendiri, serta individu dapat menerima keadaan dengan memiliki pemikiran luas yang membuatnya bisa

bertahan pada keadaan yang tidak sesuai yang diinginkannya, dan dapat diukur berdasarkan aspek-aspek oleh teori Neff (2011) yaitu : *self kindness, common humanity, mindfulness, self judgment, isolation*, serta *overidentification*.

b. Resiliensi

Resiliensi adalah individu yang mampu bertahan pada kondisi tertekan, sehingga menjadikan individu bangkit kembali dan mampu berkembang menjadi lebih baik lagi, yang dapat diukur menggunakan aspek-aspek dari Martin dan Marsh (2003) yaitu : keyakinan (*self belieief*), Kontrol (Control), Ketenangan (*low anxiety*), Perencanaan (*Planning*), Komitmen (*Persistence*).

c. Religiusitas

Religiusitas merupakan tingkat keyakinan dan pemahaman individu terhadap ajaran agama dan membuat dirinya patuh dengan pedoman agama serta nilai-nilai sehingga membantu individu memahami pengalaman dalam hidupnya. Religiusitas dapat diukur berdasarkan aspek-aspek oleh teori Glock dan Stark (dalam Ancok dan Suroso, 2005), yaitu: aspek keyakinan, aspek peribadatan, aspek penghayatan, aspek pengetahuan, serta aspek pengalaman.

D. Populasi Penelitian, Teknik Sampling, dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Keseluruhan populasi dalam penelitian ini berjumlah 231 mahasiswa prodi psikologi. Adapun populasi menurut Arikunto (2010), adalah keseluruhan subjek/individu yang dijadikan penelitian dan mempunyai karakteristik tertentu. Adapun karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif prodi psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi dan mengambil mata kuliah skripsi semester Genap 2021/2022.

2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dan aktif mengambil program mata kuliah skripsi semester Genap 2021/2022. Menurut Sugiyono (2016), penentuan dalam pengambilan sampel dari teknik *purposive sampling* berdasarkan pada pertimbangan tertentu.

3. Sampel

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 58 Mahasiswa Psikologi. Didapatkan dari hasil hitungan 25% dari 231 mahasiswa semester akhir psikologi. Dalam penelitian apabila besarnya populasi kurang dari 100 ada baiknya sampel diambil seluruhnya, kemudian sampel dapat digunakan 10-15% atau 20-25% apabila jumlah populasi melebihi 100. (Arikunto, 2010).

E. Instrument Penelitian

Dalam mengumpulkan data, peneliti harus membuat skala dan menyebarkannya kepada responden yang bersedia. Azwar (2018), mendefinisikan skala sebagai metode pengumpulan data yang biasanya berisi pertanyaan seperti data demografi dan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan kondisi responden.

Selanjutnya untuk instrumentnya menggunakan skala *likert*. Skala *likert* dapat digunakan sebagai pengukuran sikap, pendapat serta persepsi individu atau sekelompok orang terhadap fenomena social (Sugiyono 2011). Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pada variabel *self compassion*, variabel resiliensi dan variabel religiusitas.

Dalam ketiga skala yang digunakan terdapat empat alternatif jawaban yaitu: sangat setuju, setuju, tidak setuju, serta sangat tidak setuju. Adapun dalam pernyataan terdapat dua macam yaitu *favourable* yang memiliki arti pernyataan positif yang mendukung variabel tersebut. Sebaliknya untuk *unfavourable* berarti pernyataan mengatakan sesuatu yang negatif/tidak mendukung variabel. Adapun simbol, alternatif dari jawaban dan nominal skor dijelaskan pada tabel dibawah.

Tabel 3.1
Alternatif Jawaban Ketiga Variabel

Simbol	Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Pilihan jawaban netral dalam skala penelitian ditiadakan karena adanya beberapa pertimbangan (Hadi dalam Mustofa, 2019)

- a) Pilihan jawaban netral mempunyai “*arti ganda*” dan dapat diartikan “*belum dapat memberikan jawaban*” dan dapat dikatakan “*ragu-ragu.*”
- b) Pilihan ini dapat menyebabkan “*central tendency*” atau cenderung “*efek tengah-tengah.*”
- c) Dan dapat mengurangi banyaknya informasi yang peneliti peroleh dari subjek penelitian.

Adapun skor yang didapatkan peneliti dari ketiga skala penelitian yang telah disebar akan menunjukkan hubungan religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi. Apabila skor yang diperoleh dari ketiga variabel menunjukkan skornya berskala besar maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi begitupun sebaliknya.

