

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subyek Penelitian

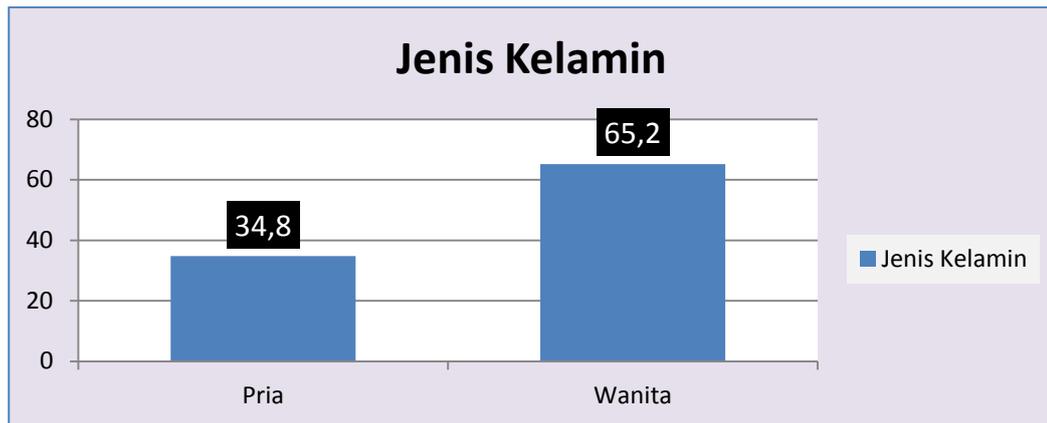
Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta di Jakarta Timur. Kriteria responden yang dijadikan sampel adalah mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi. Profil sampel penelitian dari data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

4.1.1. Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	23	34,8%
2	Perempuan	43	65,2%
	Jumlah	66	100%

Berdasarkan data pada tabel 4.1, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini berjumlah 66 orang ,dengan jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 sampel, dan jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 43 sampel. Data tersebut memperlihatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dapat kita lihat secara jelas pada diagram berikut ini:



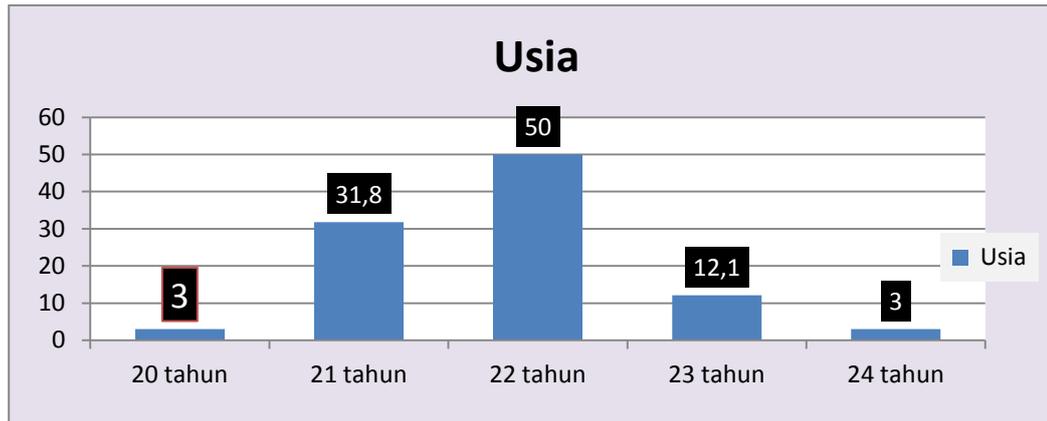
Gambar 4.1 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

4.1.2. Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1.	20 tahun	2	3%
2.	21 tahun	21	31,8%
3.	22 tahun	33	50,0%
4	23 tahun	8	12,1%
5	24 tahun	2	3%
	Jumlah	66	100%

