

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *SELF-COMPASSION* DENGAN TINGKAT
STRESS PADA REMAJA**

(Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)



**RADEN AJENG SANTI NURAINI HASANUDIN
213210043**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *SELF-COMPASSION* DENGAN TINGKAT
STRESS PADA REMAJA**

(Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

The logo is a circular emblem with a blue background and a yellow border. It features a central white brain with a yellow crescent moon and a yellow circle containing a blue eye. The text "INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN" is written in white along the top inner edge, and "INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG" is written along the bottom inner edge. Two yellow stars are positioned on the left and right sides of the emblem.

**RADEN AJENG SANTI NURAINI HASANUDIN
213210043**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
NIM : 213210043
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang”

Merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah asli hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 12 November 2024

Yang Menyatakan
Peneliti



(Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin)
213210043

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
NIM : 213210043
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang”

Merupakan murni karya tulis ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinal dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 12 November 2024
Yang Menyatakan
Peneliti



(Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin)
213210043

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)

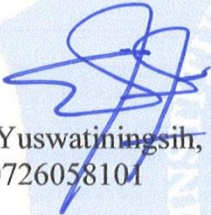
Nama Mahasiswa : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin

NIM : 213210043

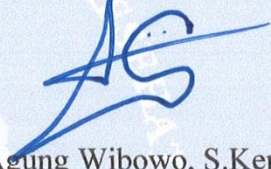
TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 19 NOVEMBER 2024

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota



Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0726058101



Suhendra Agung Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0726119003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan
ITSKes ICMe Jombang

Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723048301



Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0726058101

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
NIM : 213210043
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.,Med.Sci.,Ph.D ()
NIDN. 0016066103

Penguji I : Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes ()
NIDN. 0726058101

Penguji II : Suhendra Agung Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
NIDN. 0726119003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan
ITSKes ICMe Jombang

Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723048301

Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0726058101

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Blora pada tanggal 14 Mei 2002 dan berjenis kelamin perempuan. Peneliti merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak R. Hasanudin (alm) dan Ibu Sumi Sri Hastuti.

Pada tahun 2014 peneliti lulus dari SDN 1 Cepu, kemudian pada tahun 2017 peneliti lulus dari SMPN 3 Cepu, pada tahun 2020 peneliti lulus dari SMAN 1 Padangan, dan selanjutnya pada tahun 2021 peneliti melanjutkan pendidikan Prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITS Kes ICMe Jombang.

Jombang, 12 November 2024
Yang Menyatakan
Peneliti



(Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin)

213210043

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan akan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* dengan Tingkat *Stress* pada Remaja (Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Jombang)” sesuai dengan yang dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.,Med.,Ph.D selaku Rektor ITS Kes ICMe Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, tak lupa kepada Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan serta Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Bapak/Ibu dosen pembimbing saya, Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Suhendra Agung Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, terima kasih telah menjadi pembimbing yang penuh kasih, yang sabar memapah keraguan serta membuka wawasan yang sebelumnya tertutup, dan teruntuk dosen penguji saya Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.Med.,Ph.D, terima kasih atas petunjuk serta memberikan nasihat dan motivasi dalam perjalanan skripsi saya, dan tak lupa kepada bapak dan ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang, terima kasih telah menjadi penerang dalam kegelapan ketidaktahuan peneliti dalam menuntut ilmu. Semoga setiap kata dan usaha di skripsi ini menjadi bagian dari rasa terima kasih atas ilmu, arahan dan bimbingan yang telah diberikan.
3. Seorang cinta pertama penulis yang telah berpulang, yaitu Bapak R. Hasanudin, meskipun hanya sebentar merasakan peluk kasihmu, beribu kata terima kasih terucapkan untuk setiap kasih sayang yang telah diberikan, semoga di setiap halaman ini dapat menjadi bukti cinta dan hormat yang abadi.
4. Kedua orang tua saya, Bapak Sunardi dan Ibu Sumi Sri Hastuti, terima kasih atas setiap detak doa yang selalu mengiringi langkahku, dan setiap cinta tanpa batas yang telah diberikan serta ketulusan yang tak pernah mengharap balas. Dalam halaman ini, penulis persembahkan tulisan sederhana dan gelar untuk orang tua yang tercinta.
5. Kedua kakak saya yang hebat, Sandi Hasanudin dan Andrian Novian Putra. Terima kasih telah memberikan penulis kesempatan untuk menjadi adik dan memberikan setiap nasihat dan dukungan yang tiada henti. Bersama skripsi ini, penulis sampaikan setiap harapan dan doa kita yang tak pernah redup.
6. Teman-teman tercinta saya, Sindi Sri Murni dan Isvina Dinana, terima kasih telah menjadi sandaran dalam setiap keletihan, dan teruntuk Divayanti Suci Laksono dan Okta Airin Nisa',terima kasih telah menjelma sebagai saudara dalam suka maupun duka, serta teruntuk Adibatul Istiqomah, terima kasih telah menjadi *partner* seperjuangan yang selalu mendukung penulis. Di dalam setiap cerita kita, ada hal yang berharga. Tak lupa, teruntuk teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Keperawatan, tetap semangat dan semoga keberhasilan menyertai kalian semua.

MOTTO

Manusia tidak memiliki kuasa untuk memiliki apapun yang dia mau, tetapi dia memiliki kuasa untuk tidak menginginkan apa yang belum dimiliki, dan dengan gembira memaksimalkan apa yang dia terima.

(Filosofi Teras)



ABSTRAK

HUBUNGAN KEMAMPUAN *SELF-COMPASSION* DENGAN TINGKAT *STRESS* PADA REMAJA

(Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang)

Oleh:

Raden Ajeng Santi N H, Endang Yuswatiningsih, Suhendra Agung W.

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang

rsantihasanudin@gmail.com

Pendahuluan: Remaja yang mengalami perubahan signifikan meliputi aspek fisik, emosi, sosial, dan kognitif sering kali mengalami *stress*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMPN 2 Diwek, Jombang sejumlah 214 siswa, dengan sampel sebagian siswa ini sejumlah 32 responden yang diambil menggunakan metode *proportional random sampling*. Variabel independen kemampuan *self-compassion* menggunakan kuesioner SCS (*Self-Compassion Scale*), sedangkan variabel dependen tingkat *stress* menggunakan kuesioner ASQ (*Adolescent Stress Questionnaire*). Pengolahan data meliputi proses *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*, serta analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *spearman rho* dengan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden memiliki *self-compassion* sedang dengan jumlah 19 siswa (59,4%) dan tingkat *stress* sedang sebanyak 13 siswa (40,6%). Hasil uji *spearman rho* menunjukkan nilai $p = 0,013 < \alpha = 0,05$, sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Jombang. Diharapkan remaja mengembangkan sikap *self-compassion* untuk mengurangi dampak *stress*, seperti dengan menerapkan *self-kindness* dengan menghargai diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan dan berbicara dengan orang terdekat yang memiliki kesamaan minat untuk mendapatkan dukungan emosional yang sefrekuensi.

Kata kunci: kemampuan *self-compassion*, tingkat *stress*, remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION ABILITIES AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS

(In Class IX at Junior High School 2 Diwek, Jombang Regency)

By:

Raden Ajeng Santi N H, Endang Yuswatiningsih, Suhendra Agung W.

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang

rsantihasanudin@gmail.com

Introduction: *Adolescents undergoing significant changes in physical, emotional, social, and cognitive aspects often experience stress. This study aims to analyze the relationship between self-compassion ability and stress levels in adolescents.*

Methods: *This research used a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of all 214 ninth-grade students at SMPN 2 Diwek, Jombang. A sample of 32 respondents was selected using proportional random sampling. The independent variable, self-compassion ability, was measured using the Self-Compassion Scale (SCS) questionnaire, while the dependent variable, stress levels, was assessed using the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). Data processing included editing, coding, scoring, and tabulating. Statistical analysis was performed using the Spearman rho test with $\alpha = 0.05$.*

Results: *The findings showed that nearly half of the respondents had a moderate level of self-compassion (19 students or 59.4%) and a moderate stress level (13 students or 40.6%). The Spearman rho test indicated a p-value of 0.013, which was less than $\alpha = 0.05$. This result led to the acceptance of H1.*

Conclusion: *There is a relationship between self-compassion ability and stress levels among ninth-grade students at SMPN 2 Diwek, Jombang. Adolescents are encouraged to develop self-compassion to mitigate the effects of stress, such as practicing self-kindness by appreciating themselves, avoiding excessive self-criticism, and communicating with like-minded individuals to gain emotional support.*

Keywords: *self-compassion ability, stress levels, adolescents*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Hubungan Kemampuan *Self Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang).

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.,Med.Sci.,Ph.D selaku Rektor ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan dosen pembimbing pertama yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan seterusnya, serta Suhendra Agung Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan memberikan pengarahan.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 17 September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Remaja	5
2.2 Konsep <i>Stress</i>	10
2.3 Konsep kemampuan <i>self-compassion</i>	16
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	22
3.1 Kerangka Konseptual.....	22
3.2 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB 4 METODE PENELITIAN	24
4.1 Jenis Penelitian	24
4.2 Rancangan Penelitian	24
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian	24
4.4 Populasi/Sampel/Sampling	25
4.5 Jalannya penelitian (Kerangka kerja)	27
4.6 Identifikasi variabel.....	28
4.7 Definisi Operasional.....	28
4.8 Pengumpulan dan analisis data.....	29
4.9 Etika Penelitian.....	36
4.10 Keterbatasan penelitian.....	38
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
5.1 Hasil Penelitian	39
5.2 Pembahasan	42
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	52
6.1 Kesimpulan	52
6.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Definisi operasional hubungan kemampuan <i>self-compassion</i> dengan tingkat <i>stress</i> pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang	26
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	39
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	39
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan orang terdekat pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	40
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tempat tinggal bersama pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	40
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kemampuan <i>self-compassion</i> pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	40
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat <i>stress</i> pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	41
Tabel 5.7	Tabulasi silang hubungan kemampuan <i>self-compassion</i> dengan tingkat <i>stress</i> pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan kemampuan <i>self-compassion</i> dengan tingkat <i>stress</i> pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang	22
Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kemampuan <i>self-compassion</i> dengan tingkat <i>stress</i> pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal kegiatan.....	57
Lampiran 2. <i>Blue print</i> kuesioner kemampuan <i>self-compassion</i>	58
Lampiran 3. <i>Blue print</i> kuesioner tingkat <i>stress</i>	59
Lampiran 4. Lembar penjelasan penelitian	60
Lampiran 5. Lembar persetujuan menjadi responden.....	62
Lampiran 6. Kuesioner penelitian kemampuan <i>self-compassion</i>	63
Lampiran 7. Kuesioner penelitian tingkat <i>stress</i>	68
Lampiran 8. Surat pengantar pembimbing	71
Lampiran 9. Surat balasan penelitian	72
Lampiran 10. Surat pengecekan judul	73
Lampiran 11. Keterangan lolos kaji etik	74
Lampiran 12. Lembar bimbingan skripsi pembimbing 1	75
Lampiran 13. Lembar bimbingan skripsi pembimbing 2.....	76
Lampiran 14. Tabulasi data umum	77
Lampiran 15. Tabulasi kuesioner kemampuan <i>self-compassion</i>	78
Lampiran 16. Rata-rata indikator kemampuan <i>self-compassion</i>	80
Lampiran 17. Tabulasi kuesioner tingkat <i>stress</i>	81
Lampiran 18. Rata-rata indikator tingkat <i>stress</i>	83
Lampiran 19. Hasil uji SPSS <i>frequencies</i>	84
Lampiran 20. Hasil uji SPSS <i>crosstabs</i>	86
Lampiran 21. Hasil Uji SPSS <i>non-parametric correlation</i>	87
Lampiran 22. Dokumentasi penelitian	88
Lampiran 23 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	89
Lampiran 24 Surat Pernyataan Kesiapan Unggah	95

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar lambang

%	: Persentase
&	: Dan
H0	: Hipotesis statistik
H1	: Hipotesis analitik
X	: Kali
=	: Bagi
-	: Sampai dengan
<	: Kurang dari
≥	: Lebih dari sama dengan
p	: <i>p-value</i>
α	: <i>alpha</i>

Daftar singkatan

WHO	: <i>World Health Organization</i>
APA	: <i>American Psychological Association</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
ASQ	: <i>Adolescent Stress Questionnaire</i>
SSI	: <i>School Stress Inventory</i>
SCS	: <i>Self- Compassion Scale</i>
ITSKes	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
ICME	: Insan Cendekia Medika
SC	: <i>Self-Compassion</i>
TS	: <i>Tingkat Stress</i>
SD	: <i>Standart Deviation</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Remaja berada dalam fase kehidupan yang penting dengan berbagai perubahan signifikan yang melibatkan aspek fisik, emosi, sosial, dan kognitif. Perubahan tersebut sering kali memicu munculnya tantangan-tantangan baru yang sebelumnya tidak mereka hadapi, seperti tekanan sosial dari teman sebaya, dan ekspektasi tinggi dari keluarga. Berbagai tantangan ini dapat menjadi sumber *stress* yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental, kesehatan fisik, dan interaksi sosial remaja. Remaja yang tidak memiliki keterampilan coping yang memadai lebih rentan terhadap *stress* dan berbagai risiko gangguan psikologis lainnya, termasuk kecemasan dan depresi (Nurwela & Israfil, 2022; Zahroo, *et al.*, 2024).

WHO mencatat bahwa jumlah remaja di dunia mencapai 1,2 miliar, yang setara dengan 18% dari total populasi dunia. Indonesia memiliki 22.878 remaja berusia 10-14 tahun dan 22.242 remaja berusia 15-19 tahun (Khasanah & Mamnuah, 2021). *Stress* pada remaja terjadi di negara maju maupun berkembang. Prevalensi *stress* dan kegelisahan pada remaja di dunia bervariasi antara 5% hingga 70%. Amerika Serikat mencatat bahwa 60% dari korban bunuh diri mengalami *stress* dan depresi. Korea Selatan melaporkan prevalensi *stress* pada remaja mencapai 39,3% pada tahun 2019 (Mahmudah *et al.*, 2023). Indonesia mengalami peningkatan prevalensi *stress* pada remaja setiap tahun, dengan angka mencapai 6,0% dari total populasi (Zikry *et al.*, 2020). Penelitian oleh Putri &

Azalia (2022), menemukan bahwa 36 remaja (39,1%) mengalami *stress* ringan, dan 30 remaja (32,6%) mengalami *stress* sedang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 September 2024 didapatkan data yakni 8 dari 10 siswa kelas IX mengalami stres karena berbagai faktor diantaranya stres akademik, adanya konflik dengan teman sebaya bahkan konflik dalam keluarga. Peneliti juga mendapatkan data yang menyebutkan bahwa 7 dari 10 siswa kelas IX sering kali menyalahkan diri sendiri dan sering merasa putus asa atas penurunan nilai akademik serta kesulitan menerima kegagalan apabila ia mengikuti perlombaan.