Dalam menyebarkan skala penelitian peneliti menggunakan 3 skala adaptasi dari skala *self compassion* oleh Ahsani (2019), skala resiliensi oleh Lestari (2021) dan skala religiusitas oleh Mustofa (2019). Selanjutnya

untuk ketiga skala penelitian akan dipaparkan pada tabel-tabel dibawah ini:

Berikut untuk *blueprint* dari skala *self compassion* berdasarkan pada aspek-aspek dalam teori Neff (2011) dapat dilihat pada tabel 3.2 dibawah:

Tabel 3.2

Blueprint Self Compassion (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Nomor Item		Σ
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Self Kindness</i>	1,2,3,4		4
2	<i>Self Judgment</i>		5,6,7,	3
3	<i>Common Humanity</i>	8,9,10,11		4
4	<i>Isolation</i>		12,13,14,15	4
5	<i>Mindfulness</i>	16,17,18,19		4
6	<i>Over Identification</i>		20,21	2
	Jumlah	12	9	21

Selanjutnya, untuk *blueprint* dari skala resiliensi didasarkan pada aspek-aspek dalam teori Martin dan Marsh (2003) dapat dilihat pada pada tabel 3.3 dibawah ini:

Tabel 3.3

Blueprint Resiliensi (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Nomor Item		Σ
		Favourable	Unfavorable	
1	Keyakinan	1,2,3	4	4
2	Kontrol	5,6	7	3
3	Ketenangan	8,9	10	3
4	Perencanaan	11,12	13	3
5	Komitmen	14,15,16	17	4
	Jumlah	12	5	17

Selanjutnya, untuk instrument *blueprint* skala religiusitas dalam penelitian ini berdasarkan pada aspek-aspek oleh teori Glock dan Stark (dalam Ancok dan Suroso, 2011) dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3.4
Blueprint Religiusitas (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Nomor Item		Σ
		Favourable	Unfavourable	
1	Keyakinan	1,2,3,4	5	5
2	Peribadatan	6,7,	8	3
3	Penghayatan	9,10	11,12	4
4	Pengetahuan	13,14,15	16	4
5	Pengalaman	17,18,19,20	21,22	6
	Jumlah	15	7	22

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1) Hasil Uji Validitas

Dalam mengukur suatu alat ukur, apabila hasil pengukuran sesuai dengan maksud dan tujuan maka dapat dikatakan valid (Azwar 2012). Dan dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan *expert judgment* oleh para ahli atau validator sebelum melaksanakan *try out* penelitian.

Setelah melaksanakan *try out*, untuk skala *self compassion*, resiliensi maupun religiusitas dalam penelitian ini telah di uji analisis untuk mengetahui tingkat validitasnya, dengan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 16.0*.

Dalam buku analisis statistik edisi kedua, Dr Abdul Muhid mengemukakan bahwa untuk menguji suatu item dikatakan valid atau tidak berdasarkan pada dua kriteria yaitu apabila nilai koefisien “*corrected item- total correlation* tiap item berkorelasi positif dan $\geq 0,30$.”

Adapun *item* pernyataan yang telah di uji validitas dari skala *self compassion* dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5
Uji Validitas *Self Compassion*

Aspek <i>Self Compassion</i>	Item Gugur		Item Valid	
	<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>
<i>Self Kindness</i>			1,2,3,4	
<i>Self Judgment</i>		5,7		6
<i>Common Humanity</i>	8		9,10,11	
<i>Isolation</i>		12		13,14,15
<i>Mindfulness</i>			16,17,18,19	
<i>Over Identification</i>		21		20
Total		5		16

Dapat dilihat dari tabel 3.5 menunjukkan bahwa terdapat pernyataan item gugur berjumlah 5, serta pernyataan item valid berjumlah 16.

Adapun untuk penyusunan *blueprint* berdasarkan skala *self compassion* yang sudah tervalidasi terdapat pada tabel 3.6 dibawah ini:

Tabel 3.6

Blueprint Self compassion (setelah try out)

No	Aspek	Nomor Item		Σ
		<i>Favoreble</i>	<i>Unfavoreble</i>	
1	<i>Self kindness</i>	1,2,3,4		4
2	<i>Self judgment</i>		6	1
3	<i>Common humanity</i>	9,10,11		4
4	<i>Isolation</i>		13,14,15	3
5	<i>Mindfulness</i>	16,17,18,19		4
6	<i>Over Identificatioan</i>		20	1
Total		11	5	16

Kemudian, untuk item pernyataan resiliensi yang telah di uji validitas akan dijelaskan pada tabel 3.7 dibawah ini:

Tabel 3.7

Uji Validitas Resiliensi

Aspek Resiliensi	Item Gugur		Item Valid	
	<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>
Keyakinan			1,2,3,	4
Kontrol			5,6	7
Ketenangan		10	8,9	
Perencanaan	12	13	11	
Komitmen			14,15,16	17
Total	3		14	

Dapat dilihat dari data diatas menunjukkanitempernyataan yang gugur berjumlah 3, sedangkan terdapat 14 item pernyataan yang valid.