Responden dalam penelitian ini mempunyai rentang umur antara 20 sampai 24 tahun,. Responden yang paling banyak berusia 22 tahun dengan jumlah 33 orang dan responden dengan jumlah paling sedikit ada di usia 20 tahun dan 24 tahun yang sama-sama memiliki jumlah 2 orang responden Hal ini dapat kita lihat secara jelas pada gambar diagram berikut ini:



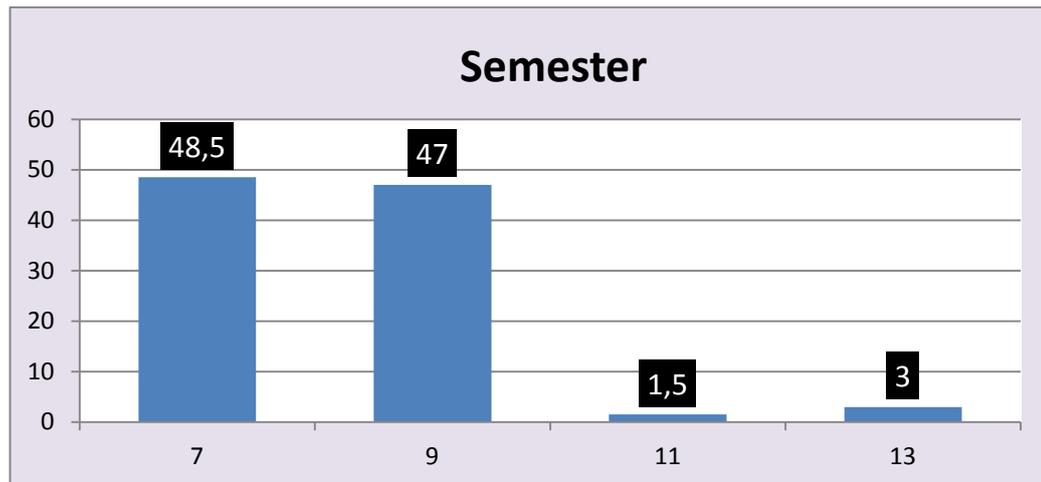
Gambar 4.2 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

4.1.3 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Semester

Tabel 4.3. Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Semester

No.	Semester saat ini	Jumlah	Persentase
1.	7	32	48,5%
2.	9	31	47%
3.	11	3	1,5%
4.	13	1	3,0%
	Jumlah	66	100%

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak berada di semester 7 dengan jumlah 32 orang dan semester 9 berjumlah 31 orang, responden yang paling sedikit berada di semester 13. Hal ini dapat kita lihat secara jelas pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 4.3 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Semester

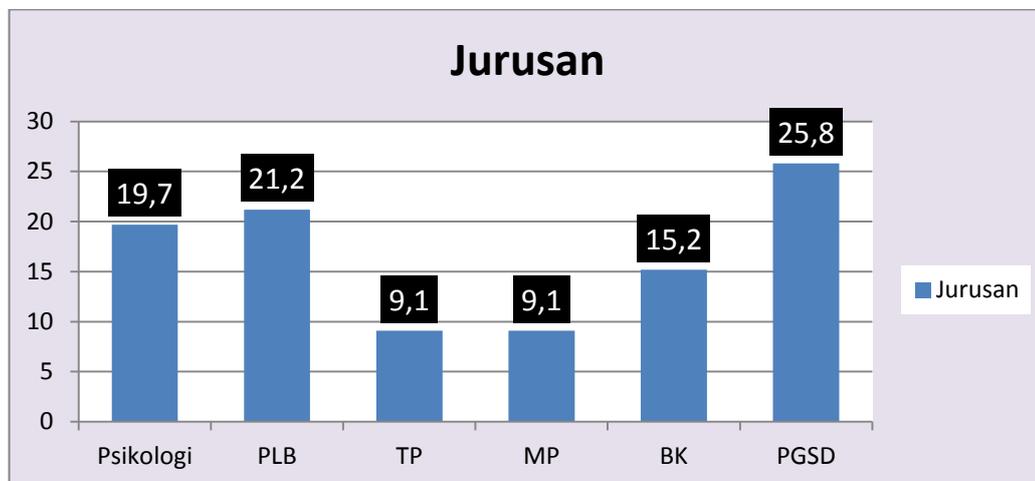
4.1.5. Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jurusan