Stress pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk biologis, kepribadian, psikologis, dan sosial. Sumber *stress* meliputi *biological stress*, *family stress*, *school stress*, *peer stress*, dan *social stress* (Wilujeng *et al.*, 2023). Menurut *American Psychological Association* (APA), *stress* dapat menyebabkan gejala fisik seperti pusing, tangan berkeringat, mulut kering, serta efek emosional seperti panik, takut, dan gangguan perhatian serta memori (Putri & Azalia, 2022). Kurangnya *self-compassion* dapat memperparah perasaan tidak berdaya, meningkatkan kritik diri, serta membuat remaja lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan, mengganggu kesejahteraan psikologis dan kemampuan menghadapi *stress* dengan sehat. Remaja yang tidak mengembangkan *self-compassion* sulit memaafkan diri saat gagal, memperburuk efek *stress* (Zahroo, *et al.*, 2024).

Kemampuan *self-compassion* menjadi sangat penting bagi remaja awal dalam menghadapi masa transisi yang penuh tekanan. Melalui *self-compassion*, remaja dapat mengelola tekanan dengan lebih sehat dan konstruktif, dengan cara mengurangi kecenderungan untuk terlalu keras pada diri sendiri, menggantinya

dengan sikap menerima, memahami, dan menghargai diri meskipun berada dalam situasi sulit, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Irnanda & Hamidah, 2021). Hal ini diperkuat oleh Zahroo, *et al* (2024) yang menyatakan bahwa *self-compassion* berpotensi menjadi alat penting dalam membantu remaja mengatasi *stress* dengan cara yang lebih positif.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja.

1.2 Rumusan masalah

1. Bagaimana kemampuan *self-compassion* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang?
2. Bagaimana tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang?
3. Bagaimana hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kemampuan *self-compassion* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang.

2. Mengidentifikasi tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang keperawatan jiwa, khususnya mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor pelindung terhadap *stress* pada remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

Temuan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *stress* dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi untuk meningkatkan *self-compassion*, sehingga remaja lebih efektif dalam mengelola *stress*.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep remaja

2.1.1 Definisi remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia dengan manusia, remaja sering mengalami ambiguitas dan krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional dan sensitif, agresif, cepat atau gegabah dalam mengambil keputusan yang ekstrim, dan terjadi konflik terkait sikap dan perilakunya. Remaja atau *adolescence* ini terjadi pada rentang usia 11 sampai 20 tahun, remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu; masa remaja awal atau dini usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan usia 14-16 tahun dan masa remaja lanjut usia 17-20 tahun (Khasanah & Mamnuah, 2021).

2.1.2 Aspek perkembangan remaja

Berikut 5 aspek perkembangan remaja di antara lain (Suryana *et al.*, 2022):

1. Fisik

Perubahan pada tubuh pada fase remaja ditandai dengan pertumbuhan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik pada fase remaja yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja. Perubahan fisik pada remaja ada 2 yaitu (Pratama & Sari, 2021) :

a. Perubahan internal

1) Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang, usus bertambah panjang dan besar, otot perut semakin kuat, hati semakin kuat dan tenggorokan semakin panjang.

2) Sistem peredaran darah

Pada usia 17 atau 18 tahun, berat jantung 12 kali lebih berat dari lahir dan pembuluh darah semakin panjang dan tebal.

3) Sistem pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

4) Sistem endokrin

Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir remaja atau awal masa dewasa.

b. Perubahan eksternal

1) Tinggi badan

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang antara usia 17 dan 18 tahun pada anak laki-laki.

2) Berat badan

Perubahan berat badan mengikuti perubahan tinggi badan. Tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya

hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

3) Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik.

4) Organ seks

Organ seks pria maupun wanita mencapai ukuran matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

5) Ciri-ciri seks sekunder

Ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja.

2. Emosional

Beberapa ciri perkembangan emosional pada masa remaja adalah sebagai berikut :

- a. Memiliki kapasitas untuk mengembangkan hubungan jangka panjang, sehat dan berbalasan.
- b. Memahami perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis mengapa mereka merasakan perasaan dengan cara tertentu.
- c. Setelah memasuki masa remaja, individu memiliki kemampuan mengelola emosinya.
- d. Gender berperan secara signifikan dalam penampilan emosi remaja.

3. Intelektual

Remaja dengan kemampuan berfikir formal memecahkan kesulitan secara sistematis. Selain itu, keterampilan pemrosesan informasi remaja mungkin lebih cepat dan lebih kuat, yang memainkan peran penting dalam penyelesaian tugas belajar dan pekerjaan. Remaja memiliki kelebihan keterampilan sesuai dengan pelajaran dan tugas yang dihadapinya, misalnya sudah memahami dan dapat mengerjakan dengan benar bentuk ulangan tanpa penjelasan lebih lanjut dari guru, sudah dapat mencari hal-hal penting saat membaca buku, dan mereka memiliki minat pada hal-hal khusus seperti mata pelajaran atau bidang tertentu.

4. Sosial

Perkembangan sosial pada fase remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Remaja awal ditandai peran *peer group* sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, mempunyai bahasa yang sama dan kode atau isyarat yang sama. Pada remaja tengah perkembangan sosialnya adalah berusaha untuk mendapat teman baru dan sangat memperhatikan kelompok lain secara selektif dan kompetitif. Remaja akhir lebih perkembangan sosial ditunjukkan dengan bergaul dengan jumlah teman yang lebih terbatas dan lebih lama (teman dekat) dan terdapat kebergantungan kepada kelompok sebaya berangsur fleksibel, kecuali dengan teman dekat pilihannya yang banyak memiliki kesamaan minat (Pratama & Sari, 2021).

5. Moral

Perkembangan moral remaja diawali dengan rasa bersalah dan upaya mencari rasa aman. Berikut ini adalah contoh akhlak yang diperlihatkan pada remaja :

- a. Ketaatan pada diri sendiri, religius atau moral berdasarkan motif pribadi.
- b. Adaptif, tanpa mengkritisi keadaan lingkungan.
- c. Penurut, dengan keberatan mengenai moral dan keyakinan agama.
- d. Tidak dapat menyesuaikan diri, tidak dapat menerima ajaran agama dan moral sebagai kebenaran.
- e. Sesat, mengabaikan aturan dan standar dasar dan agama masyarakat.

Oleh karena itu, perkembangan moral pada masa remaja awal dan pertengahan diartikan sebagai pengajaran kepada remaja tentang baik buruk, benar dan salah, akhlak, dan aturan-aturan yang harus dipatuhi agar remaja membentuk perilaku tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam dengan hukuman seperti di masa kecil.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja

Faktor yang berperan dalam mempengaruhi perkembangan remaja antara lain sebagai berikut (Pratama & Sari, 2021) :

1. *Hereditas* (keturunan)

Hereditas (keturunan) merupakan hal yang sangat penting mempengaruhi perkembangan remaja, karena sifat-sifat genetik yang diwariskan orang tua akan membentuk karakteristik fisik, mental, dan emosional seseorang.

2. Nutrisi

Remaja memilih makanan lebih penting daripada waktu atau tempat makan. Sayuran dan buah-buahan segar serta produk gandum utuh juga nilai protein diperlukan untuk remaja.

3. Hormon

Hormon bahan kimia yang kuat disekresikan oleh kelenjar endokrin dan dibawa ke seluruh tubuh oleh darah. Dua kelas hormon memiliki konsentrasi yang berbeda secara signifikan pada pria dan wanita. *Androgen* adalah kelas utama hormon seks pria dan *estrogen* adalah kelas utama hormon wanita.

4. Lingkungan.

Lingkungan sangat mempengaruhi pada perkembangan remaja. Lingkungan disini baik lingkungan pertemanan, sekolah maupun keluarga.

2.2 Konsep *stress*

2.2.1 Definisi *stress*

Stress adalah kondisi tidak nyaman yang timbul akibat lingkungan sekitar. *Stress* ialah satu faktor utama munculnya masalah sosial dan kesehatan. *Stress* yang berkelanjutan juga dapat berdampak pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, ansietas, putus sekolah, bahkan hingga bunuh diri. Seperti yang diketahui stres memiliki dampak negatif, maka dari itu cara manajemen *stress* sangat diperlukan untuk mengurangi dan mencegah *stress* yang dapat memicu dampak negatif, seperti depresi, kecemasan, dan putus sekolah. *Self-compassion* meningkatkan ketahanan emosional dengan membantu individu menerima perasaan mereka tanpa menghakimi, sehingga memudahkan pengelolaan stres

(Zikry *et al.*, 2020). Munculnya *stress* pada remaja dapat menyebabkan krisis pendewasaan pada remaja. *Self-compassion* berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengatasi stres ini. *Self-compassion* juga mendorong remaja untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional ketika diperlukan (Khasanah & Mamnuah, 2021). *Stress* pada remaja bisa berasal dari berbagai sumber seperti tekanan akademis, masalah sosial, perubahan hormonal, dan harapan diri sendiri atau orang lain (Wilujeng *et al.*, 2023).

2.2.2 Faktor penyebab *stress*

Adapun faktor yang dapat menyebabkan *stress*, terutama pada remaja :

1. Faktor eksternal

a. Tekanan teman sebaya

Tekanan teman sebaya dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress* pada remaja karena beberapa alasan. Pertama, remaja memiliki kebutuhan kuat untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosial mereka. Kegagalan untuk memenuhi ekspektasi atau tuntutan kelompok dapat membuat remaja merasa cemas, khawatir, dan stres. Mereka cenderung ingin menyesuaikan perilakunya dengan norma-norma yang berlaku di kelompok sebayanya. Tekanan untuk mematuhi aturan dan perilaku tertentu dapat menciptakan *stress* jika remaja merasa tidak nyaman atau tidak mampu memenuhinya. Selain itu, remaja sering kali termotivasi untuk meningkatkan status atau popularitas mereka di antara teman-teman sebaya. Persaingan yang berlebihan dapat menimbulkan *stress*, kecemasan, dan ketegangan dalam hubungan pertemanan (McMahon *et al.*, 2020).

b. Tuntutan akademis

Tuntutan akademik dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress* pada remaja karena beberapa alasan. Pertama, di masa remaja, pendidikan dan prestasi akademik menjadi prioritas utama bagi banyak orang tua dan lingkungan sosial remaja. Remaja diharapkan untuk mampu memenuhi standar akademik yang tinggi, seperti mempertahankan nilai akademik yang sempurna, memenangkan kompetisi, atau masuk ke universitas terkemuka. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang luar biasa dapat menimbulkan beban mental yang berat bagi remaja. Mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman-teman. Kegagalan untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menyebabkan remaja merasa tidak berguna, cemas, dan frustrasi (Putri & Azalia, 2022)

c. Masalah keluarga

Masalah keluarga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress* pada remaja karena beberapa alasan. Pertama, keluarga merupakan lingkungan terdekat dan paling berpengaruh dalam kehidupan seorang remaja. Ketika terjadi konflik, perceraian, atau ketegangan di dalam keluarga, hal ini dapat berdampak langsung pada kondisi psikologis dan emosional remaja. Remaja yang berasal dari keluarga dengan masalah seperti perceraian orang tua, kekerasan, atau kurangnya kasih sayang, cenderung memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi. Mereka mungkin merasa tidak aman, tertekan, dan kehilangan dukungan emosional yang dibutuhkan pada masa transisi menuju kedewasaan. Ketidakharmonisan di

dalam keluarga dapat menimbulkan rasa bersalah, kecemasan, dan depresi pada remaja (Wilujeng *et al.*, 2023).

2. Faktor internal

a. Usia

Usia remaja memengaruhi cara menilai dan mengatasi stres. Remaja yang lebih tua cenderung lebih mandiri saat menghadapi tekanan dari orang tua. Remaja juga lebih sering merasa tidak berdaya ketika menghadapi stres dari teman sebaya (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2024).

b. Sifat *perfeksionisme*

Remaja yang perfeksionis cenderung menetapkan standar terlalu tinggi bagi diri mereka sendiri. Mereka selalu ingin melakukan segala sesuatu dengan sempurna, tidak peduli seberapa sulit atau tidak realistis tuntutan tersebut. Ketika mereka tidak bisa mencapai standar yang telah mereka tetapkan, mereka akan merasa gagal dan kecewa pada diri sendiri. Perasaan ini dapat menimbulkan *stress* yang berlebihan (Putri & Azalia, 2022)

c. Rendahnya *self-esteem*

Remaja dengan harga diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri. Mereka sering merasa tidak berharga, tidak mampu, dan tidak pantas dibandingkan dengan orang lain. Perasaan ini dapat menyebabkan mereka merasa tertekan dan tidak percaya diri dalam menghadapi tantangan atau masalah yang muncul (Putri & Azalia, 2022).

d. Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya *stress* pada remaja, dimana ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi *stress*. Otak perempuan memiliki tingkat respon kewaspadaan yang negatif terhadap adanya *stress*. Pada perempuan, stres memicu pengeluaran hormon tertentu sehingga memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut. Sedangkan pada laki-laki secara umum bisa menghadapi dan menikmati adanya *stress* dan persaingan, bahkan menganggap bahwa *stress* dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini bisa dikatakan bahwa ketika perempuan mendapat tekanan atau mendapat konflik, maka akan lebih mudah mengalami *stress* (Wilujeng *et al.*, 2023).

2.2.2 Dampak *stress*

Dampak yang ditimbulkan dari *stress*, yang umumnya terjadi pada remaja yaitu (Rakhmaniar, 2023) :

1. Dampak psikologis

Secara dampak pendek psikologis yang ditimbulkan karena adanya stress pada remaja yaitu kecemasan yang berlebihan, depresi, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan tersinggung. Terdapat jangka panjang diantaranya, depresi berat, penurunan harga diri, dan kesulitan megambil keputusan.

2. Dampak fisik

Untuk dampak fisik yang dapat muncul karena adanya *stress* yaitu, sakit kepala, pusing, sulit tidur, dan penurunan sistem kekebalan tubuh.