Adapun untuk penyusunan *blueprint* berdasarkan skala Resiliensi yang tervalidasi dipaparkan dalam tabel 3.8.

Tabel 3.8

***Blueprint* Resiliensi (setelah try out)**

No	Aspek	Nomor Item		Σ
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan	1,2,3	4	4
2	Kontrol	5,6	7	3
3	Ketenangan	8,9		2
4	Perencanaan	11		1
5	Komitmen	14,15,16	17	4
	Total	11	3	14

Selanjutnya, untuk hasil uji validitas berdasarkan pada *item* pernyataan dari skala religiusitas dipaparkan dalam tabel 3.9 dibawah.

Tabel 3.9

Uji Validitas Religiusitas

Aspek Religiusitas	Item Gugur		Item Valid	
	<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>
Keyakinan		5	1,2,3,4	
Peribadatan			6,7	8
Penghayatan	10	11,12	9	
Pengetahuan			13,14,15	16
Pengalaman			17,18,19,20	21,22
Total		4		18

Diketahui dari data tabel 3.9 diatas, menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji validitas pada skala religiusitas terdapat 4

item yang gugur dan terdapat 18 item pernyataan yang dinyatakan valid.

Adapun untuk penyusunan *blueprint* berdasarkan skala religiusitas yang telah tervalidasi dipaparkan pada tabel 3.10.

Tabel 3.10

***Blueprint* Religiusitas (setelah try out)**

Nomor	Aspek	Nomor Item		Σ
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan	1,2,3,4		4
2	Peribadatan	6,7	8	3
3	Penghayatan	9		1
4	Pengetahuan	13,14,15,	16	4
5	Pengalaman	17,18,19,20	21,22	6
	Total	16	4	18

2) Hasil Uji Reliabilitas

Dalam menganalisis reliabilitas suatu instrumen berdasarkan pada koefisien *Cronbach's Alpha* yang terlihat pada tabel *Reliability Statistics* yaitu dengan menguji alat ukur pada *item* pernyataan yang telah tervalidasi. Reliabilitas dapat diterima apabila nilai koefisien *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,7-0,8 dan dapat dikatakan sangat baik apabila nilainya lebih besar dari 0,8 (Azwar, 2012).

Setelah dilakukan uji reliabilitas, untuk hasil reliabilitas terhadap skala penelitian *self compassion*, resiliensi maupun

religiusitas dapat disimpulkan bahwa reliabilitasnya dapat diterima, berikut hasil ujinya dapat dilihat pada tabel tabel 3.11.

Tabel 3.11

Hasil Uji Reliabilitas Ketiga Variabel

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
<i>Self Compassion</i>	16	.860
Resiliensi	14	.882
Religiusitas	18	.945

G. Analisis Data

Pada analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana yaitu *pearson correlation* guna mengetahui keeratan hubungan religiusitas dengan *self compassion* dan religiusitas dengan resiliensi. Sebelum melakukan uji analisis *person correlation*, data yang diperoleh dari penelitian perlu dilakukan uji normalitas serta uji linieritas guna memenuhi bagian uji prasyarat.

1. Hasil Uji Normalitas

Dasar dari pengambilan uji normalitas yaitu apabila data dari kedua variabel berdistribusi normal dibuktikan dengan nilai signifikansinya $> 0,05$. Sedangkan data variabel tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya $< 0,05$.

Adapun untuk hasil uji *kolmogorov sminorv* pada religiusitas terhadap *self compassion* dapat dilihat dalam tabel 3.12 dibawah.

Tabel 3.12
Hasil Uji Kolmogorov-Sminorv
Religiusitas dengan Self Compassion

Jumlah Subyek		58
Parameter Normal	rata-rata	.0000000
	Standart Deviasi	5.31948008
Perbedaan Paling Ekstrim	Absolut	0,122
	Positif	0,122
	Negatif	-,087
Kolmogorov-smirnov Z		0,926
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,358

Berdasarkan pada tabel 3.12 diketahui bahwa hasil uji normalitas dari data variabel religiusitas dan *self compassion* memperoleh hasil nilai signifikansinya $0,358 > 0,05$, yang artinya data memenuhi uji normalitas dikarenakan berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk hasil uji *kolmogorov-smirnov* dari variabel religiusitas terhadap resiliensi dipaparkan pada tabel 3.13 dibawah.

Tabel 3.13
Hasil Uji Kolmogorov-Sminorv
Religiusitas terhadap Resiliensi

Jumlah Subyek		58
Parameter Normal	Rata-rata	.0000000
	Standart Deviasi	4.70019623
Perbedaan Paling Ekstrim	Absolut	0,063
	Positif	0,057
	Negatif	-,063
Kolmogorov-smirnov Z		0,482
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,974

Berdasarkan hasil uji normalitas dari data variabel religiusitas dan resiliensi memperoleh hasil nilai signifikansinya $0,974 > 0,05$ yang artinya data memenuhi uji normalitas dikarenakan berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk hasil dari uji linieritas akan dijelaskan pada pembahasan dibawah ini.