Tabel 4.4 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jurusan

No.	Jurusan	Jumlah	Persentase
1.	Psikologi	13	19,7%
2.	Pendidikan Luar Biasa	14	21,2%
3.	Teknologi Pendidikan	6	9,1
4.	Managemen Pendidikan	6	9,1
5	Bimbingan Konseling	10	15,2
6	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	17	25,8
	Jumlah	66	100%

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden terbanyak dari jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Luar Biasa (PLB) 14 orang, Psikologi 13 orang, Managemen Pendidikan (MP) 6 orang dan Bimbingan Konseling (BK) 10 orang..

Gambaran lebih jelasnya dapat ini dapat kita lihat pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 4.4 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jurusan

4.2. Prosedur Penelitian

4.2.1. Persiapan Penelitian

Peneliti tertarik untuk meneliti tentang stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi dikarenakan pengalaman peneliti dan pengamatan yang peneliti lakukan sendiri, hal tersebut membuat peneliti berpikir bahwa skripsi merupakan momok bagi para mahasiswa, akan tetapi peneliti juga memperhatikan bahwa beberapa mahasiswa tampak tidak mengalami stress malah bahkan terlihat bahagia saja, hal tersebut yang membuat peneliti mencari sebuah perlindungan akan momok yang ada pada skripsi, dengan membaca literature yang ada peneliti akhirnya menemukan bahwa *self-compassion* mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, dari hal tersebut akhirnya diputuskan untuk meneliti lebih lanjut. Setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing maka peneliti putuskan untuk mendalami variabel *self compassion* sebagai alternative melawan stress..

Setelah referensi dan teori yang mendasari variabel-variabel yang dipilih sudah cukup terkumpul, peneliti mulai menyusun alat ukur untuk mengukur stress mahasiswa yang menyusun skripsi dan *self-compassion*. Pada variabel *self-compassion* peneliti menggunakan alat ukur yang

disusun Neff (2003) *Self-Compassin Scale* yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Missiliana (2014) dalam format panjang (terdiri dari 26 item), kemudian peneliti mulai menyusun alat ukur stress setelah mencoba berkorespondensi dengan peneliti lain dan membaca beberapa literature dengan menggunakan teori Sarafino (2008) yang kemudian alat ukur tersebut di diskusikan dengan pembimbing untuk mengetahui sejauh mana aspek yang ada pada teori tersebut apakah sudah bisa mengukur stress, setelah selesai menyusun peneliti melakukan permintaan *expert judgement* kepada salah satu dosen UNJ, setelah direvisi alat ukur tersebut peneliti uji keterbacaanya kepada 5 orang mahasiswa, kemudian peneliti uji cobakan kepada 60 sampel mahasiswa yang sedang melakukan skripsi Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji validitas item dan reliabilitas instrumen uji coba yang perhitungannya dilakukan secara komputasi menggunakan analisis statistik SPSS 16.0. Hasil dari uji coba tersebut kemudian dilanjutkan ke uji kualitas instrumen yaitu uji validitas, dan uji reliabilitas. Dari hasil uji validitas didapat aitem-aitem yang valid dan layak dipakai untuk mengukur variabel yang bersangkutan dan dari hasil uji reliabilitas didapatkan seberapa besar instrumen ini dapat dipercaya untuk mengukur variabel tersebut.. Setelah rangkaian proses diatas, maka instrumen dapat digunakan mengambil data dalam pelaksanaan penelitian..

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilaksanakan selama delapan hari, yaitu pada tanggal 7-14 Januari 2016. Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Jakarta, sampel yang diambil secara accidental di gedung Daksinapati Fakultas Ilmu Pendidikan..