3. Dampak Sosial

Dampak sosial yang bisa muncul karena adanya *stress* diantaranya, menarik diri (*isolasi sosial*), perilaku beresiko seperti merokok, atau narkoba, dan kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal.

2.2.3 Cara pengukuran *stress*

Metode atau instrumen yang umum digunakan untuk mengukur tingkat stres pada remaja, seperti *Perceived Stress Scale (PSS)*, *Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)*, atau *School Stress Inventory (SSI)* (Blanca *et al.*, 2020) :

1. *Perceived Stress Scale (PSS)*

Perceived Stress Scale (PSS) adalah salah satu alat ukur yang sering digunakan untuk menilai tingkat *stress* yang dirasakan oleh individu. Respons untuk setiap pernyataan diberikan dalam skala 0 (Tidak Pernah) hingga 4 (Sangat sering). Skor total berkisar antara 0-40, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi.

Interpretasi skor didapatkan:

- a. Skor 0-13: *Stress* ringan
- b. Skor 14-26: *Stress* sedang
- c. Skor 27-40: *Stress* tinggi

2. *Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)*

Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) adalah salah satu alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada remaja. Indikator dalam kuesioner ini meliputi *stress* dalam kehidupan rumah tangga, kinerja sekolah, kehadiran sekolah, hubungan romantis, tekanan teman sebaya, interaksi guru,

ketidakpastian masa depan, waktu luang, dan tekanan finansial. Respon untuk setiap pertanyaan diberikan skala 1 (tidak *stress* sama sekali), 2 (sedikit *stress*), 3 (cukup *stress*), 4 (*stress*), 5 (sangat *stress*).

Interpretasi hasil :

- a. Skor 16-31 : *Stress* ringan
 - b. Skor 32-47: *Stress* sedang
 - c. Skor 48-63 : *Stress* berat
 - d. Skor 64-80 : *Stress* sangat berat
3. *School Stress Inventory (SSI)*

School Stress Inventory (SSI) adalah salah satu alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *stress* yang dialami oleh remaja di lingkungan sekolah. Responden diminta untuk menilai seberapa sering mereka merasakan setiap pernyataan tersebut dalam skala 1 (Tidak Pernah) hingga 5 (Selalu). Skor total berkisar dari 35 hingga 175, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *stress* yang lebih tinggi. Interpretasi skor SSI:

- a. Skor 35-70: *Stress* ringan
- b. Skor 71-105: *Stress* sedang
- c. Skor 106-175: *Stress* tinggi

2.3 Konsep kemampuan *self-compassion*

2.3.1 Definisi kemampuan *self-compassion*

Kemampuan *self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan,

dan memahami bahwa pengalaman yang dirasakan terjadi juga pada manusia lainnya (Wiffida *et al.*, 2022). Pentingnya bagi remaja untuk menerapkan kemampuan *self-compassion*, karena otak akan mengaktifkan sistem rasa aman yang dimana akan memperoleh pikiran, perasaan, dan perilaku yang menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain. Tingkat *self-compassion* yang tinggi pada remaja mendukung pengaktifan sistem rasa aman di otak, yang berdampak positif pada hubungan sosial. Sebaliknya, remaja dengan tingkat *self-compassion* sedang atau rendah cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri, sehingga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat (Zahroo, *et.al.*, 2024).

2.3.2 Komponen kemampuan *self-compassion*

Menurut Paudi *et al.*, (2022) terdapat 3 komponen pada kemampuan *self-compassion* diantaranya :

1. *Self-Kindness*: Sikap ramah terhadap diri sendiri, berbeda dengan sikap menghakimi diri, dan dapat memahami diri sendiri tanpa menyalahkan atau mengkritik diri sendiri.
2. *Common Humanity*: Mengakui bahwa kegagalan dan penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, melihat pengalaman diri dalam konteks yang lebih luas bahwa semua orang menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka.
3. *Mindfulness*: Menjaga kesadaran seimbang dari pengalaman emosional tanpa berlebihan atau menekan perasaan tersebut, menerima pengalaman saat ini sebagaimana adanya, tanpa mencoba mengubah, menghindari, apa yang sedang dirasakan.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi kemampuan *self-compassion* pada remaja

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *self-compassion* diantaranya (Wiffida *et al.*, 2022) :

1. Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang, maka kemampuan *self-compassion* cenderung meningkat. Hal itu dikarenakan adanya pengalaman hidup yang bertambah dan kemampuan regulasi emosi yang semakin baik seiring bertambahnya usia.

2. Peran orang tua

Pola pengasuhan orang tua yang hangat, suportif, dan penuh kasih sayang dapat mendorong anak untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion* atau rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Ketika orang tua memberikan dukungan emosional yang konsisten, merespons kebutuhan anak dengan penuh perhatian, serta menunjukkan pemahaman dan empati dalam menghadapi kesulitan yang dialami anak, mereka membantu anak merasa aman, diterima, dan berharga. Pengalaman ini memberikan fondasi bagi anak untuk belajar memperlakukan dirinya sendiri dengan kebaikan, memahami bahwa kegagalan atau kesalahan adalah bagian dari proses belajar, serta mengembangkan ketahanan mental yang sehat dalam menghadapi tantangan hidup.

3. Kecerdasan emosional

Pengembangan kemampuan *self-compassion* yang baik juga dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional seseorang yang baik, seperti kemampuan memahami dan mengatur emosi diri sendiri.

4. Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Wiffida *et al.*, (2022) menyebutkan bahwa kemampuan *self-compassion* pada laki-laki cenderung lebih tinggi dengan nilai 3,28 dibandingkan dengan perempuan yang memiliki nilai 3,19 yang artinya kemampuan *self-compassion* wanita lebih rendah dikarenakan wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki. Kemampuan *self-compassion* pada wanita berperan penting dalam mendukung peningkatan berkelanjutan dalam rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. *Self-compassion* yang kuat membantu wanita mengurangi penilaian diri yang berlebihan, rasa malu, dan kecenderungan perfeksionisme yang sering menjadi penghalang dalam perkembangan pribadi. Sikap penuh kasih terhadap diri sendiri memungkinkan wanita untuk menerima ketidaksempurnaan mereka dengan lebih lapang (Nadeau *et al.*, 2021).

5. Budaya

Menurut Wiffida *et al.*, (2022) bahwa masyarakat asia yang memiliki *collectivistic* cenderung memiliki *self-concept interdependent* sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain. Sedangkan budaya barat lebih ke dalam *individualistic* yang bertekanan pada *self-independent*.

6. Kepribadian

Tipe kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya kemampuan *self-compassion* seperti kepribadian *extraversion* yang memiliki motivasi yang tinggi dalam interaksi sosial dan mudah termotivasi, *agreeableness* yang berorientasi pada kebaikan dan hubungan yang hangat dengan orang lain, dan *conscientiousness* yang bertanggung jawab dan terorganisir yang dapat memfasilitasi pengembangan kemampuan *self-compassion*.

7. Lingkungan

Lingkungan yang suportif, penuh kasih sayang, dan memberi ruang belajar dari kesalahan dapat mendukung pengembangan kemampuan *self-compassion*. Kemampuan *self-compassion* sangat dipengaruhi oleh lingkungan di mana remaja berinteraksi dengan teman sebaya. Lingkungan yang positif dan mendukung dapat membantu remaja merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan dan tantangan yang mereka hadapi. Teman sebaya yang saling mendukung dan memahami dapat mendorong remaja untuk bersikap lebih lembut dan penuh kasih terhadap diri sendiri. Sehingga remaja akan mengembangkan kemampuan *self-compassion* yang baik untuk kesejahteraan psikologis mereka, dan mereka tidak akan merasa tertekan atau kesulitan ketika berada di lingkungan yang mendukung remaja.

2.3.4 Pengukuran kemampuan *self-compassion*

Self-Compassion Scale (SCS) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Neff (2023) untuk mengukur tingkat *self-compassion* seseorang. Komponen dan indikator dalam kuesioner ini meliputi :

1. *Self – Kindness*

Komponen ini memiliki indikator mengasihi diri dan menghakimi diri

2. *Common Humanity*

Komponen ini memiliki indikator kemanusiaan universal dan isolasi.

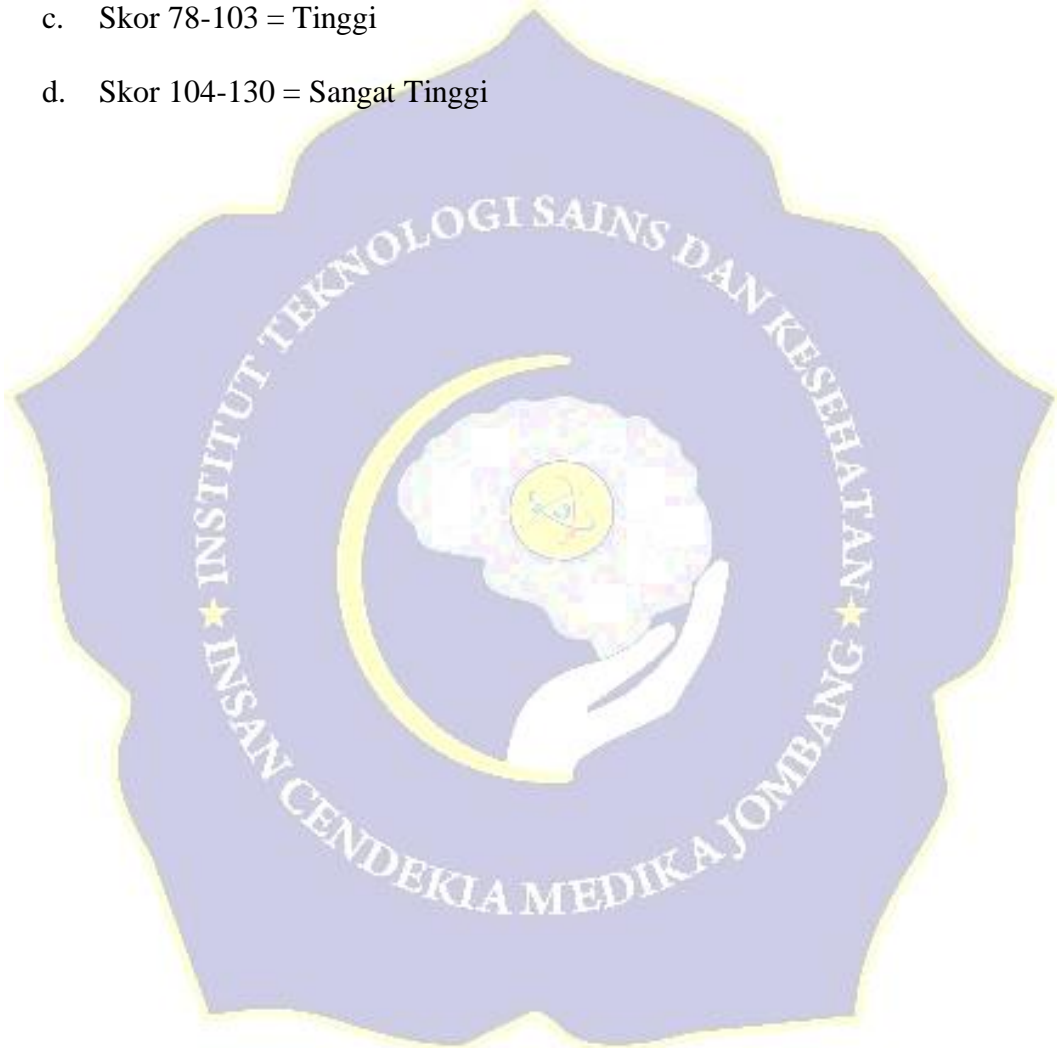
3. *Mindfulness*

Komponen ini memiliki indikator kewawasan dan *overidentifikasi*.

Respon untuk semua pertanyaan skala penilaian berkisar dari 1 (Hampir tidak pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-kadang), 4 (Sering) dan 5 (Hampir selalu).

Interpretasi skor:

- a. Skor 26-51 = Rendah
- b. Skor 52-77 = Sedang
- c. Skor 78-103 = Tinggi
- d. Skor 104-130 = Sangat Tinggi

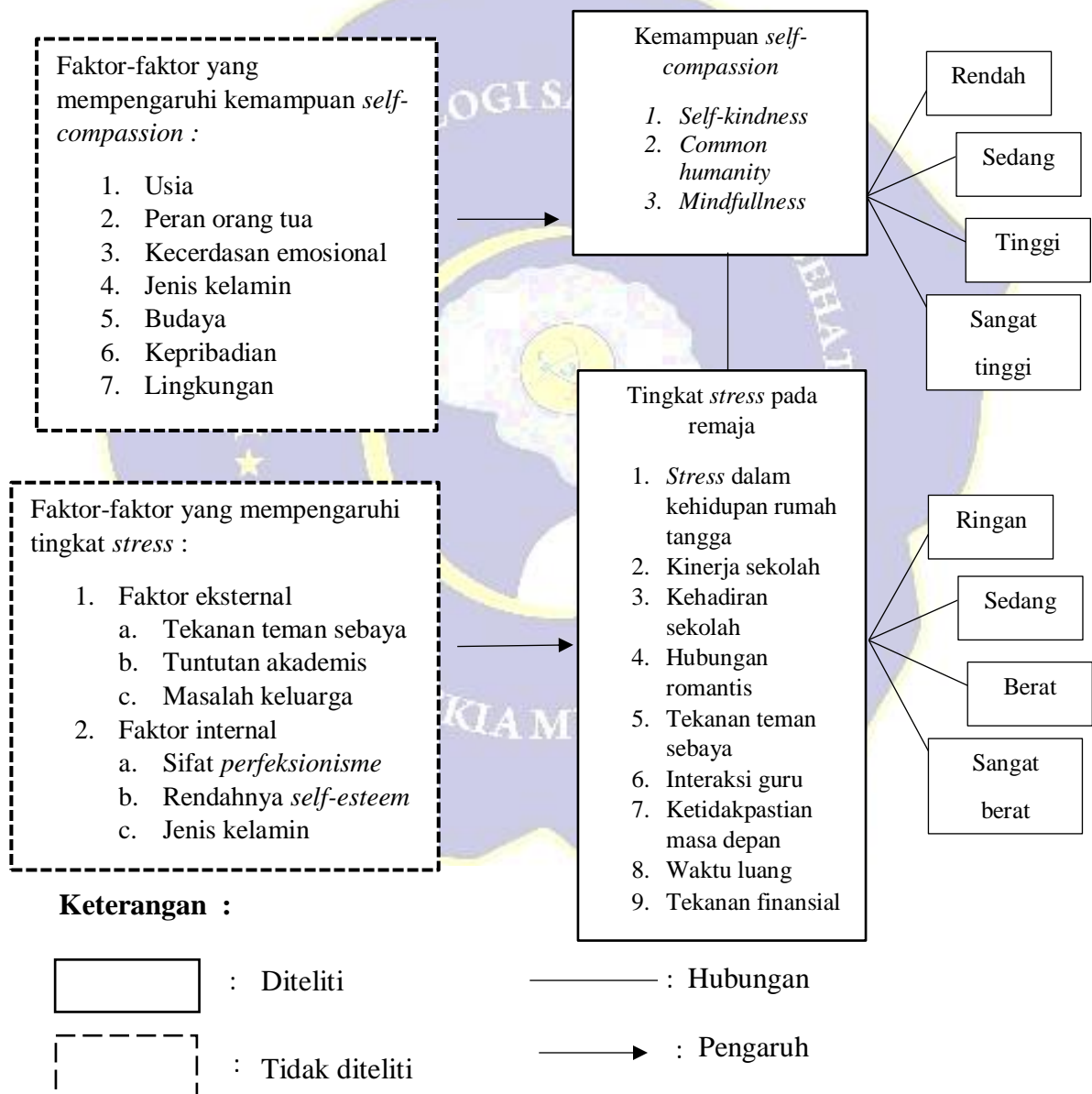


BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual merupakan deskripsi dan visualisasi dari hubungan atau hubungan antara satu ide dengan ide lainnya atau antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam masalah yang diteliti (Djaali, 2020).



Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang

3.2 Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan dugaan awal dari 2 kemungkinan jawaban dilambangkan dengan H kemungkinan jawaban dipilih berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya (Djaali, 2020). Hipotesis dari penelitian ini adalah :

H1 : Ada hubungan antara kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Metode ini digunakan untuk menganalisis data yang relevan dengan tujuan penelitian. Tujuan utama dari penelitian kuantitatif adalah untuk membuat kesimpulan berdasarkan data numerik (Djaali, 2020).

4.2 Rancangan penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, yang berfokus pada pengukuran data pada satu titik waktu untuk variabel bebas dan variabel terkait (Djaali, 2020).

4.3 Waktu dan tempat penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian berlangsung mulai disusunnya proposal pada Agustus 2024 sampai laporan akhir di Januari 2025.

4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang.

4.4 Populasi/Sampel/Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang yang keseluruhannya berjumlah 214 responden.

4.4.2 Sampel

Teknik yang sesuai dengan penelitian ini merujuk pada pendapat Arikunto yang dikutip oleh Djaali (2020), di mana dijelaskan bahwa jika populasi berjumlah kurang dari 100, maka disarankan seluruh populasi dijadikan sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100, dapat diambil 10-15%, 20-25%, atau lebih, tergantung pada kemampuan peneliti. Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti memilih untuk mengambil sampel sebesar 15% dengan perhitungan sebagai berikut:

1. Total Populasi (TP) = 214
2. Sampel (SP) = 15%
3. $SP = \frac{15}{100} \times 214 = 32,1 = 32$

Pengambilan sampel secara acak menggunakan teknik perhitungan dalam setiap kelas dengan cara sebagai berikut :

- a. Kelas IX A = $\frac{31}{214} \times 32 = 4,6 = 5$
- b. Kelas IX B = $\frac{31}{214} \times 32 = 4,6 = 5$
- c. Kelas IX C = $\frac{31}{214} \times 32 = 4,6 = 5$
- d. Kelas IX D = $\frac{30}{214} \times 32 = 4,4 = 4$

$$e. \text{ Kelas IX E} = \frac{30}{214} \times 32 = 4,4 = 4$$

$$f. \text{ Kelas IX F} = \frac{29}{214} \times 32 = 4,3 = 4$$

$$g. \text{ Kelas IX G} = \frac{32}{214} \times 32 = 4,7 = 5$$

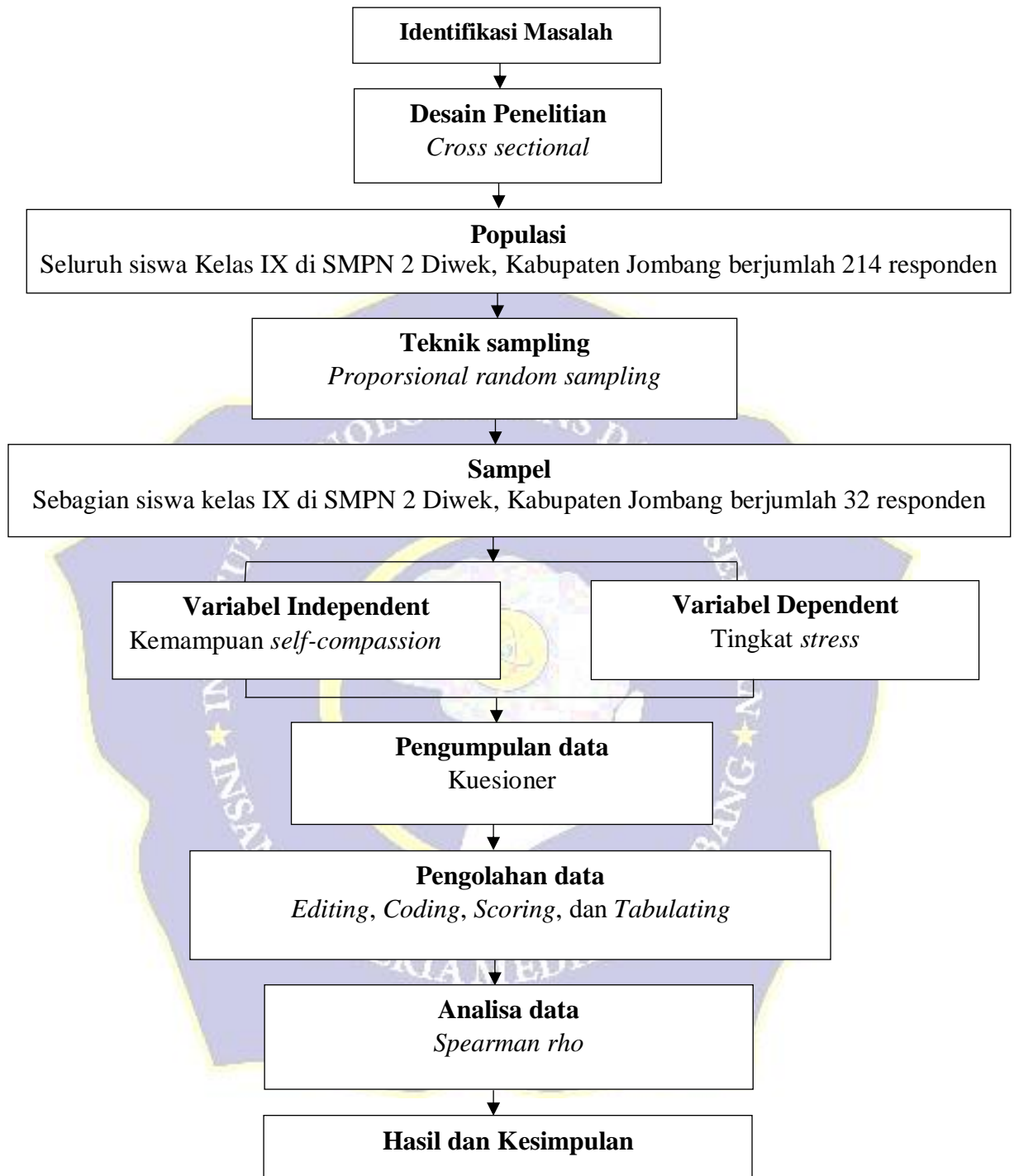
Jadi total sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sejumlah 32 responden.

4.4.3 Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yang artinya pengambilan data secara proporsi dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subjek dalam masing-masing strata atau wilayah mengingat jumlah siswa di tiap kelas berbeda sehingga didapat jumlah sampel yang *representative*.



4.5 Jalannya penelitian (Kerangka kerja)



Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

4.6 Identifikasi variabel

4.6.1 Variabel independen

Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah kemampuan *self-compassion*.

4.6.2 Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *tingkat stress*.

4.7 Definisi operasional

Tabel 4.1. Definisi operasional hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen <i>Kemampuan Self-compassion</i>	Suatu sikap kasih sayang dan baik terhadap diri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, dan memahami bahwa pengalaman yang dirasakan terjadi juga pada manusia lainnya	1. <i>Self-Kindness</i> 2. <i>Common Humanity</i> 3. <i>Mindfulness</i>	Kuesioner <i>Self-compassion scale</i> (Neff, et al., 2023).	O R D I N A L	Skala Likert: 1 (Hampir tidak pernah) 2 (Jarang) 3 (Kadang-kadang) 4 (Sering) 5 (Hampir selalu) Kriteria: 1. <i>Self-compassion</i> rendah = skor 26-51 2. <i>Self-compassion</i> sedang = skor 52-77 3. <i>Self-compassion</i> tinggi = 78-103 4. <i>Self-compassion</i> sangat tinggi = 104-130 (Neff, et al., 2023).
Variabel dependen <i>Stress Remaja</i>	Suatu kondisi tidak nyaman yang timbul akibat	1. <i>Stress</i> dalam kehidupan berumah tangga 2. Kinerja	Kuesioner ASQ (<i>Adolescent Stress Questionnaire</i>)	O R D	Skala Likert: 1 (Tidak <i>stress</i> sama sekali) 2 (Sedikit <i>stress</i>) 3 (Cukup <i>stress</i>) 4 (<i>Stress</i>)

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
lingkungan sekitar. Yang dapat menjadi faktor utama munculnya masalah sosial dan kesehatan pada remaja	3. Kehadiran sekolah 4. Hubungan romantis 5. Tekanan teman sebaya 6. Interaksi guru 7. Ketidakpastian masa depan 8. Waktu luang 9. Tekanan finansial	sekolah	(Blanca, <i>et al.</i> , 2020)	I N A L	5 (Sangat <i>stress</i>) Kriteria: 1. <i>Stress</i> ringan = 16-31 2. <i>Stress</i> sedang = 32-47 3. <i>Stress</i> Berat = 48-63 4. <i>Stress</i> sangat berat= 64-80 (Blanca, <i>et al.</i> , 2020)

4.8 Pengumpulan dan analisis data

4.8.1 Instrumen penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pernyataan yang dibuat berdasarkan indikator-indikator suatu variabel.

1. Kuesioner kemampuan *self-compassion scale* (SCS)

Pengukuran kemampuan *self-compassion* menggunakan kuesioner *self-compassion scale* (SCS) yang terdiri dari 26 pernyataan berisi pernyataan positif (*favorable*) yang berjumlah 13 pernyataan dengan nomor 5,12,19,23,26, 3,7,10,15,9,14,17,22 dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang berjumlah 13 pernyataan dengan nomor 1,8,11,16,21,4,13,18,25,2,6,20,24 yang menggunakan skala likert yaitu nilai 1 (Hampir tidak pernah), nilai 2 (Jarang), nilai 3 (Kadang-kadang), nilai 4 (Sering), dan nilai 5 (Hampir selalu). Kuesioner ini telah di uji nilai validitas sama reabilitasnya dengan *Cronbach Alpha* 0,887 (Neff, 2023).

2. Kuesioner *Adoloscent Stress Questionnaire (ASQ)*

Pengukuran tingkat *stress* menggunakan *Adoloscent Stress Questionnaire (ASQ)* yang terdiri dari 14 pernyataan dengan menggunakan skala likert yaitu nilai 1 (Tidak *stress* sama sekali), nilai 2 (Sedikit *stress*), nilai 3 (Cukup *stress*), nilai 4 (*Stress*), dan nilai 5 (Sangat *stress*). Kuesioner ini telah di uji nilai validitas sama reabilitasnya dengan *Cronbach Alpha* 0,850 (Blanca *et al.*, 2020).

4.8.2 Prosedur penelitian

Dalam penelitian ini, prosedur penelitian yang harus peneliti lakukan sebelum melakukan pengumpulan data di lapangan sebagai berikut :

1. Telah melunasi pembayaran dan mengumpulkan dokumen yang diperlukan untuk mendaftar skripsi pada panitia skripsi.
2. Memberikan surat pengantar kepada dosen pembimbing pertama dan kedua untuk bimbingan dengan dosen pembimbing pertama dan kedua.
3. Mengurus surat studi pendahuluan dan izin penelitian dari kampus ITS Kes ICMe Jombang kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Diwek, Kabupaten Jombang.
4. Memberikan informasi kepada calon responden tentang tujuan dan maksud dari penelitian serta memberikan persetujuan sebelumnya.
5. Mengisi formulir informasi persetujuan.
6. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden dan memberi mereka waktu dua puluh menit untuk mengisi.
7. Peneliti mengambil kuesioner dan mengoreksi jawaban responden.

8. Setelah peneliti mengumpulkan data dari responden kemudian melakukan *editing, coding scoring, tabulating*
9. Menyajikan hasil penelitian.
10. Membuat laporan penelitian.

4.8.3 Pengolahan dan analisis data

Kuesioner yang telah disebarakan kemudian diperiksa kelengkapannya dan dianalisis menggunakan sistem komputer dengan metode statistik. Berikut adalah tahapan pengolahan data :

1. Pengolahan data

a. Pemeriksaan data (*Editing*)

Editing adalah usaha untuk memverifikasi atau mengecek kembali data serta kuesioner yang telah diperoleh atau dikumpulkan. Data yang didapatkan terlebih dahulu dilakukan editing atau penyuntingan. Penyuntingan bertujuan guna meninjau ulang data yang didapatkan untuk melengkapi atau menghapus data. Saat penyuntingan dilakukan jika ditemukan data yang masih kurang bisa dilakukan pengambilan data kembali. Jika pengambilan data tidak bisa dilakukan kembali, data yang masih kurang tidak perlu diikutsertakan dalam pengolahan data.

b. Pemberian kode (*Coding*)

Coding adalah kegiatan mengonversi data yang berbentuk kalimat menjadi data dalam bentuk angka, bertujuan untuk mempermudah proses *entry* dan analisis data, dengan proses pemberian kode numerik (angka) pada data yang terdiri dari beberapa kategori.