2. Hasil Uji Linieritas

Dasar dari pengambilan uji linieritas yaitu apabila kedua variabel memiliki hubungan linier dibuktikan dengan nilai signifikansinya lebih dari 0,05. Sedangkan kedua variabel dinyatakan tidak berhubungan linier apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05.

Berikut mengenai hasil uji linieritas dari variabel religiusitas terhadap *self compassion*.

Tabel 3.14

**Hasil Uji Linieritas
Religiusitas terhadap *Self Compassion***

			F	Sig
<i>Self Compassion*</i>	<i>Between Group</i>	Kombinasi Linieritas	1.350 8.305	,213 ,006
Rligiusitas		Penyimpangan Linieritas	0,915	,559

Berdasarkan pada tabel 3.14 diketahui nilai signifikansi penyimpangan linieritas variabel religiusitas dengan *self*

compassion yaitu $0,559 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier.

Selanjutnya untuk hasil uji normalitas dari variabel religiusitas terhadap resiliensi dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 3.15
Hasil Uji Linieritas
Religiusitas dengan Resiliensi

			F	Sig
<i>Resiliensi</i>	<i>Between</i>	Kombinasi	1.644	,098
<i>*Rligiusitas</i>	<i>Group</i>	Linieritas	12.666	,001
			Penyimpangan	0,955
			Linieritas	,519

Berdasarkan pada tabel 3.15 diketahui nilai signifikansi penyimpangan linieritas dari religiusitas terhadap resiliensi yaitu $0,519 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah mencari fenomena apa yang akan diteliti. Setelah peneliti menemukan fenomena, tahapan selanjutnya yaitu mendiskusikan dengan dosen pembimbing dengan cara berkonsultasi agar bisa dijadikan variabel dalam penelitian.

Dengan variabel religiusitas, *self compassion* dan resiliensi, peneliti membuat judul penelitian dan dilanjutkan dengan menyusun *conceptnote*. Setelah *concept note* di setujui dosen pembimbing, peneliti membuat proposal untuk rancangan penelitian, dilanjutkan menyusun instrument penelitian, yang kemudian melakukan *expert judgement* dengan meminta bantuan para ahli atau validator, setelah itu peneliti melakukan *try out* atau pra penelitian untuk melihat ketika di uji validitas apakah nantinya instrument penelitian tersebut valid atau tidak. Tahap selanjutnya melaksanakan penelitian di prodi psikologi dan Kesehatan Uin Sunan Ampel Surabaya yang berlokasi di Jl. Dr. H. Soekarno No. 682 Gunung Anyar Surabaya.

Secara keseluruhan jumlah dari populasi mahasiswa akhir prodi psikologi pada semester genap 2021/2022 yang aktif mengambil mata kuliah skripsi yaitu sebanyak 231 mahasiswa. Dan penelitian pun dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2022 sampai dengan 13 Juni 2022,

dengan cara membagikan skala kepada mahasiswa psikologi melalui *google form*. Alasan pemilihan *google form* dikarenakan peneliti menghawat waktu, tenaga dan lebih mudah mengumpulkan data dalam bentuk digital.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subyek

Data mahasiswa yang dijadikan sampel dari penelitian ini berjumlah 58 mahasiswa dan berdasarkan pada jenis kelamin, usia dan semester, yang kemudian disajikan dalam data sebaran subyek yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini:

Tabel 4.1

Deskripsi Jenis Kelamin Subyek

Subyek	Jumlah	Presentase
Laki-laki	12	20,7%
Perempuan	46	79,3%
Total	58	100%

Pada tabel 4.1 data subyek laki-laki berjumlah 12 mahasiswa dengan presentase sebesar 20,7%. Sedangkan data subyek perempuan berjumlah 46 mahasiswa dengan presentase sebesar 79,3%.

Kemudian untuk data sebaran subyek berdasarkan status semester akan dijelaskan dalam tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4.2
Deskripsi Semester Subyek

Semester	Jumlah	Presentase
8	35	60,3%
10	10	17,2%
12	7	12,1%
14	6	10,3%
Total	58	100%

Dapat dilihat dari rincian tabel diatas, diketahui terdapat 35 mahasiswa semester 8 dengan presentase sebesar 60,3%, kemudian terdapat 10 mahasiswa semester 10 dengan presentase sebesar 17,2%, selanjutnya terdapat 7 mahasiswa semester 12 dengan presentase sebesar 12,1%, dan yang terakhir terdapat 6 mahasiswa semester 14 dengan presentase sebesar 10,3%.