Prosedur analisis data yang dilakukan adalah uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas. Setelah data diketahui berdistribusi normal, maka dilakukan uji hipotesis berupa uji analisa korelasi *product moment*, yaitu perhitungan untuk menentukan apakah data yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan antar kedua variabel. Semua langkah analisis data

dilakukan secara komputasi menggunakan analisis statistik SPSS 16.0 for Windows

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

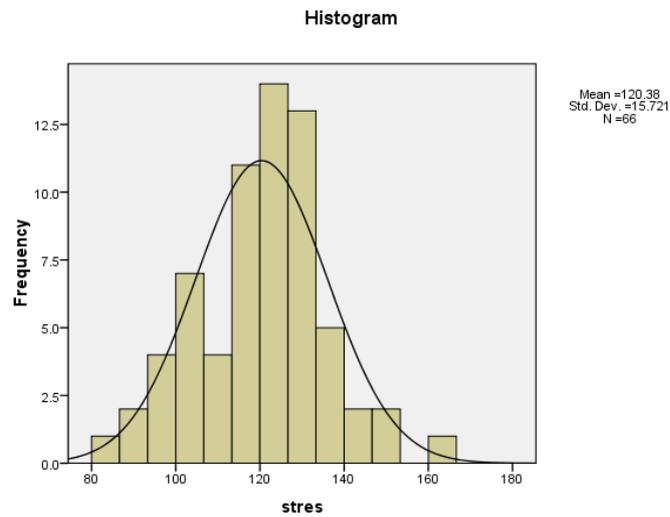
4.3.1. Data Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Data variabel stress mahasiswa yang menyusun skripsi didapat dari pengisian alat ukur atau instrumen stress mahasiswa yang menyusun skripsi yang terdiri dari 41 butir aitem pernyataan yang diisi oleh 66 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh rata-rata (Mean) sebesar 120.72, nilai tengah (Median) sebesar 122, Standar Deviasi sebesar 12.591, Varians sebesar 243,078, Nilai Minimum sebesar 82 dan Nilai Maksimum sebesar 160, seperti yang terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel Stres

Mean	120.38
Median	122
Standar Deviasi	15.721
Varians	247.162
Nilai Minimum	78
Nilai Maksimum	160

Bentuk kurva dari variabel stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi disajikan dengan gambar berikut:



Gambar 4.5 Histogram Variabel Stres

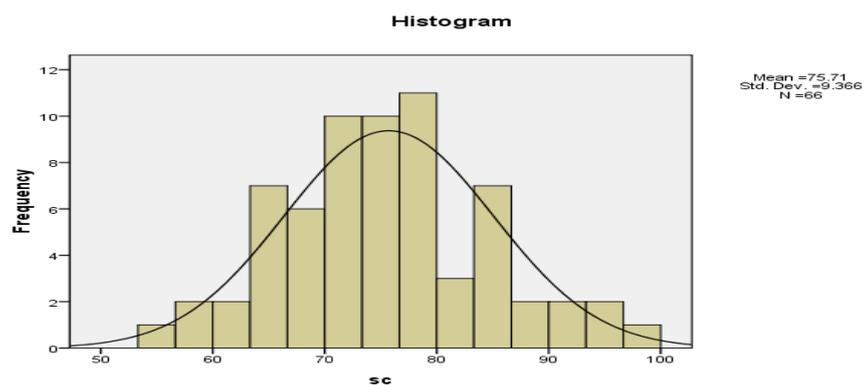
4.3.2. Data Variabel *Self-Compassion*

Data variabel mahasiswa yang menyusun skripsi didapat dari pengisian alat ukur atau instrument yang terdiri dari 24 butir aitem pernyataan yang diisi oleh 66 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh rata-rata (Mean) sebesar 74.02 nilai tengah (Median) sebesar 74, Standar Deviasi sebesar 12.021, Varians sebesar 144.515, Nilai Minimum sebesar 32 dan Nilai Maksimum sebesar 99, seperti yang terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Variabel *Self-Compassion*

Mean	75.71
Median	75
Standar Deviasi	9.366
Varians	87.716
Nilai Minimum	56
Nilai Maksimum	99