1) Data umum

a) Nama responden

Responden 1 : kode R1

Responden 2 : kode R2

Responden 3 : kode R3

b) Usia responden

Usia 14-15 tahun : kode U1

Usia 16-17 tahun : kode U2

c) Jenis kelamin

Laki-laki : kode JK 1

Perempuan : kode JK 2

d) Orang terdekat

Orang tua : kode O1

Saudara : kode O2

Kakek/Nenek : kode O3

Sahabat : kode O4

Teman sebaya : kode O5

e) Tempat tinggal bersama.

Orang tua : kode T1

Saudara : kode T2

Kakek/Nenek : kode T3

Sahabat : kode T4

Teman sebaya : kode T5

2) Data khusus

a) Variabel independen pengukuran :

Self-compassion rendah : kode SC 1*Self-compassion* sedang : kode SC 2*Self-compassion* tinggi : kode SC 3*Self-compassion* sangat tinggi : kode SC 4

b) Variabel dependen pengukuran :

Stress ringan : kode TS 1*Stress* sedang : kode TS 2*Stress* berat : kode TS 3*Stress* sangat berat : kode TS 4

c. Scoring

1) Penilaian kemampuan *Self-Compassion* scale (SCS)

Memiliki 26 poin pernyataan dan pernyataan tersebut dibagi dua yaitu:

a) Pernyataan *favorable*

Hampir tidak pernah : diberi skor 1

Jarang : diberi skor 2

Kadang-kadang : diberi skor 3

Sering : diberi skor 4

Hampir selalu : diberi skor 5

b) Pernyataan *unfavorable*

Hampir tidak pernah : diberi skor 5

Jarang : diberi skor 4

Kadang-kadang : diberi skor 3

Sering : diberi skor 2

Hampir selalu : diberi skor 1

Hasil dari penilaiannya dikelompokkan menjadi :

Self-compassion rendah : 26-51

Self-compassion sedang : 52-77

Self-compassion tinggi : 78-103

Self-compassion sangat tinggi : 104-130

2) Penilaian *Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)*

Memiliki 16 pernyataan dengan skor :

Tidak *stress* sama sekali : diberi skor 1

Sedikit *stress* : diberi skor 2

Cukup *stress* : diberi skor 3

Stress : diberi skor 4

Sangat *stress* : diberi skor 5

Hasil dari penilaiannya dikelompokkan menjadi :

Stress ringan : 16-31

Stress sedang : 32-47

Stress berat : 48-63

Stress sangat berat : 64-80

d. Tabulasi (*Tabulating*)

Tabulating pada penelitian ini membuat penyajian data, sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah dilakukan editing dan koding dilakukan dengan

pengolahan data kedalam suatu tabel menurut sifat yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah teknik analisis data yang dilakukan terhadap satu variabel secara mandiri, tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis ini juga dikenal sebagai analisis deskriptif, di mana data dianalisis untuk memberikan gambaran yang jelas tentang variabel tersebut. Hasil analisis deskriptif dapat disajikan dalam berbagai bentuk, seperti tabulasi silang, tabel distribusi frekuensi, grafik batang, grafik garis, dan pie chart. Menjawab rumusan masalah deskriptif merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena hasil analisis deskriptif ini akan memberikan pemahaman yang mendalam tentang data utama dari penelitian (Djaali, 2020). Data yang akan di analisis dengan menggunakan rumus persentase berikut :

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

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi jawaban

N : Jumlah responden

Terdapat hasil pengolahan data yang dilaksanakan intepretasi memakai skala kumulatif yaitu :

100 % : Seluruhnya

76-99 % : Hampir seluruhnya

51-74 %	: Sebagian besar
50 %	: Setengahnya
26-49 %	: Hampir setengahnya
1-25 %	: Sebagian kecil
0 %	: Tidak seorangpun

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat melibatkan dua variabel dan mempertimbangkan hubungan antara keduanya. Hubungan antara dua variabel ini saling mempengaruhi. Dalam analisis bivariat, penting untuk mengukur tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut, yang biasanya dilakukan melalui koefisien korelasi statistik. Dalam penelitian ini, uji statistik yang digunakan adalah uji *Spearman-Rho*. Jika terdapat pengaruh antara variabel-variabel tersebut, maka:

- 1) Apabila $p < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja.
- 2) Apabila $p \geq 0,05$ maka H_1 di tolak dan H_0 diterima artinya tidak ada hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja.

4.9 Etika penelitian

Dalam penelitian keperawatan, terdapat beberapa masalah etika yang harus dipertimbangkan. Beberapa masalah etika yang sering muncul dalam penelitian keperawatan meliputi:

1. *Ethical Clearance*

Selanjutnya, kelayakan etik juga menjadi hal yang penting dalam penelitian keperawatan. *Ethical Clearance* atau izin etik penelitian digunakan sebagai instrumen untuk mengukur akseptabilitas etis dari serangkaian proses penelitian. Izin etik ini menjadi acuan bagi peneliti untuk menjunjung nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Selain itu, izin etik juga melindungi peneliti dari tuntutan terkait etika penelitian (Suardi & M. Hidayat, 2023). Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji kaji etik dengan No. 197/KEPK/ITSKES-ICME/IX/2024.

2. *Informed consent* (persetujuan)

Dalam penelitian keperawatan, persetujuan sebelumnya antara peneliti dan responden sangat penting. Sebelum memulai penelitian, peneliti meminta persetujuan dari responden dengan menggunakan formulir persetujuan. Tujuan dari persetujuan sebelumnya ini adalah agar responden memahami maksud, tujuan, dan konsekuensi dari penelitian yang akan dilakukan (Djaali, 2020).

3. *Anonymity*

Selain itu, dalam menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti menggunakan kode atau lembar kode untuk mengumpulkan data. Hal ini bertujuan untuk menjaga kerahasiaan responden dan mencegah peneliti menyebutkan nama subjek secara langsung (Djaali, 2020).

4. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi yang diterima oleh peneliti juga dijaga dengan baik dan hanya diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam

penelitian. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa topik penelitian tetap rahasia (Djaali, 2020).

4.10 Keterbatasan penelitian

1. Jumlah sampel yang terbatas yang hanya melibatkan 32 responden dari satu sekolah (SMPN 2 Diwek, Jombang), sehingga kurang *representative* untuk menggambarkan seluruh populasi remaja secara umum.
2. Lokasi penelitian yang terbatas karena penelitian ini dilakukan di satu sekolah, yang memungkinkan hasilnya tidak bisa diaplikasikan ke remaja sekolah lain dengan kondisi lingkungan yang berbeda.



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	14-15 tahun	14	43,8
2.	16-17 tahun	18	56,3
	Jumlah	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil sebagian besar responden berusia 16-17 tahun dengan jumlah 18 siswa (56,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	11	34,4
2.	Perempuan	21	65,6
	Jumlah	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil `sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 21 siswa (65,6%).

3. Karakteristik responden berdasarkan orang terdekat

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan orang terdekat pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

No.	Orang terdekat	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Orang tua	4	12,5
2.	Saudara	3	9,4
3.	Kakek/Nenek	4	12,5
4.	Sahabat	10	31,3
5.	Teman sebaya	11	34,4
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil sebagian besar orang terdekat remaja yaitu teman sebaya sebanyak 11 siswa (34,4%).

4. Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal bersama

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tempat tinggal bersama pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

No.	Tempat tinggal bersama	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Orang tua	16	50,0
2.	Saudara	9	28,1
3.	Kakek/Nenek	7	21,9
4.	Sahabat	0	0
5.	Teman sebaya	0	0
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan dengan tabel 5.4 didapatkan hasil sebagian besar remaja tinggal bersama dengan orang tua sebanyak 16 siswa (50,0%).

5.1.2 Data khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan kemampuan *self-compassion*

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kemampuan *self-compassion* pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

No.	Kategori kemampuan <i>self-compassion</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	<i>Self-compassion</i> sedang	19	59,4
2.	<i>Self-compassion</i> tinggi	13	40,6
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh sebagian besar kategori kemampuan *self-compassion* sedang sejumlah 19 siswa (59,4%).

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat *stress*

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat *stress* pada remaja di SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

No.	Kategori tingkat <i>stress</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	<i>Stress</i> ringan	1	3,1
2.	<i>Stress</i> sedang	25	78,1
3.	<i>Stress</i> berat	6	18,6
Jumlah		32	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan dengan tabel 5.6 didapatkan hasil sebagian besar remaja mengalami *stress* sedang sejumlah 25 siswa (78,1%).

3. Hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja

Tabel 5.7 Tabulasi silang hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

Kemampuan <i>self-compassion</i>	Tingkat <i>stress</i>						Total	
	<i>Stress</i> ringan		<i>Stress</i> sedang		<i>Stress</i> berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%
<i>Self-compassion</i> sedang	0	0	13	40,6	6	18,8	19	59,4
<i>Self-compassion</i> tinggi	1	3,1	12	37,5	0	0	13	40,6
Total	1	3,1	25	78,1	6	18,8	32	100

Uji *spearman rho* : $p\text{-value} = 0,013$; $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan dengan tabel 5.7 hampir setengah responden mempunyai *self-compassion* sedang sebanyak 19 siswa (59,4%) dan tingkat *stress* sedang sebanyak 13 siswa (40,6%). Hasil uji *spearman rho* didapatkan $p\text{-value} = 0,013 < \alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima artinya ada hubungan

kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kemampuan *self-compassion* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh sebagian besar kategori kemampuan *self-compassion* sedang sejumlah 19 siswa (59,4%). Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar siswa yang memiliki kemampuan *self-compassion* pada kategori sedang menunjukkan adanya kesadaran diri yang cukup baik dalam menghadapi tantangan atau kesulitan. Zahroo, *et.al.* (2024) menyebutkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi pada remaja mendukung pengaktifan sistem rasa aman di otak, yang berdampak positif pada hubungan sosial. Sebaliknya, remaja dengan tingkat *self-compassion* sedang atau rendah cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri, sehingga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat.

Kemampuan *self-compassion* dipengaruhi oleh usia. Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil sebagian besar responden berusia 16-17 tahun dengan jumlah 18 siswa (56,3%). Menurut peneliti, data penelitian ini didominasi oleh siswa pada rentang usia remaja akhir. Rentang usia ini umumnya memiliki karakteristik perkembangan psikologis yang mulai matang dan siap menghadapi berbagai tantangan akademik serta sosial. Wiffida *et al.*, (2022) menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka kemampuan *self-compassion* cenderung meningkat. Hal itu dikarenakan adanya pengalaman

hidup yang bertambah dan kemampuan regulasi emosi yang semakin baik seiring bertambahnya usia.

Faktor kedua yang mempengaruhi kemampuan *self – compassion* adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil `sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 21 siswa (65,6%). Menurut peneliti, siswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam aspek empati dan *self-kindness*, yang mendukung mereka dalam merespons tekanan emosional dengan lebih penuh pemahaman dan kelembutan terhadap diri sendiri. Nadeau *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa kemampuan *self-compassion* pada wanita berperan penting dalam mendukung peningkatan berkelanjutan dalam rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. *Self-compassion* yang kuat membantu wanita mengurangi penilaian diri yang berlebihan, rasa malu, dan kecenderungan *perfeksionisme* yang sering menjadi penghalang dalam perkembangan pribadi. Sikap penuh kasih terhadap diri sendiri memungkinkan wanita untuk menerima ketidaksempurnaan mereka dengan lebih lapang.

Kemampuan *self – compassion* juga dipengaruhi oleh faktor ketiga yakni peran orang terdekat. Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil sebagian besar orang terdekat remaja yaitu teman sebaya sebanyak 11 siswa (34,4%). Peneliti berpendapat bahwa teman sebaya yang memiliki kesamaan frekuensi komunikasi dan pemahaman dapat menjadi tempat berbagi cerita atau curhat mengenai pengalaman hidup. Proses ini memungkinkan remaja mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang membantu mereka merasa diterima dan dihargai. Dukungan semacam ini dapat meningkatkan *self-compassion* ke

tingkat yang lebih baik, seperti membuat remaja lebih mampu menerima kekurangan diri, lebih sabar dalam menghadapi kesulitan, dan lebih menghargai diri sendiri tanpa berfokus pada kritik diri. Menurut Marshall *et al.*, (2020), teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional yang membantu remaja merasa lebih diterima dan dihargai, sehingga mendorong peningkatan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.

Kemampuan *self-compassion* dipengaruhi oleh faktor keempat yakni tempat tinggal bersama. Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan hasil sebagian besar remaja tinggal bersama dengan orang tua sebanyak 16 siswa (50,0%). Peneliti berpendapat bahwa dukungan orang tua yang stabil dapat membantu remaja belajar menerima diri sendiri tanpa terlalu keras mengkritik kekurangan mereka. Namun, jika orang tua terlalu protektif, remaja jadi kurang mandiri. Menurut Wiffida *et al.*, (2022), pola pengasuhan orang tua yang hangat, suportif, dan penuh kasih sayang dapat mendorong anak untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion* atau rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Ketika orang tua memberikan dukungan emosional yang konsisten, merespons kebutuhan anak dengan penuh perhatian, serta menunjukkan pemahaman dan empati dalam menghadapi kesulitan yang dialami anak, mereka membantu anak merasa aman, diterima, dan berharga.

Aspek *self-kindness* menjadi indikator tertinggi pada kuesioner *self-compassion* dengan rata – rata 95.9. Rata - rata jawaban tertinggi ada di soal 12 sebagai bagian aspek *self-kindness* yang menyebutkan bahwa responden akan memberikan kepedulian dan kelembutan pada diri sendiri saat ia mengalami kesulitan dengan rata – rata 3.4. Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar

siswa yang memiliki kemampuan *self-compassion* pada kategori sedang menunjukkan adanya kesadaran diri yang cukup baik dalam menghadapi tantangan atau kesulitan. Wilujeng *et al.*, (2023) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki *self-kindness* yang baik lebih mudah menerima kelemahan atau kesalahan tanpa merasa tertekan, sehingga dapat membangun sikap yang lebih sehat dan suportif terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan.