Selanjutnya untuk data sebaran subyek berdasarkan pada karakteristik usia akan dijelaskan pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3
Deskripsi Usia Subyek

Usia	Jumlah	Presentase
21	6	10,3%
22	26	44,8%
23	13	22,4%
24	7	12,1%
25	4	6,9%
26	2	3,4%
Total	58	100%

Dapat dilihat dari data usia subyek diatas terdapat 6 mahasiswa yang berusia 21 tahun presentasinya sebesar 10,3%, kemudian terdapat 26 mahasiswa yang berusia 22 tahun presentasinya sebesar 44,8%, selanjutnya terdapat 13 mahasiswa berusia 23 tahun presentasinya sebesar 22,4%, terdapat juga 7 mahasiswa berusia 24 tahun presentasinya sebesar 12,1%, 4 mahasiswa berusia 25 tahun presentasinya sebesar 6,9% dan 2 mahasiswa berusia 26 tahun presentasinya sebesar 3,4%.

b. Deskripsi Data

Analisis deskriptif dilakukan guna mengetahui deskripsi dari data penelitian. Dalam hal ini mencakup adanya rata-rata, standart deviasi setiap variabel, adanya nilai terendah dan tertinggi, serta varian setiap variabel yang diteliti. Untuk hasil dari analisis deskriptif dapat dilihat dalam tabel 4.4.

Tabel 4.4
Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Range	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian
Religiusitas	58	25,00	47,00	72,00	64,67	6,444	41,522
Self Compassion	58	27,00	37,00	64,00	47,78	5,709	32,598
Resiliensi	58	24,00	32,00	56,00	43,07	5,211	27,153
Valid N (listwise)	58						

Dari jumlah keseluruhan subyek yang diukur menggunakan skala religiusitas, *self compassion*, dan resiliensi sebanyak 58 mahasiswa. Religiusitas mempunyai *range* 25, nilai terendahnya 47, nilai tertingginya 72, nilai *mean* sebanyak 64 dan standart deviasinya sebanyak 6,444. Untuk variabel *self compassion* nilai *range*-nya sebanyak 27, nilai terendahnya 37, nilai tertingginya 64, nilai *mean*-nya 47 serta standard deviasinya sebanyak 5,709. Selanjutnya untuk variabel resiliensi nilai *range*-nya 24, nilai terendahnya 32, nilai tertingginya 56, nilai *mean*-nya 43 dan standard deviasi sebanyak 5,211.

B. Pengujian Hipotesis

Dalam menguji hipotesis yang bersifat korelatif, data hasil dari penelitian harus diketahui koefisien korelasinya. Dan adapun untuk pedoman dalam interpretasi koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini:

Tabel 4.5
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

0	Tidak terdapat korelasi antar variabel
0-0.25	Korelasi sangat lemah
0.25-0.5	Korelasi cukup
0.5-0,75	Korelasi kuat
0.75-0,99	Korelasi sangat kuat
1	Korelasi sempurna

Sumber : Ahsani (2019)

Namun sebelum melakukan uji hipotesis untuk mengetahui koefisien korelasi antar variabel, perlu adanya uji asumsi prasyarat yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas.

Didapatkan dari hasil uji prasyarat yang dilakukan sebelumnya, diketahui dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal dibuktikan dengan adanya hasil signifikansi pada uji normalitas variabel religiusitas dengan *self compassion* sebanyak $0,358 > 0,05$ dan nilai signifikansi pada uji normalitas dari religiusitas dengan resiliensi sebanyak $0,974 > 0,05$.

Setelah itu, untuk hasil dari uji linieritas pada penelitian ini memiliki hubungan yang linier antar variabelnya. Dibuktikan dengan variabel religiusitas dan *self compassion* menunjukkan nilai signifikansinya $0,559 > 0,05$, dan uji linieritas variabel religiusitas dan resiliensi nilai signifikansinya $0,519 > 0,05$.

Dari penjelasan diatas membuktikan bahwa data penelitian sudah memenuhi uji prasyarat, sehingga peneliti melanjutkan uji korelasi sederhana menggunakan korelasi *pearson* dan hasil analisisnya akan dipaparkan dalam tabel 4.6 dan tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.6
Hasil Uji Korelasi Pearson
Religiusitas dengan *Self Compassion*

		Religiusitas	<i>Self Compassion</i>
Religiusitas	Korelasi Pearson	1	,363
	Sig. (2-tailed)		,005
	Jumlah Subyek	58	58
<i>Self Compassion</i>	Korelasi Pearson	,363	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	Jumlah Subyek	58	58

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

Dari hasil uji korelasi *pearson* pada religiusitas dengan *self compassion* menunjukkan bahwa keduanya memiliki korelasi, dibuktikan dengan adanya nilai koefisien korelasinya 0,363 serta nilai signifikansinya $0,005 < 0,05$.

