

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan teori Self Compassion (Neff, 2003) dan teori Derajat Stress (Lazarus, 1984) untuk mengetahui pengaruh self compassion terhadap derajat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas "X" Bandung.

Terdapat 127 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, responden dalam penelitian ini diambil berdasarkan teknik simple random sampling yang memiliki karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas "X" Bandung. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data berupa kuesioner yang disusun oleh peneliti dan dimodifikasi berdasarkan teori Stress (Lazarus, 1984) terdiri dari 24 aitem dan teori Self Compassion (Neff, 2003) 26 aitem. Penelitian ini menggunakan metode regresi linier berganda untuk melihat pengaruh dari self compassion terhadap derajat stress. Berdasarkan pengolahan data secara statistik, self compassion berpengaruh signifikan terhadap derajat stress ($p < 0,001$).

Kesimpulan yang diperoleh adalah self compassion berpengaruh secara signifikan terhadap derajat stress. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu upaya bagi mahasiswa untuk dapat menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan, dengan begitu mahasiswa dapat menurunkan derajat stress. Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti di tahun yang berbeda pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Kata Kunci : *Self Compassion, Derajat Stress*

ABSTRACT

This research used Self-Compassion theory (Neff, 2003) and Degree of Stress theory (Lazarus, 1984) to understand the effect of self-compassion on first-year Faculty of Medicine students' degree of stress in "X" University, Bandung.

There were 127 students participated in this research. Simple random sampling technic was used to choose the respondents with fulfilling characteristics of first-year Faculty of Medicine students in "X" University, Bandung. A survey in the form of questionnaire consisted of 24 items according to Stress theory (Lazarus, 1984) and 26 items according to Self-Compassion theory (Neff, 2003) was conducted to gather the required data. The correlation between self-compassion and degree of stress was then analyzed using multiple linear regression method. According to statistical data analysis, self-compassion had significant effect on degree of stress ($p < 0.001$).

As a conclusion, self-compassion significantly influenced the degree of stress. First-year Faculty of Medicine students can use the findings of this research as an effort to be able to entertain and take care of themselves when they were exposed to suffering, failure, and imperfection, such that their degree of stress may be decreased. For further studies, research can be carried out to Faculty of Medicine students in various years.

Keywords: *Self-compassion, Degree of Stress.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Maksud Penelitian	8
1.3.2 Tujuan Penelitian	9
1.4 Kegunaan Penelitian	9
1.4.1 Kegunaan Teoritis	9
1.4.2 Kegunaan Praktis	9
1.5 Kerangka Pemikiran	10
1.6 Asumsi Penelitian	21
1.7 Hipotesis Penelitian	21

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
2.1 <i>Stress</i>	22
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i>	22
2.1.2 Penilaian Kognitif (<i>Cognitive Appraisal</i>)	22
2.1.3 Penilaian Primer (<i>Primary Appraisal</i>)	23
2.1.4 Penilaian Sekunder (<i>Secondary Appraisal</i>)	24
2.1.5 Penilaian Kembali (<i>Reappraisal</i>)	24
2.1.6 Sumber <i>Stress</i>	25
2.1.7 Reaksi Terhadap <i>Stress</i>	26
2.1.8 Derajat <i>Stress</i>	27
2.1.9 Faktor yang Mempengaruhi Derajat <i>Stress</i>	28
2.2 <i>Self Compassion</i>	28
2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i>	28
2.2.2 Komponen <i>Self Compassion</i>	29
2.2.2.1 <i>Self Kindness vs Self Judgment</i>	29
2.2.2.2 <i>Common Humanity vs Isolation</i>	30
2.2.2.3 <i>Mindfulness vs Overidentification</i>	30
2.2.3 Korelasi Antar Komponen	31
2.2.4 Dampak dari <i>Self Compassion</i>	32
2.2.4.1 <i>Emotional Well Being</i>	32
2.2.4.2 Motivasi	33
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	34
2.3 Remaja Akhir	36
2.3.1 Perkembangan Kognitif pada Masa Remaja Akhir	36
2.3.2 Perkembangan Biologis pada Masa Remaja Akhir	37

2.3.3	Perkembangan Sosio Emosional pada Masa Remaja Akhir	37
BAB III	METODE PENELITIAN	38
3.1	Rancangan dan Prosedur Penelitian	38
3.2	Bagan Prosedur Penelitian	38
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
3.3.1	Variabel Penelitian	39
3.3.3.1	Derajat <i>Stress</i>	39
3.3.3.2	<i>Self Compassion</i>	39
3.3.2	Definisi Operasional	39
3.3.2.1	Derajat <i>Stress</i>	39
3.3.2.2	<i>Self Compassion</i>	40
3.4	Alat Ukur	41
3.4.1	Alat Ukur Derajat <i>Stress</i>	41
3.4.1.1	Sistem Penilaian Alat Ukur <i>Stress</i>	42
3.4.1.2	Validitas Alat Ukur <i>Stress</i>	42
3.4.1.2.1	Validitas Derajat <i>Stress</i>	43
3.4.1.3	Reliabilitas Alat Ukur <i>Stress</i>	43
3.4.1.3.1	Reliabilitas Derajat <i>Stress</i>	44
3.4.2	Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	44
3.4.2.1	Sistem Penilaian Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	45
3.4.2.2	Validitas Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	46
3.4.2.2.1	Validitas <i>Self Compassion</i>	46
3.4.2.3	Reliabilitas Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	46
3.4.2.3.1	Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	47

3.4.3 Data Pribadi	47
3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	47
3.5.1 Populasi Sasaran	47
3.5.2 Karakteristik Populasi	48
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel	48
3.6 Teknik Analisis data	48
3.7 Hipotesis Statistik	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Gambaran Responden	51
4.2 Hasil Penelitian	52
4.3 Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Simpulan	59
5.2 Saran	60
5.2.1 Saran Teoritis	60
5.2.2 Saran Praktis	60
DAFTAR PUSTAKA	61
DAFTAR RUJUKAN	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Alat Ukur Derajat <i>Stress</i>	41
Tabel 3.2	Bobot Penilaian Alat Ukur Derajat <i>Stress</i>	42
Tabel 3.3	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	44
Tabel 3.4	Bobot Penilaian Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	45
Tabel 4.1	Gambaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.2	Gambaran Sampel Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.3	Gambaran <i>Self Compassion</i> Mahasiswa	52
Tabel 4.4	Gambaran <i>Stress</i> Mahasiswa	52
Tabel 4.5	Hasil R-Squared <i>Self Compassion</i> Terhadap Derajat <i>Stress</i>	53
Tabel 4.6	Hasil R-Squared Komponen <i>Self Compassion</i> Terhadap Derajat <i>Stress</i>	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Kerangka Pemikiran	20
Bagan 3.1	Prosedur Penelitian	38



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Kisi-kisi Alat Ukur Derajat <i>Stress</i>	L-1
LAMPIRAN 2	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	L-3
LAMPIRAN 3	Kata Pengantar	L-5
LAMPIRAN 4	Lembar Persetujuan	L-6
LAMPIRAN 5	Kuesioner	L-7
LAMPIRAN 6	Hasil Hitungan Validitas dan Reliabilitas	L-12
LAMPIRAN 7	Hasil Penelitian	L-15
LAMPIRAN 8	Hasil Tabulasi Silang	L-18
LAMPIRAN 9	Tabel Dasar	L-19
LAMPIRAN 10	Lembar Pengesahan Pengambilan Data	L-25