Sedangkan bentuk kurva variabel *Self-Compassin* disajikan pada gambar berikut ini

Gambar 4.6 Histogram Variabel *Self-Compassion*

4.3.3. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor bertujuan untuk mengelompokkan individu ke dalam kelompok-kelompok. Kategorisasi skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah kategorisasi ordinal dengan asumsi data berdistribusi normal untuk mengetahui sampel atau kelompok sampel itu terdapat ke dalam kelompok dengan *self-compassion* dan stress mahasiswa yang menyusun skripsi yang tinggi atau rendah. Perhitungan kategorisasi skor dilakukan dengan terlebih dahulu menghitung Rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi. Kelompok dengan kategori tinggi adalah kelompok yang berisi individu yang skor totalnya lebih dari Mean + 0,25 SD, dan

kelompok dengan kategori rendah berisi individu yang skor totalnya kurang dari Mean – 0,25 SD.

Untuk stress mahasiswa yang menyusun skripsi setelah dilakukan perhitungan Mean dan SD dengan bantuan SPSS versi 16, diketahui bahwa Mean untuk variabel stress mahasiswa yang menyusun skripsi didapat sebesar 120,38 dan SD sebesar 15.721. Dengan begitu dapat diketahui bahwa kategori rendah skor responden (X) dalam stress mahasiswa dalam menyusun skripsi lebih kecil dari 124.153 (dibulatkan menjadi 124) dan kategori tinggi adalah milik responden yang mendapatkan skor stress mahasiswa yang menyusun skripsi lebih dari 124.153 (dibulatkan menjadi 124). Setelah diketahui pembagian kategorinya, maka diketahui bahwa terdapat 36 sampel yang termasuk di dalam kategori rendah dan 30 lainnya terdapat dalam kategori sampel yang memiliki skor stress mahasiswa yang menyusun skripsi tinggi seperti yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Stres

No	Kategori	Skor	Frekuensi
.			
1	Rendah	$X < 124$	36
3	Tinggi	$X \geq 124$	30
	Jumlah		66

Sedangkan untuk variabel *self compassion* setelah dilakukan perhitungan Mean dan SD, diketahui bahwa Mean untuk variabel stress mahasiswa yang menyusun skripsi didapat sebesar 75.71, dan SD sebesar 9.366. Dengan begitu dapat diketahui bahwa kategori rendah skor responden (X) dalam *self-compassion* lebih kecil dari 78.0515 (dibulatkan menjadi 78) dan kategori tinggi adalah milik responden yang mendapatkan skor *self-compassion* lebih dari 78.0515 (dibulatkan menjadi 78). Setelah diketahui pembagian kategorinya, maka diketahui bahwa

terdapat 41 sampel yang termasuk di dalam kategori rendah dan 25 lainnya terdapat dalam kategori sampel yang memiliki skor *self-compassion* tinggi seperti yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.8 Kategorisasi Skor *Self-Compassion*

No	Kategori	Skor	Frekuensi
.			
1	Rendah	$X < 78$	41
2	Tinggi	$X \geq 78$	25
	Jumlah		66

4.3.4. Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah persebaran data dari variabel *self-compassion* dan stress mahasiswa yang menyusun skripsi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian asumsi normalitas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16. Pada variabel *self-compassion* pengujian asumsi normalitas dilihat dengan menggunakan table chi-square (Rangkuti, 2012). Hasil uji normalitas variabel *self compassion* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9 Uji Normalitas Skala *Self-Compassion*

Chi-Square	16.00	Kesimpulan
df	32	
Asymp. Sig	.991	Berdistribusi Normal

Sedangkan pengujian asumsi normalitas pada variabel stres juga menggunakan SPSS versi 16 yang dilihat dengan menggunakan tabel pengujian asumsi normalitas dilihat dengan menggunakan table chi-

square (Rangkuti, 2012). Hasil uji normalitas variabel stres dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.10 Uji Normalitas Skala Stres

Chi-Square	23.091	Kesimpulan
df	41	Berdistribusi Normal
Asymp. Sig	.926	

Dengan kata lain, variabel *self-compassion* dan stress mahasiswa yang menyusun skripsi berdistribusi normal.