Berdasarkan dari hasil nilai koefisien korelasi 0,363 dapat dinyatakan bahwa korelasi antara variabel religiusitas dengan *self compassion* bersifat (+). Korelasi positif menunjukkan bahwa adanya hubungan yang selaras antara variabel religiusitas dengan *self compassion*, yang berarti semakin tinggi religiusitas yang dimiliki mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula *self compassion* mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah religiusitas yang dimiliki mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin rendah pula tingkat *self compassion* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Selanjutnya, untuk analisis korelasi *pearson* pada religiusitas terhadap resiliensi akan dipaparkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7
Hasil Uji Korelasi *Pearson*
Religiusitas dengan Resiliensi

		Religiusitas	Resiliensi
Religiusitas	Korelasi Pearson	1	,432
	Sig. (2-tailed)		,001
	Jumlah Subyek	58	58
Resiliensi	Korelasi Pearson	,432	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	Jumlah Subyek	58	58

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

Dapat dilihat dari hasil analisis diatas menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang selaras dengan resiliensi dibuktikan dengan adanya nilai koefisien korelasinya 0,432 serta nilai signifikansinya 0,001 kurang dari 0,05.

Berdasarkan dari hasil nilai koefisien korelasi 0,432 dapat dinyatakan bahwa korelasi antara variabel religiusitas dengan resiliensi bersifat (+). Korelasi positif menunjukkan bahwa adanya hubungan yang selaras antara variabel religiusitas dengan resiliensi, yang berarti semakin tinggi religiusitas yang dimiliki mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah religiusitas yang dimiliki

mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

C. Pembahasan

Didapatkan data dari penelitian kemudian di uji analisis, maka untuk hasil dari analisisnya akan dijelaskan dalam pembahasan dibawah ini. Hasil data penelitian dibawah ini sudah memenuhi uji asumsi prasyarat, dan adapun untuk hasil dari uji korelasi *pearson* akan dijelaskan pada pembahasan berikut:

1. Hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Terdapat hubungan religiusitas dengan terhadap *self compassion* dibuktikan dari nilai koefisien korelasinya yaitu 0,363 serta nilai signifikansinya $0,005 < 0,05$. Selanjutnya untuk hubungan religiusitas dengan *self compassion* menunjukkan adanya korelasi positif yang membuktikan religiusitas dengan *self compassion* hubungannya selaras. Artinya jika religiusitas mahasiswa tinggi maka tingkat *self compassion* mahasiswa juga tinggi.

Penelitian sebelumnya oleh Rafidatul (2022), dengan judul “Hubungan antara Religiusitas dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester Akhir”. Dalam temuannya menunjukkan hubungan positif pada religiusitas terhadap *self compassion*,

berdasarkan dari koefisien korelasi sebanyak 7,4% ($r = 0,074$) dan taraf signifikansinya 0,001 ($p < 0,05$)

Menurut Neff (2003) *self compassion* memiliki 6 aspek yaitu: *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi dapat terwujud berdasarkan tiga aspek positif yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dan jika seseorang memiliki *self compassion* yang rendah dapat terwujud oleh aspek negatif yaitu *self judgement*, *isolation*, dan *overidentification*.

Adanya *self compassion* yang tinggi maupun rendah, Neff (2003), menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu dari jenis kelamin, usia, budaya, maupun dari pengasuhan orang tua dan kepribadian. Hal ini sesuai dengan temuan awal penelitian, dari hasil wawancara terhadap mahasiswa terdapat individu yang mempunyai *self compassion* rendah berdasarkan pada aspek negatif yaitu *self judgement*, menyalahkan diri sendiri dan merasa *insecure* pada kemampuannya sendiri. Akan tetapi ada juga mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi terdapat pada aspek *mindfulness* dan *common humanity* yang mana mahasiswa tersebut menyadari akan permasalahan dan menerima walaupun berada pada masa-masa sulit.

Daradjat (dalam, Rafidatul 2022) menyatakan bahwa “*keimanan dalam beragama merupakan bagian integral yang dapat menjadi kepribadian seseorang.*” dan ketika seseorang dihadapkan pada permasalahan, agama sebagai pedoman hidup yang mana semua tindakan akan dinilai berdasarkan pada ajaran agama. Dalam islam sendiri, seseorang dianjurkan untuk bersikap tawakkal dan menerima qadha (ketetapan) yang Allah berikan kepada hambanya, dengan ini seseorang dapat memunculkan *self compassion* yang baik yaitu dengan menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya.