5.2.2 Tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang

Berdasarkan dengan tabel 5.6 didapatkan hasil sebagian besar remaja mengalami *stress* sedang sejumlah 25 siswa (78,1%). Peneliti berpendapat bahwa remaja saat ini mengalami tekanan emosional yang cukup nyata. *Stress* ini dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan hubungan sosial mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademis dan kesehatan mental jangka panjang. *Stress* adalah kondisi tidak nyaman yang timbul akibat lingkungan sekitar. *Stress* dapat berdampak pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, ansietas, putus sekolah, bahkan hingga bunuh diri. Seperti yang diketahui *stress* memiliki dampak negatif, maka dari itu cara manajemen *stress* sangat diperlukan untuk mengurangi dan mencegah *stress* yang dapat memicu dampak negatif (Zikry *et al.*, 2020). Munculnya *stress* pada remaja dapat menyebabkan krisis pendewasaan pada remaja (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *stress* adalah usia. Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil sebagian besar responden berusia 16-17 tahun dengan jumlah 18 siswa (56,3%). Menurut peneliti, remaja pada usia ini mengalami banyak perubahan emosional dan sosial, yang dapat meningkatkan

kerentanan terhadap stres. Tuntutan untuk berprestasi di sekolah dan kompetisi antar teman dapat menyebabkan perasaan cemas dan tertekan. Menurut Zimmer-Gembeck & Skinner (2024), usia memengaruhi *stress* remaja dengan menentukan cara mereka menilai dan menghadapi situasi *stress*. Semakin bertambah usia, remaja cenderung lebih mandiri dalam menghadapi tekanan dari orang tua, tetapi lebih merasa tidak berdaya ketika menghadapi stres dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan usia berkaitan dengan perbedaan respons terhadap jenis *stress* tertentu.

Faktor lain yang menyebabkan *stress* adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil `sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 21 siswa (65,6%). Menurut peneliti, keberadaan mayoritas responden perempuan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai perspektif dan pengalaman mereka dalam proses pembelajaran, termasuk dalam hal tingkat *stress* yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan seringkali mengalami tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama dalam lingkungan akademik, yang dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademis, ekspektasi sosial, dan isu-isu kesehatan mental. Wilujeng *et al.*, (2023) menyebutkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya *stress* pada remaja, dimana ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi *stress*. Otak perempuan memiliki tingkat respon kewaspadaan yang negatif terhadap adanya *stress*. Pada perempuan, *stress* memicu pengeluaran hormon tertentu sehingga memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut. Sedangkan pada laki-laki secara umum bisa menghadapi dan menikmati adanya *stress* dan persaingan, bahkan

menganggap bahwa *stress* dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini bisa dikatakan bahwa ketika perempuan mendapat tekanan atau mendapat konflik, maka akan lebih mudah mengalami *stress*.

Faktor ketiga yang menyebabkan *stress* adalah peran orang terdekat. Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan sebagian besar orang terdekat remaja yaitu teman sebaya sebanyak 11 siswa (34,4%). Rata-rata indikator tingkat *stress* dari kuesioner tingkat *stress* disebabkan karena tekanan teman sebaya mencapai 99 yang menyebutkan berdebat atau tidak sepakat dengan teman sebaya. Peneliti berpendapat bahwa teman sebaya sering menjadi sumber dukungan emosional yang krusial bagi remaja, terutama dalam menghadapi tekanan dan *stress*. Ketika remaja mengalami *stress*, baik itu dari tuntutan akademik, hubungan interpersonal, atau masalah pribadi, kehadiran teman sebaya dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dan memahami perasaan mereka. Namun, pengaruh teman sebaya juga bisa menjadi dua sisi mata uang. Jika teman sebaya memberikan tekanan negatif, seperti tuntutan untuk berperilaku tertentu atau terlibat dalam aktivitas yang tidak sehat, hal ini dapat meningkatkan tingkat *stress* remaja. Menurut McMahon *et al.*, (2020), tekanan teman sebaya dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress* pada remaja karena beberapa alasan. Pertama, remaja memiliki kebutuhan kuat untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosial mereka. Kegagalan untuk memenuhi ekspektasi atau tuntutan kelompok dapat membuat remaja merasa cemas, khawatir, dan *stress*. Mereka cenderung ingin menyesuaikan perilakunya dengan norma-norma yang berlaku di kelompok sebayanya. Tekanan untuk mematuhi aturan dan perilaku tertentu dapat

menciptakan *stress* jika remaja merasa tidak nyaman atau tidak mampu memenuhinya. Selain itu, remaja sering kali termotivasi untuk meningkatkan status atau popularitas mereka di antara teman-teman sebaya. Persaingan yang berlebihan dapat menimbulkan *stress*, kecemasan, dan ketegangan dalam hubungan pertemanan.

Tingkat *stress* juga dipengaruhi oleh faktor keempat yakni tempat tinggal bersama. Berdasarkan dengan tabel 5.4 didapatkan hasil sebagian besar remaja tinggal bersama dengan orang tua sebanyak 16 siswa (50,0%). Menurut peneliti, tuntutan dari orang tua terkait prestasi akademik, harapan yang tinggi, dan cara mendidik yang mungkin terlalu ketat dapat menciptakan tekanan yang signifikan bagi anak-anak. Komunikasi yang buruk atau ketidakharmonisan dalam hubungan keluarga juga dapat menambah beban emosional, membuat remaja merasa tidak didukung. Menurut Wilujeng *et al.*, (2023), masalah keluarga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress* pada remaja karena beberapa alasan. Pertama, keluarga merupakan lingkungan terdekat dan paling berpengaruh dalam kehidupan seorang remaja. Ketika terjadi konflik, perceraian, atau ketegangan di dalam keluarga, hal ini dapat berdampak langsung pada kondisi psikologis dan emosional remaja. Remaja yang berasal dari keluarga dengan masalah seperti perceraian orang tua, kekerasan, atau kurangnya kasih sayang, cenderung memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi. Mereka mungkin merasa tidak aman, tertekan, dan kehilangan dukungan emosional yang dibutuhkan pada masa transisi menuju kedewasaan. Ketidakharmonisan di dalam keluarga dapat menimbulkan rasa bersalah, kecemasan, dan depresi pada remaja.

Rata – rata jawaban responden pada jawaban kuesioner tingkat *stress* menunjukkan bahwa interaksi dengan guru menjadi faktor dominan penyebab *stress* dengan rata-rata 95 yang menyebutkan guru tidak mendengarkan, berdebat dan tidak sepakat dengan siswa. Peneliti berpendapat bahwa gaya pengajaran dan komunikasi guru dapat memengaruhi persepsi siswa terhadap kemampuan mereka dalam belajar. Ketidakpastian dalam hubungan ini, seperti kritik yang berlebihan atau kurangnya dukungan, dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan *stress*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Putri & Azalia (2022) yang menyebutkan bahwa tuntutan akademik dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress* pada remaja karena beberapa alasan. Pertama, remaja diharapkan untuk mampu memenuhi standar akademik yang tinggi, seperti mempertahankan nilai akademik yang sempurna, memenangkan kompetisi, atau masuk ke universitas terkemuka. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang luar biasa dapat menimbulkan beban mental yang berat bagi remaja. Mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman-teman. Kegagalan untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menyebabkan remaja merasa tidak berguna, cemas, dan frustrasi.

5.2.3 Hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang

Berdasarkan dengan tabel 5.7 hampir setengah responden mempunyai *self-compassion* sedang sejumlah 19 siswa (59,4%) dan tingkat *stress* sedang sebanyak 13 siswa (40,6%). Hasil uji *spearman rho* didapatkan $p\text{-value} = 0,013 < \alpha = 0,05$, sehingga H1 diterima artinya ada hubungan kemampuan *self-compassion* dengan tingkat *stress* pada remaja di kelas IX SMPN 2 Diwek,

Jombang. Peneliti berpendapat bahwa remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* yang baik cenderung lebih mampu mengatasi *stress*, karena mereka dapat memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Wiffida *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu mengurangi dampak negatif *stress* dengan mendorong individu untuk bersikap lebih pengertian dan pemaaf terhadap diri sendiri, sehingga menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik.

Sejalan dengan hasil penelitian Mendes *et al.*, (2023) menyoroti bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pada masa remaja. *Self-compassion* membantu individu mengembangkan sikap yang lebih ramah dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi tantangan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* menyumbang 17% terhadap varians kesejahteraan psikologis. Rasa aman dalam hubungan sosial juga secara langsung meningkatkan *self-compassion*, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik. *Self-compassion* berfungsi sebagai penghubung penting antara pengalaman positif di masa kecil dan kondisi psikologis yang lebih sehat di masa kini. Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan *self-compassion* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Zikry *et al.*, (2020) yang menyebutkan bahwa *self-compassion*, atau kasih sayang terhadap diri sendiri, memainkan peran penting dalam manajemen *stress* dan dapat mencegah berbagai masalah sosial dan kesehatan, seperti depresi, kecemasan,

dan putus sekolah. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* sedang memiliki risiko depresi dan kecemasan yang lebih rendah sebesar 30% (OR = 0,70, $p < 0,01$) dibandingkan remaja dengan *self-compassion* rendah. Selain itu, *self-compassion* terbukti meningkatkan ketahanan emosional dengan membantu individu menerima perasaan mereka tanpa menghakimi, sehingga memudahkan pengelolaan *stress*.

Selain itu, menurut Khasanah & Mamnuah (2021) menyebutkan *stress* yang berkelanjutan pada remaja dapat menyebabkan krisis pendewasaan yang lebih serius, termasuk masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam hubungan. Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* sedang memiliki risiko 40% lebih rendah terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dibandingkan remaja dengan *self-compassion* rendah (OR = 0,60, $p < 0,05$). *Self-compassion* juga terbukti mendorong remaja untuk lebih proaktif dalam mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional saat menghadapi *stress*, dengan 70% dari mereka yang memiliki *self-compassion* sedang lebih mungkin mencari bantuan dibandingkan kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengatasi *stress* pada remaja.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Kemampuan *self-compassion* pada remaja di SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang sebagian besar dalam kategori sedang.
2. Tingkat *stress* pada remaja di SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang sebagian besar dalam kategori sedang.
3. Ada hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat *stress* di kelas IX SMPN 2 Diwek Kabupaten Jombang.

6.2. Saran

1. Bagi remaja

Remaja disarankan untuk mengembangkan sikap *self-kindness* dengan menghargai diri sendiri, menghindari kritik berlebihan, dan menjalin kedekatan dengan orang tua sebagai sumber dukungan emosional. Mereka juga dapat berbagi cerita dengan teman atau kelompok yang memiliki minat atau pengalaman serupa untuk mendapatkan dukungan yang sefrekuensi, serta menjalin komunikasi yang baik dapat membantu remaja merasa lebih diterima dan dihargai, sehingga mendukung pengembangan sikap positif terhadap diri sendiri.

2. Bagi dosen dan mahasiswa

Dosen dan mahasiswa sebaiknya mengadakan program pelatihan *self-compassion*, manajemen *stress*, serta layanan konseling yang mudah diakses untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, sehingga siswa merasa aman berbagi perasaan dan dapat mengurangi tingkat *stress* mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lebih luas dengan sampel yang beragam, mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi *stress*, serta mengeksplorasi teknik kreatif seperti terapi seni, terapi musik, sebagai cara mengatasi *stress* dan mengembangkan intervensi praktis yang dapat meningkatkan *self-compassion* di kalangan remaja.



DAFTAR PUSTAKA

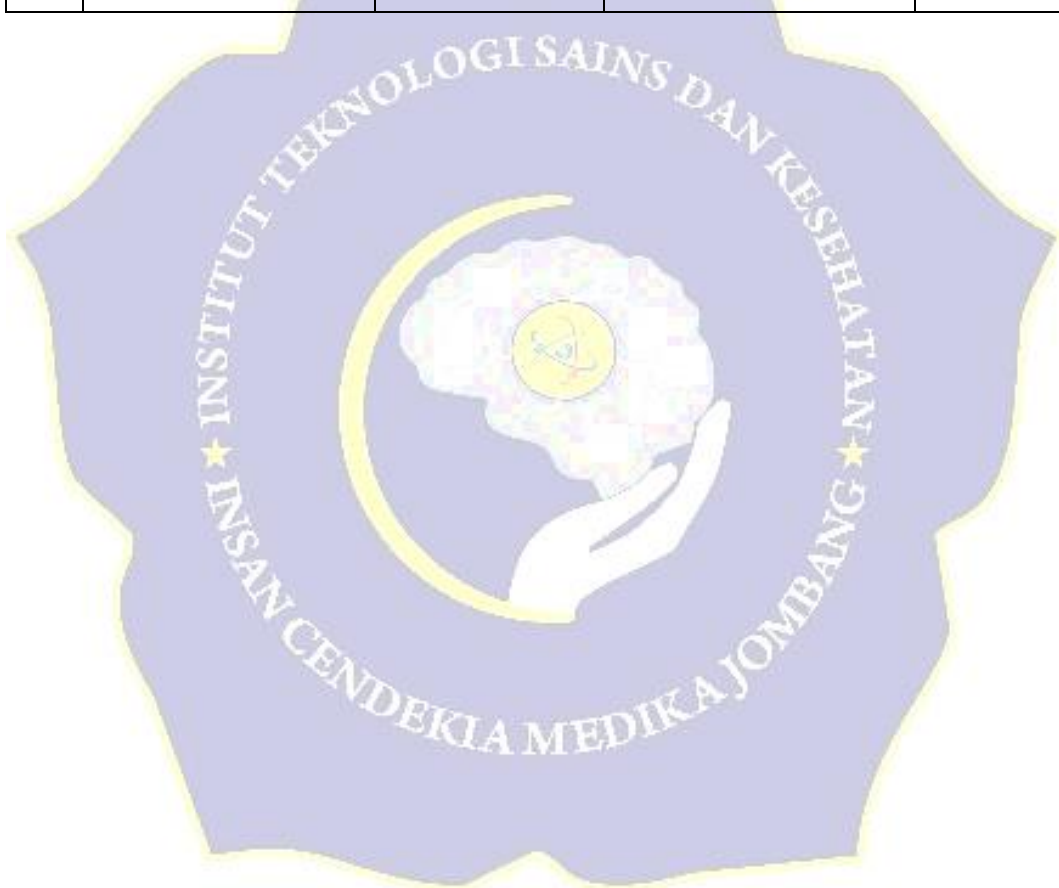
- Blanca, M. J., Escobar, M., Lima, J. F., Byrne, D., & Alarcón, R. (2020). Psychometric properties of a short form of the adolescent stress questionnaire (ASQ-14). *Psicothema*, 32(2), 261–267. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.288>
- Djaali. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Bumi Aksara* (1st ed., Issue May).
- Irnanda, R. C., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 396–405. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24930>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku pro-aktif dalam mencari dukungan pada remaja yang mengalami *stress*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Mahmudah, N., Purnamasari, D., & Nuswantoro, D. (2023). Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai* Mahmudah, N., Purnamasari, D., & Nuswantoro, D. (2023). Pengaruh Konten Tiktok Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(Variable X), 750–758., 7(variable X), 750–758.
- Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & Sahdra, B. K. (2020). Is Self-Compassion Selfish? The Development of Self-Compassion, Empathy, and Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S2), 472–484. <https://doi.org/10.1111/jora.12492>
- McMahon, G., Creaven, A. M., & Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being: The role of parent and peer relationships. *Stress and Health*, 36(3), 299–310. <https://doi.org/10.1002/smi.2923>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent. *Current Psychology*, 42(15), 12604–12613. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02438-4>
- Nadeau, M. M., Caporale-Berkowitz, N. A., & Rochlen, A. B. (2021). Improving Women’s Self-Compassion Through an Online Program: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Counseling and Development*, 99(1), 47–59. <https://doi.org/10.1002/jcad.12353>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.
- Nurwela, S. T., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 100(4), 697–704. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10139>
- Paudi, P., Purnamasari, S. E., & Sari, D. S. (2022). Self compassion dan aktualisasi diri pada mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 44–55.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada

- Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Rakhmaniar, A. (2023). *Hubungan Antara Pola Komunikasi Dalam Keluarga Dan Tingkat Stres Pada Anak Remaja : Studi Kasus Anak Remaja Wilayah Kota Bandung*. 1(1).
- Suhardi, M., & M. Hidayat, M. R. P. M. (2023). *Buku ajar Dasar Metodologi Penelitian* (M. Hidayat & Miskadi (eds.); 1st ed.). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928.
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Zahroo, Syahdania; Febrieta, D. (2024). *Self-Compassion* di Masa Remaja: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Budaya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 4997–5006.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Tinjauan Literature : Peran *Self-Compassion* dalam meningkatkan ketahanan emosional dan pengelolaan *stress* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2024). Stress Appraisals and Coping across and within Academic, Parent, and Peer Stressors: The Roles of Adolescents' Emotional Problems, Coping Flexibility, and Age. *Adolescents*, 4(1), 120–137. <https://doi.org/10.3390/adolescents4010009>

Lampiran 2. *Blue print* kuesioner kemampuan *self-compassion*

Blue print kuesioner kemampuan *self-compassion*

No.	Komponen	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Self-Kindess</i>	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
2	<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15	4,13,18,25	8
3	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	2,6,20,24	8



Lampiran 3. *Blue print* kuesioner tingkat *stress**Blue print* kuesioner tingkat *stress*

No.	Komponen	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Stress</i> dalam kehidupan rumah tangga	-	1,2	2
2	Kinerja sekolah	-	3,4	2
3	Kehadiran sekolah	-	5	1
4	Hubungan romantis	-	6,7	2
5	Tekanan teman sebaya	-	8	1
6	Interaksi guru	-	9,10	2
7	Ketidakpastian masa depan	-	11	1
8	Waktu luang	-	12	1
9	Tekanan finansial	-	13,14	2

Lampiran 4. Lembar penjelasan penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin

NIM : 213210043

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

No. HP : 081288177679

Saya saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Kemampuan *Self Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)”.

Berikut ini adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan remaja (Kelas IX SMPN 2 Diwek) sebagai responden dalam penelitian ini:

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kemampuan *Self Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar suka rela, oleh karena itu responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaannya karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.
5. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum dan tim ilmiah khususnya ITSKes ICMe Jombang
6. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bisa menghubungi peneliti via telepon/sms di nomor yang sudah tercantum diatas.

Demikian penjelasan mengenai penelitian ini disampaikan. Saya berharap kepada calon responden dalam penelitian ini. Atas kesediannya saya ucapkan terimakasih.

Jombang,

Peneliti

Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin



Lampiran 5. Lembar persetujuan menjadi responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONCENT)

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

Alamat :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin, Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITSkes ICMe Jombang yang berjudul “Hubungan Kemampuan *Self Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)”.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jombang,

Responden

(.....)

Lampiran 6. Kuesioner penelitian kemampuan *self-compassion***IDENTITAS**

- Nama : _____
- Usia : _____ Tahun
- Jenis Kelamin (L/P) : Laki-laki
 Perempuan
- Orang terdekat : Orangtua
 Saudara
 Kakek / Nenek
 Sahabat
 Teman sebaya
- Tempat tinggal bersama : Orangtua
 Saudara
 Kakek / Nenek
 Sahabat
 Teman sebaya
- 

PETUNJUK PENGISIAN

Kuesioner ini terdiri dari 26 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan tersebut dengan memberikan tanda check list (√) pada jawaban yang paling sesuai untuk menggambarkan kondisi Anda saat ini. Dengan keterangan sebagai berikut:

HTP : Hampir Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-kadang

S : Sering

HS : Hampir selalu

Kerjakanlah secara langsung pada lembar skala yang telah disediakan.

Dalam mengerjakan skala ini, setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah. Jawablah dengan spontan dan jujur sesuai dengan keadaan Anda saat ini serta pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat.



KUESIONER SELF-COMPASSION SCALE (SCS)

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		HTP (Hampir tidak pernah)	J (Jarang)	KK (Kadang- kadang)	S (Sering)	HS (Hampir Selalu)
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					

9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10.	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang					
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan					
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar					

18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup					
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan					
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut					
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut					
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					

Lampiran 7. Kuesioner penelitian tingkat *stress***IDENTITAS**

- Nama : _____
- Usia : _____ Tahun
- Jenis Kelamin (L/P) : Laki-laki
 Perempuan
- Orang terdekat : Orang tua
 Saudara
 Kakek / Nenek
 Sahabat
 Teman sebaya
- Tempat tinggal bersama : Orang tua
 Saudara
 Kakek / Nenek
 Sahabat
 Teman sebaya
- 

PETUNJUK PENGISIAN

Kuesioner ini terdiri dari 14 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan tersebut dengan memberikan tanda check list (√) pada jawaban yang paling sesuai untuk menggambarkan kondisi Anda saat ini. Dengan keterangan sebagai berikut:

- TSSS : Tidak *Stress* Sama Sekali
 SS : Sedikit *Stress*
 CS : Cukup *Stress*
 S : *Stress*
 SS : Sangat *Stress*

Kerjakanlah secara langsung pada lembar skala yang telah disediakan.

Dalam mengerjakan skala ini, setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah. Jawablah dengan spontan dan jujur sesuai dengan keadaan Anda saat ini serta pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat.

KUESIONER ADOLESCENT STRESS QUESTIONNAIRE (ASQ)

No	Item	TSSS (Tidak <i>Stress</i> Sama Sekali)	SS (Sedikit <i>Stress</i>)	CS (Cukup <i>Stress</i>)	S (<i>Stress</i>)	SS (Sangat <i>Stress</i>)
1	Bertengkar di rumah dengan keluarga					
2	Orang tua tidak mengerti perasaan saya					
3	Tertekan karena banyak tugas sekolah					
4	Kesulitan dalam beberapa pelajaran					
5	Wajib belajar di sekolah setiap hari					
6	Tidak punya cukup waktu untuk bersama pacar					
7	Tidak puas dengan					

	penampilan saya					
8	Berdebat atau tidak sepakat dengan teman sebaya					
9	Guru tidak mendengarkan saya di kelas					
10	Berdebat atau tidak sepakat dengan guru					
11	Khawatir tentang masa depan saya					
12	Merasa kurang punya kebebasan					
13	Tidak punya cukup uang untuk membeli barang yang saya inginkan					
14	Harus menanggung tanggung jawab keluarga karena bertambahnya usia					



Lampiran 8. Surat pengantar pembimbing



ITSKes Insan Cendekia Medika
FAKULTAS KESEHATAN
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
 Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

Nomor : 300/S1-Kep/ITSK.ICME/VIII/2024
 Sifat : Penting
 Hal : Pengantar Bimbingan SKRIPSI

Jombang, 14 Agustus 2024

Kepada
 Pembimbing I & Pembimbing II SKRIPSI
 Prodi S1 Ilmu Keperawatan
 Di
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan ITS Kesehatan Jombang Tahun Akademik 2024/2025 maka berdasarkan surat ini mahasiswa kami:

Nama : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
 NIM : 213210043
 Pembimbing I : Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
 Pembimbing II : Suhendra Agung W, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dinyatakan dapat memulai proses pembimbingan SKRIPSI kepada Pembimbing I & Pembimbing II karena sudah melengkapi persyaratan pendaftaran SKRIPSI secara administratif, untuk itu kiranya sebagai Pembimbing I & II berkenan memulai proses pembimbingan SKRIPSI mulai Tanggal 13 Agustus 2024.

Demikian pemberitahuan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,
 Ketua Prodi S1 Keperawatan

Endang Yuswatiningsih S.Kep.,Ns.,M.Kes
 NIK. 04.08.119

Kampus A Jl. Kemuning No 57 A Candimulyo - Jombang
 Kampus B Jl. Halmahera 33 Kaliwungu - Jombang
 Website: www.itskes.icme-jbg.ac.id
 Tlp. 0321 8494886 Fax . 0321 8494335

Lampiran 9. Surat balasan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMPN 2 DIWEK

Jln. Watugaluh Ds. Watugaluh Kec. Diwek Kab. Jombang Kode Pos 61471
Telp. (0321) 8493682 Email. smpndiwek2@gmail.com
Website : <http://www.smpn2diwek.sch.id>

Jombang, 04 September 2024

Nomor : 800 / 270 / 415.16.26 / 2024

Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan**

Yth. Dekan Fakultas Kesehatan
ITS Kesehatan ICMe

di Jombang

Menindak lanjuti surat dari ITSKes Insan Cendekia Medika tanggal 6 Mei Tahun 2024, Nomor ; 146/FK/IX/2024 tentang Permohonan Ijin Penelitian Skripsi, maka kami kepala SMP Negeri 2 Diwek mengijinkan kepada :

Nama : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
NIM : 213210043
Semester : VII (Tujuh)

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi dengan Judul "**Hubungan Kemampuan Self-Compassion dengan Tingkat Stres pada Remaja**".

Demikian surat balasan kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.



Kepala Sekolah,
SUNARI, S.Pd, M.Pd
Pembina Tk.I,
Nip. 196501041989112001

Lampiran 10. Surat pengecekan judul



PERPUSTAKAAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
 NIM : 213210043
 Prodi : S1 Keperawatan
 Tempat/Tanggal Lahir: Blora, 14 Mei 2002
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Dsn. Jala'an, RT/RW 010/003, Ds.Padangan, Kec. Padangan
 Kab.Bojonegoro
 No.Tlp/HP : 081288177679
 email : rsantihanudin@gmail.com
 Judul Penelitian : "Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja "

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **layak** untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Mengetahui,
 Jombang, 17 September 2024
 Kepala Perpustakaan



Dwi Nuriana, M.I.P
NIK.01.08.112

Lampiran 11. Keterangan lolos kaji etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 197/KEPK/ITSKES-ICME/IX/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

Hubungan Kemampuan Self - Compassion Dengan Tingkat Stress Pada Remaja

Peneliti Utama : **Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin**
Principal Investigator

Nama Institusi : **ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang**
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **SMPN 2 Diwek, Jombang**
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, 7 Oktober 2024
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 12. Lembar bimbingan skripsi pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin

NIM : 213210043

Judul Skripsi : Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

Nama Pembimbing : Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	15/08/24	Bimbingan Judul Penelitian	
2.	26/08/24	Bimbingan Bab I, II, dan III	
3.	30/08/24	Revisi Bab I, II, dan III	
4.	02/09/24	Konsul Bab IV	
5.	04/09/24	Revisi Bab IV	
6.	11/09/24	Revisi Bab III & IV	
7.	17/09/24	Revisi Bab IV & Lampiran	
8.	18/09/24	ACC Sidang Proposal	
9.	14/10/24	Bimbingan Bab V	
10.	16/10/24	Revisi Bab V	
11.	23/10/24	Bimbingan Bab V	
12.	30/10/24	Revisi Bab V	
13.	4/11/24	Bimbingan Bab V & VI	
14.	7/11/24	Revisi Bab V & VI	
15.	13/11/24	Bimbingan abstrak & Lampiran	
16.	19/11/24	ACC Sidang SKripsi	

Lampiran 13. Lembar bimbingan skripsi pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin

NIM : 213210043

Judul Skripsi : Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang

Nama Pembimbing : Suhendra Agung Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	16/08/24	Bimbingan Judul Penelitian	AS
2.	26/08/24	Bimbingan Bab I, II, dan III	AS
3.	28/08/24	Revisi Bab I, II, dan III	AS
4.	02/09/24	Konsul Bab IV	AS
5.	04/09/24	Revisi Bab IV	AS
6.	11/09/24	Revisi Bab III & IV	AS
7.	13/09/24	Revisi Bab IV & Lampiran	AS
8.	19/09/24	ACC Sidang Proposal	AS
9.	14/10/24	Bimbingan Bab V	AS
10.	17/10/24	Revisi Bab V	AS
11.	21/10/24	Bimbingan Bab V	AS
12.	23/10/24	Revisi Bab V	AS
13.	31/10/24	Bimbingan Bab V & VI	AS
14.	6/11/24	Bimbingan abstrak & lampiran	AS
15.	14/11/24	Revisi Bab VI & abstrak	AS
16.	19/11/24	ACC Sidang Skripsi	AS

Lampiran 14. Tabulasi data umum

Inisial	Usia	Jenis kelamin	Orang terdekat	Tempat tinggal bersama
R1	1	2	1	1
R2	2	2	4	1
R3	2	1	5	2
R4	1	2	4	1
R5	2	2	3	3
R6	1	1	5	3
R7	2	2	5	1
R8	1	1	4	2
R9	2	2	1	1
R10	1	1	5	2
R11	2	2	4	1
R12	1	1	3	2
R13	2	2	5	1
R14	2	2	2	3
R15	1	2	4	1
R16	2	1	5	1
R17	2	2	1	1
R18	1	1	4	2
R19	2	2	5	1
R20	1	2	2	3
R21	2	2	4	1
R22	1	1	5	2
R23	2	2	3	1
R24	1	1	4	2
R25	2	2	5	3
R26	1	1	4	1
R27	2	2	5	3
R28	2	2	2	1
R29	2	2	3	2
R30	1	1	5	3
R31	2	2	4	2
R32	1	2	1	1
Kode responden : Responden 1 = R1 Responden 2 = R2 Responden 3 =R3, dst	Usia: 14-15 tahun = 1 16-17 tahun = 2	Jenis Kelamin: Laki-laki= 1 Perempuan=2	Orang terdekat: Orang tua= 1 Saudara=2 Kakek/Nenek=3 Sahabat=4 Teman sebaya=5	Tempat tinggal bersama: Orang tua= 1 Saudara=2 Kakek/Nenek=3 Sahabat=4 Teman sebaya=5