4.3.6. Pengujian Hipotesis Penelitian

4.3.6.1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang dirumuskan dalam penelitian adalah hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

4.3.6.2. Hasil Pengujian Hipotesis dengan Analisis Korelasi

Untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan dari *self-compassion* pada stress mahasiswa, maka dilakukan teknik analisis *product moment*. Untuk dapat melakukan analisa korelasi *product moment* jenis data yang di gunakan haruslah bersifat interval (Rangkuti, 2012). Analisis *product moment* dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16, dan dari hasil pengujian dengan SPSS versi 16 didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Analisis *Product Moment*

		Correlations	
		sc	stres
sc	Pearson Correlation	1	.314 [*]
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	66	66
stres	Pearson Correlation	.314 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	66	66

Dilihat dari hasil uji analisis *product moment* didapatkan nilai koefisien korelasi antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa menyusun skripsi sebesar 0,314 dan nilai $p = 0,010$. Dengan demikian $p < \alpha (0,05)$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dari uji hipotesis yang dilakukan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa menyusun skripsi

4.4. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa yang menyusun skripsi pada mahasiswa FIP UNJ. Pada subbab sebelumnya telah dikemukakan berbagai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* mempunyai indikasi terhadap tingkat stress yang lebih rendah (dalam Fuschia dkk, 2015). Menurut Meredith dkk (2012) orang yang memiliki *self-compassion* dengan skor yang tinggi juga lebih sedikit mengalami depresi yang lebih rendah. Penelitian tersebut didukung oleh hasil penelitian ini dimana hasil $p (0.01) < \alpha = 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa menyusun skripsi. Dimensi dari *self-compassion* seperti *self-kindness* yaitu berbuat baik terhadap diri sendiri, merupakan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, serta memberikan

kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, pada penelitian ini mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan akan memberikan diri mereka sebuah perasaan yang baik dengan tidak menghakimi diri sendiri pada saat mengalami sebuah kesulitan dalam penyusunan skripsi, *common humanity* melihat kesengsaraan yang dialami sebagai hal yang manusiawi membuat mahasiswa mampu untuk memberikan kebaikan, kelembutan, toleransi pada diri sendiri saat mengalami penderitaan; menganggap bahwa kegagalan yang dialaminya merupakan hal yang manusiawi dan wajar, hal ini juga membuat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi melihat sebuah tantangan dan kegagalan yang dialami sebagai bagian kehidupan manusia yang wajar sehingga membuat individu tidak merasakan kesedihan yang mendalam dan perasaan terisolasi, pengaplikasian dari *common humanity* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dengan berkumpul bersama mahasiswa lain dan membicarakan kesulitan yang mereka hadapi, dengan begitu perasaan akan kesulitan yang sama-sama diderita akan timbul dan memunculkan *common humanity* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi; serta *mindfulness* yang dapat memandang penderitaan dan kegagalannya secara seimbang, objektif dan tidak berlebihan pada saat mengalami stress menyusun skripsi, tanpa reaksi yang berlebihan. Dengan hal ini mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak akan melakukan *overidentification* yang membuat mereka menyangkal keadaan yang ada. Seringnya seorang mahasiswa yang melakukan pemecahan masalah tanpa mengakui kesalahan dan menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi membuat mahasiswa mengalami stres (Neff, 2003)

4.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan, antara lain :

- a. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *accidental sampling*, sehingga data yang didapatkan kurang representatif.
- b. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 66 sampel dan tidak merata di seluruh jurusan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, jadi hanya jurusan tertentu saja yang dilakukan pengambilan sample, dimana peneliti masih merasa jumlah tersebut kurang memadai dan tidak representatif.
- c. Literatur dan penelitian *self-compassion* yang tidak terlalu banyak, sehingga pembahasan dan teori yang digunakan menjadi terbatas dan ditambah penelitian *self-compassion* yang masih baru terutama di Indonesia.