Berdasarkan pada hasil penelitian, hubungan religiusitas dengan *self compassion* memiliki koefisien korelasi 0,363 dan dalam penjelasan tabel 4.5 mengenai interpretasi koefisien korelasi membuktikan bahwa religiusitas dengan *self compassion* memiliki korelasi yang cukup, hal ini dikarenakan *self compassion* dapat berhubungan dengan faktor lain seperti efikasi diri (Ahsani, 2019), regulasi emosi (Hanum, 2019), serta *authentic happiness* (Basith, 2016).

2. Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi dapat dilihat berdasarkan pada nilai koefisien korelasi 0,432 dan nilai

signifikansi $0,001 < 0,05$. Selanjutnya untuk korelasi antara religiusitas dengan resiliensi menunjukkan hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas dengan resiliensi memiliki hubungan yang selaras, artinya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin rendah juga resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dari hasil penelitian diatas juga sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Suryaman, dkk (2013) dengan judul “Pengaruh Religiusitas dengan Resiliensi pada Pasien Rehabilitasi Narkoba”, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba dipengaruhi oleh aspek agama sebanyak 40,5%, artinya religiusitas memiliki pengaruh dalam mencapai resiliensi seseorang.

Martin dan Marsh (2003), mengemukakan bahwa terdapat lima aspek yang menjadikan individu yang resilien, yaitu: keyakinan, kontrol, ketenangan, perencanaan, dan komitmen. Seseorang yang resiliensinya tinggi memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri, sehingga ia memiliki kemampuan dalam membangun pola pikir yang baik dan dapat fokus untuk menyelesaikan permasalahannya. Dan jika seseorang memiliki resiliensi yang rendah ia tidak memiliki kepercayaan terhadap diri

sendiri, sering mengalami cemas, gugup dan merasa takut dengan apa yang ia kerjakan.

Adanya resiliensi yang tinggi maupun rendah, Everall (dalam Diana, 2020) menyatakan bahwa dapat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu: individu, keluarga, komunitas dan resiko. Hal ini sesuai dengan temuan awal penelitian, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah yang mana ia tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan tidak yakin dapat menyelesaikan kesulitannya. Walaupun terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah, akan tetapi terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi, dibuktikan dengan adanya kepercayaan pada kemampuannya sendiri, serta memiliki perencanaan dan komitmen bahwa ia dapat menyelesaikan kesulitannya tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Murphey (2013), bahwa salah satu karakteristik individu yang mempunyai resiliensi tinggi yaitu yakin dengan dirinya sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil sebuah keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas.

Dalam islam sendiri, ketika umat manusia diberikan kesulitan, Allah SWT pasti juga mendatangkan kemudahan. Hal ini dijelaskan pada ayat 5 dalam surat As-Syarah atau Al Insyirah.

يُسِّرُ الْعُسْرَ مَعْفَانً (٥)

Artinya : “*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*”

Dari sepenggalan ayat diatas, sejatinya sebagai umat manusia harus memiliki keyakinan dan pemahaman bahwa setiap ujian yang Allah SWT berikan kepada hambanya pasti ada solusi dibalik kesulitan tersebut, dengan begitu seseorang dapat dikatakan individu yang resilien yaitu tetap tenang ketika dihadapkan pada kesulitan.

Berdasarkan pada hasil penelitian, hubungan religiusitas dengan resiliensi memiliki koefisien korelasi sebesar 0,432,. Berdasarkan pada tabel 4.5 pada penjelasan sebelumnya membuktikan bahwa religiusitas dengan resiliensi memiliki korelasi yang cukup baik. Hal tersebut menunjukkan resiliensi dapat berhubungan dengan faktor lain seperti *subjective well-being* (Noviyanti, 2020), *stress* (Ramadhanti, 2021), dan *self efficacy* (Fatmawati, 2017), serta faktor-faktor lainnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian diatas, dapat diketahui variabel religiusitas berhubungan positif dengan *self compassion*, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,363 yang berarti lebih besar dari tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,05. Maka demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak.
2. Dari hasil penelitian diatas, dapat diketahui variabel religiusitas berhubungan positif dengan resiliensi, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,432 yang berarti lebih besar dari tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,05. Maka demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak.
3. Diketahui dari uraian diatas, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

B. Saran

Terdapat beberapa saran untuk mahasiswa akhir, Fakultas Psikologi maupun bagi penelitian selanjutnya, dan akan dipaparkan dibawah ini:

1. Saran untuk Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi prodi Psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya

Dari hasil penelitian ini, bisa dijadikan bahan evaluasi bagi mahasiswa semester akhir. Bagi mahasiswa akhir yang tingkat *self compassion* dan resiliensinya rendah diharapkan mampu untuk menumbuhkan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama, sehingga dalam menghadapi permasalahan mahasiswa lebih tenang dan tetap fokus agar dapat menyelesaikan kesulitannya, termasuk dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga dapat berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan keagamaan yang diselenggarakan oleh komunitas keagamaan di kampus. Hal ini di perlukan untuk meningkatkan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi.