Lampiran 15. Tabulasi kuesioner kemampuan *self-compassion*

Nama	Pernyataan																										Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
R1	2	4	1	4	1	3	5	4	1	3	4	3	3	4	1	5	2	2	1	1	4	1	1	4	4	5	73	2
R2	5	2	1	5	1	5	2	2	5	1	2	4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	75	2
R3	4	4	3	2	4	1	5	1	5	1	1	1	5	2	4	1	2	5	2	2	2	3	5	1	4	1	71	2
R4	1	3	4	2	1	2	4	2	4	4	1	1	4	4	4	4	1	5	5	3	1	5	2	1	1	3	72	2
R5	2	3	5	2	1	2	5	3	4	2	1	3	2	4	2	2	1	3	5	4	4	1	1	1	3	2	68	2
R6	2	2	2	4	3	2	1	1	2	5	2	2	3	3	4	5	2	3	3	4	4	5	4	2	1	2	73	2
R7	2	3	2	5	1	3	2	5	2	1	4	3	1	4	5	4	4	5	2	3	2	1	5	1	4	2	76	2
R8	1	4	1	1	4	5	4	5	1	4	5	5	2	4	2	1	4	1	3	5	2	3	4	3	4	1	79	3
R9	5	5	4	4	5	1	4	2	5	5	5	1	5	4	5	5	1	1	2	1	3	4	1	2	4	1	85	3
R10	1	1	3	4	2	3	4	2	5	1	1	4	5	2	4	3	5	5	2	1	3	5	5	3	1	1	76	2
R11	2	3	2	4	3	4	5	1	5	4	1	2	2	1	1	4	3	4	1	4	5	4	2	1	1	3	72	2
R12	4	2	2	1	4	2	2	5	2	1	2	5	3	5	3	3	5	5	5	1	3	2	1	3	1	5	77	2
R13	1	1	3	3	1	5	4	1	1	1	5	3	1	1	5	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	74	2
R14	2	2	3	1	1	3	5	4	2	4	2	5	2	5	4	2	3	2	1	3	2	3	5	5	3	3	77	2
R15	4	2	1	5	5	4	1	2	3	1	3	5	1	2	5	2	3	1	5	1	4	5	3	1	5	3	77	2
R16	3	1	4	4	1	1	2	3	1	4	2	2	1	1	2	5	5	1	4	2	1	4	2	2	2	2	62	2
R17	4	3	3	2	1	3	3	1	3	1	3	5	1	2	5	1	4	1	1	2	3	5	4	3	1	1	66	2
R18	5	1	3	2	4	3	5	4	3	2	1	5	5	3	3	4	1	3	3	3	2	5	3	4	3	3	83	3
R19	3	3	4	2	5	4	2	5	2	2	1	1	4	5	4	4	4	3	3	1	2	2	1	3	4	2	76	2
R20	1	4	4	4	4	3	5	5	4	5	3	2	2	3	4	4	2	3	5	2	1	1	5	3	3	5	87	3
R21	4	5	4	5	3	5	2	5	3	5	5	2	3	5	3	1	1	4	1	2	4	2	4	5	5	2	90	3
R22	5	1	5	2	1	2	1	3	5	4	2	3	3	1	5	1	4	5	4	2	4	1	3	4	2	4	77	2
R23	4	3	1	5	4	5	1	4	1	3	4	4	3	3	5	2	5	5	2	5	4	5	4	4	3	5	94	3
R24	3	2	3	2	1	4	3	3	5	3	1	3	2	5	1	5	3	4	2	1	4	4	3	5	2	4	78	3

R25	5	2	3	4	1	5	3	5	5	2	5	5	1	4	4	2	2	4	2	1	3	1	4	1	3	1	78	3
R26	4	1	5	4	5	4	5	1	2	1	5	5	2	1	1	1	4	2	3	4	5	2	2	3	5	5	82	3
R27	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	1	2	2	3	2	5	4	2	3	1	5	3	3	2	3	5	80	3
R28	5	5	4	3	1	1	4	5	4	2	4	5	2	2	1	5	4	2	3	1	5	3	3	5	1	1	81	3
R29	1	1	2	2	5	3	5	2	4	5	5	4	3	2	5	1	4	2	4	5	5	1	2	3	1	1	78	3
R30	3	3	4	2	5	4	2	2	3	5	4	5	1	5	1	1	3	4	3	2	5	3	2	1	3	3	79	3
R31	3	5	3	2	4	2	5	1	3	1	3	2	3	1	3	2	1	5	1	2	5	3	3	2	4	5	74	2
R32	3	3	3	2	1	2	3	3	1	1	5	3	3	3	5	1	3	5	3	5	4	4	4	1	3	3	77	2
Σ	97	88	93	98	86	100	107	96	100	88	93	105	82	97	104	93	96	102	91	81	108	98	99	84	90	91		
\bar{X}	3,0	2,8	2,9	3,1	2,7	3,1	3,3	3,0	3,1	2,8	2,9	3,3	2,6	3,0	3,3	2,9	3,0	3,2	2,8	2,5	3,4	3,1	3,1	2,6	2,8	2,8		

Kemampuan *self-compassion* :

1. *Self-compassion* rendah : 1
2. *Self-compassion* sedang : 2
3. *Self-compassion* tinggi : 3
4. *Self-compassion* sangat tinggi : 4



Lampiran 16. Rata-rata indikator kemampuan *self-compassion*

Indikator	Nomor soal		Jumlah		Total	Rata-rata
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable		
<i>Self-Kindness</i>	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	959	95,9
	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	472	487		
<i>Common Humanity</i>	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	764	95,5
	3,7,10,15	4,13,18,25	392	372		
<i>Mindfulness</i>	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	758	93
	9,14,17,22	2,6,20,24	391	353		



Lampiran 17. Tabulasi kuesioner tingkat *stress*

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Total	Kategori Stress	Kode
R1	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	43	Stres sedang	2
R2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	51	Stres berat	3
R3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	43	Stres sedang	2
R4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	46	Stres berat	3
R5	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	45	Stres sedang	2
R6	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	50	Stres berat	3
R7	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	39	Stres sedang	2
R8	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	33	Stres ringan	1
R9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40	Stres sedang	2
R10	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	34	Stres ringan	1
R11	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	Stres berat	3
R12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Stres sedang	2
R13	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	49	Stres berat	3
R14	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	37	Stres sedang	2
R15	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	50	Stres berat	3
R16	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	41	Stres sedang	2
R17	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	36	Stres sedang	2
R18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Stres sedang	2
R19	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	32	Stres ringan	1
R20	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	40	Stres sedang	2
R21	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	44	Stres sedang	2

R22	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	54	Stres berat	3
R23	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	34	Stres ringan	1
R24	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	37	Stres sedang	2
R25	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	32	Stres ringan	1
R26	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	39	Stres sedang	2
R27	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	31	Stres ringan	1
R28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Stres sedang	2
R29	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	32	Stres ringan	1
R30	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	Stres sedang	2
R31	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	32	Stres ringan	1
R32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Stres sedang	2
Jumlah	90	90	94	92	93	94	92	99	88	102	89	90	92	97			
Rata - rata	2,8	2,8	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	3,1	2,8	3,2	2,8	2,8	2,9	3,0			

Tingkat *stress* :

1. Tingkat *stress* ringan : 1
2. Tingkat *stress* sedang : 2
3. Tingkat *stress* berat : 3
4. Tingkat *stress* sangat berat : 4

Lampiran 18. Rata-rata indikator tingkat *stress*

Indikator	Nomor soal	Total	Rata-rata
<i>Stress</i> dalam kehidupan rumah tangga	1,2	180	90
Kinerja sekolah	3,4	186	93
Kehadiran sekolah	5	93	93
Hubungan romantis	6,7	186	93
Tekanan teman sebaya	8	99	99
Interaksi guru	9,10	190	95
Ketidakpastian masa depan	11	89	89
Waktu luang	12	90	90
Tekanan finansial	13,14	189	94,5



Lampiran 19. Hasil uji SPSS *frequencies*

DISTRIBUSI FREKUENSI

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	14-15 tahun	14	43.8	43.8	43.8
	16-17 tahun	18	56.3	56.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		Jenis_kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	11	34.4	34.4	34.4
	Perempuan	21	65.6	65.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		Orang_terdekat			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Orangtua	4	12.5	12.5	12.5
	Saudara	3	9.4	9.4	21.9
	Kakek/Nenek	4	12.5	12.5	34.4
	Sahabat	10	31.3	31.3	65.6
	Teman sebaya	11	34.4	34.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		Tempat_tinggal_bersama			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Orangtua	16	50.0	50.0	50.0
	Saudara	9	28.1	28.1	78.1
	Kakek/Nenek	7	21.9	21.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

KEMAMPUAN *SELF-COMPASSION***Kemampuan_SC**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SC sedang	19	59.4	59.4	59.4
SC tinggi	13	40.6	40.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

TINGKAT *STRESS***Tingkat_stress**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Stres ringan	1	3.1	3.1	3.1
Stres sedang	25	78.1	78.1	81.3
Stres berat	6	18.8	18.8	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 20. Hasil uji SPSS *crosstabs***CROSSTABS****Kemampuan_SC * Tingkat_stress Crosstabulation**

		Tingkat_stress			Total
		Stres ringan	Stres sedang	Stres berat	
Kemampuan_SC sedang	Count	0	13	6	19
	% within Kemampuan_SC	0.0%	68.4%	31.6%	100.0%
	% within Tingkat_stress	0.0%	52.0%	100.0%	59.4%
	% of Total	0.0%	40.6%	18.8%	59.4%
SC tinggi	Count	1	12	0	13
	% within Kemampuan_SC	7.7%	92.3%	0.0%	100.0%
	% within Tingkat_stress	100.0%	48.0%	0.0%	40.6%
	% of Total	3.1%	37.5%	0.0%	40.6%
Total	Count	1	25	6	32
	% within Kemampuan_SC	3.1%	78.1%	18.8%	100.0%
	% within Tingkat_stress	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	3.1%	78.1%	18.8%	100.0%

Lampiran 21. Hasil Uji SPSS *non-parametric correlations*
CORRELATIONS

			Kemampuan_ SC	Tingkat_stress
Spearman's rho	Kemampuan_SC	Correlation Coefficient	1.000	-.436*
		Sig. (2-tailed)	.	.013
		N	32	32
	Tingkat_stress	Correlation Coefficient	-.436*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.013	.
		N	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Lampiran 22. Dokumentasi penelitian

1. Foto penelitian



2. Sampling responden



Lampiran 23 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



ITS Kes Insan Cendekia Medika
 Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 06/R/SK/ICME/X/2024

Mencerangkan bahwa;

Nama : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
 NIM : 213210043
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan
 Judul : Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja
 (Di Kelas Ix Smp Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar 15%. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 10 Januari 2025

Wakil Rektor I


Dr. Luslanah Meinawati, SST., M.Kes
 NIDN. 0718058503

Kampus A Jl. Kemuning No 57 A Candimulyo - Jombang
 Kampus B Jl. Halmahera 33 Kaliwungu - Jombang
 Website: www.itskes.icme-jbg.ac.id
 Tlp. 0321 8494886 Fax . 0321 8494335



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
Assignment title: Quick Submit
Submission title: HUBUNGAN KEMAMPUAN SELF-COMPASSION DENGAN TING...
File name: SEMHAS_PLIS_FIX_revisi_semhas_-_RADEN_AJENG_SANTI_NU...
File size: 896.26K
Page count: 56
Word count: 9,086
Character count: 61,955
Submission date: 10-Jan-2025 01:22PM (UTC+1000)
Submission ID: 2561882837



HUBUNGAN KEMAMPUAN SELF-COMPASSION DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwek Kabupaten Jombang)

by Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin

Submission date: 10-Jan-2025 01:22PM (UTC+1000)

Submission ID: 2561882837

File name: SEMHAS_PLIS_FIX_revisi_semhas_-_RADEN_AJENG_SANTI_NURAINI_H.docx (896.26K)

Word count: 9086

Character count: 61955

HUBUNGAN KEMAMPUAN SELF-COMPASSION DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA (Di Kelas IX SMP Negeri 2 Diwék Kabupaten Jombang)

ORIGINALITY REPORT

15%	12%	5%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.researchgate.net Internet Source	3%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%
3	ejournal.mandalanursa.org Internet Source	1%
4	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	1%
6	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	<1%
7	Submitted to fkunisba Student Paper	<1%
8	journal.ppnijateng.org Internet Source	<1%

9	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
10	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
12	Irma Suryani Nasution, Irman Irman. "ANALISIS DAMPAK KECANDUAN APLIKASI TIKTOK DAN IMPLIKASINYA TERHADAP TEKNIK SELF MANAGEMENT DI UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR", Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 2024 Publication	<1 %
13	Submitted to Universitas Katolik Musi Charitas Student Paper	<1 %
14	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.scribd.com Internet Source	<1 %
16	journal.stkipsingkawang.ac.id Internet Source	<1 %
17	ejournal.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
18	id.123dok.com Internet Source	<1 %

		<1 %
19	Huzain Jailani, Muhammad Ali, Sri Kurnia Lestari. "Pengembangan Media Pembelajaran Menggunakan Microsoft Powerpoint Pada Mata Pelajaran Ekonomi Sebagai Alternatif Belajar Mandiri Dimasa Pandemi", JPEK (Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan), 2021 Publication	<1 %
20	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
21	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
22	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
23	hybrislehti.net Internet Source	<1 %
24	edoc.pub Internet Source	<1 %
25	digibuo.uniovi.es Internet Source	<1 %
26	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.unj.ac.id Internet Source	

Lampiran 24 Surat Pernyataan Kesiediaan Unggah Karya Ilmiah

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin
NIM : 213210043
Jenjang : Sarjana
Program Studi: S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non *Eksklusive Royalti Free Right*) atas " Hubungan Kemampuan *Self-Compassion* Dengan Tingkat *Stress* Pada Remaja Di Kelas IX SMPN 2 Diwek, Kabupaten Jombang ".

Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/Skripsi/media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat Skripsi, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak cipta.

Jombang, 13 Januari 2025
Yang Menyatakan
Peneliti



(Raden Ajeng Santi Nuraini Hasanudin)
213210043