2. Saran untuk Prodi Psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya

Diketahui bahwa dari penelitian ini terdapat hubungan yang positif religiusitas dengan *self compassion* dan resiliensi. Fakultas Psikologi tentunya peduli terhadap kesehatan mental mahasiswanya. Terdapat mahasiswa yang memiliki *self compassion* dan resiliensi yang tinggi maupun rendah, dengan ini peneliti

berharap agar pihak fakultas dapat membina mahasiswa akhir yang bersifat psikologis dan berkaitan dengan *self compassion* dan resiliensi, hal ini bertujuan supaya mahasiswa sigap dalam menyelesaikan permasalahan dan yakin dapat menghadapi tantangan di masa yang akan datang.

3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Peneliti memberikan saran bagi penelitian selanjutnya, agar penelitiannya lebih mendalam dianjurkan untuk mengambil populasi lebih besar dan dapat menggunakan variabel lain yang mempengaruhi *self compassion* seperti *subjective well-being* (Noviyanti, 2020), *stress* (Ramadhanti, 2021), serta faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya *self efficacy* (Ahsani, 2019 dan Fatmawati, 2017), regulasi emosi (Hanum, 2019), dan *authentic happiness* (Basith, 2016), yang dianggap bisa lebih berpengaruh bagi *self compassion* maupun resiliensi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2019, Januari). Skripsi, depresi dan bunuh diri : everybody hurts. Diakses pada tanggal 16 Juli 2019 dari <https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-everybody-hurts-deW8>
- Aldyafigama, N.S. (2018). Hubungan Koping Religius Dan Rasa Syukur Dengan Self Compassion Tunanetra Dewasa Awal Di PSBN Wyataguna Kota Bandung. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amir, Y., & Lesmawati, D.R. (2016). Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda?. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non Empiris*, 2(2), 67-73.
- Ancok, D., & Suroso, F.N. 2005. *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2).
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asmawan, Moh Chairil (2016). Analisis kesulitan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51-57
- Ayudanto, K.A. (2018). Hubungan antara Stres Akademis dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Azwar, Saifudin. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifudin. (2012). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Cahyani, E. K. & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dewi, R. K. (2020, Juli). Viral soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa karena skripsinya kerap ditolak dosen ini analisis pengamat pendidikan. Diakses pada tanggal 21 Oktober 2021 dari [Viral soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa karena Skripsinya Kerap Ditolak Dosen, Ini Analisis Pengamat Pendidikan \(kompas.com\)](https://www.kompas.com)
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diana, N. (2020). Syukur dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi : Penelitian terhadap mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016. *Thesis*. Jurusan Tasawuf. Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung.

- Fernanda Rojas , L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gift Education and learning research Journal*, 11(11), 63-78
- Germer, K (2009). *The Mindful Path to Self–Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. The Guilford Press.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. 2013. An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1–4. doi: 10.4236/jss.2013.16001.
- Lestari, Ila (2021). Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Sripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Missiliana. (2014). Self compassion dan Compassion for others pada Mahasiswa Fakultas psikologi UK. Maranatha. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Positive mental health: resilience. *Child trends: Positive Mental Health Resilience, January*.
- Musabiq, S.A & Karimah, I. (2018) Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2).
- Mustofa, F (2019). Hubungan antara Religiusitas Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Cybersex pada Remaja. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults*. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240
- Prasetyo, A. (2021, Oktober). Diduga stres karena tugas kuliah mahasiswa enggak racun tikus. Diakses pada tanggal 12 Januari 2022 dari [Diduga Stres Karena Tugas Kuliah, Mahasiswi Tenggak Racun Tikus \(tvonenews.com\)](http://tvonenews.com)
- Rafidatul, H. (2022). Hubungan antara Religiusitas dengan *Self compassion* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Roellyana, S & Listyandini R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Proseding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37
- Setiawan, A & Pratitis, N. T. (2015). Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2). 137-144.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabet
- Suryaman A.M, Stanislaus. S, Mabruri, M.I. (2013). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang. *Developmental and clinical psychology*. 2(1). 14-18
- Thoules, RH. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Utami, M.S. (2012). Religiusitas, Coping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), Juni 2012
- Utami, T. C dan Helmi, A., F. (2017). *Self Efficacy* dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin psikologi*. 25 (1). 54-65. DOI:10.22146/buletinpsikologi.18419.
- Wawan S.J.H. (2020, Januari). Diduga stres skripsi, mahasiswa yogyakarta tewas bunuh diri dalam kos. Diakses pada tanggal 22 Agustus 2020 pada [Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogyakarta Tewas Bunuh Diri dalam Kos \(detik.com\)](#)
- Wibowo, U.F. (2018). Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A