

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

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**

21
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2024**

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 ⁴¹ 36 remaja (39,1%) mengalami *stress* ringan, dan ⁴¹ 30 remaja (32,6%) mengalami *stress* sedang.

¹⁰ 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 ⁵¹ *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*.

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 penambahan 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) :

1
a. Perubahan internal

1) Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang, usus bertumbuh 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.

1
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 & Mammuah, 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) ¹⁰ 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).

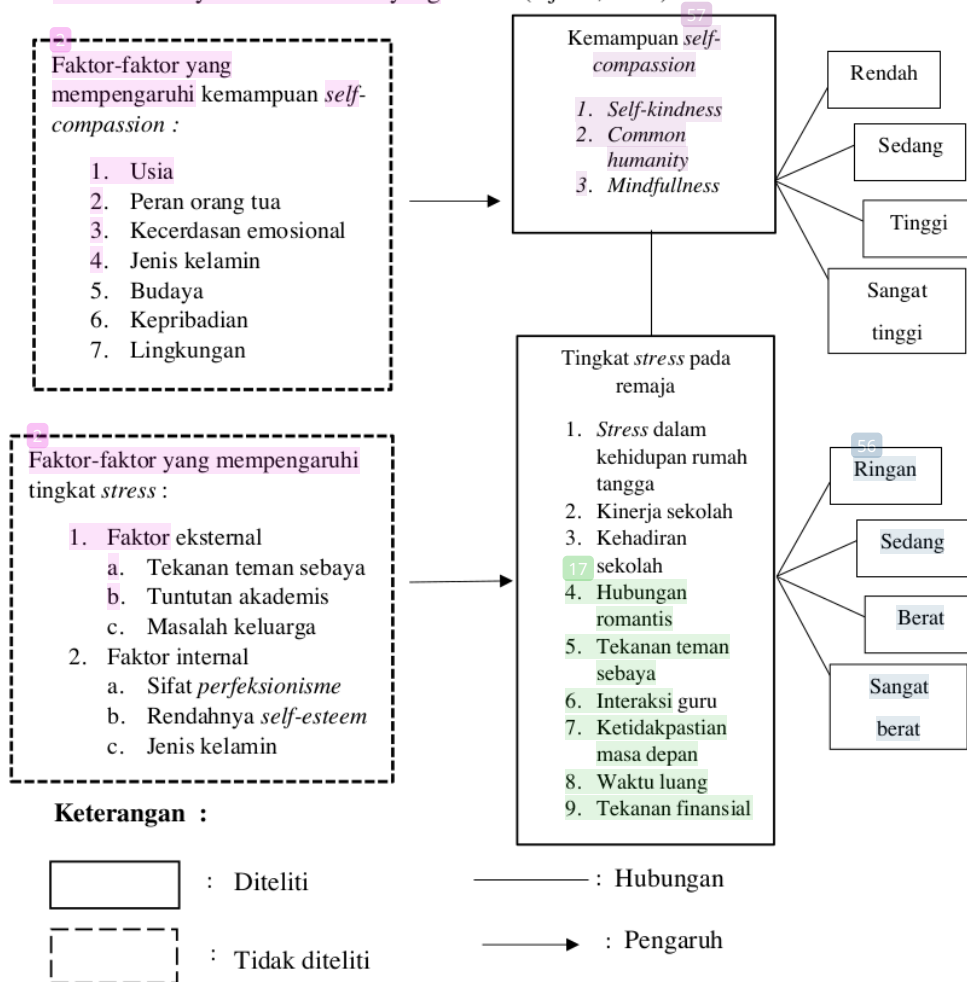
Interpretasi skor:

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

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

11 METODE PENELITIAN

4.1 Jenis penelitian

60
20
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).

5 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).

2 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

22
2
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. Kelas IX E = $\frac{30}{214} \times 32 = 4,4 = 4$

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

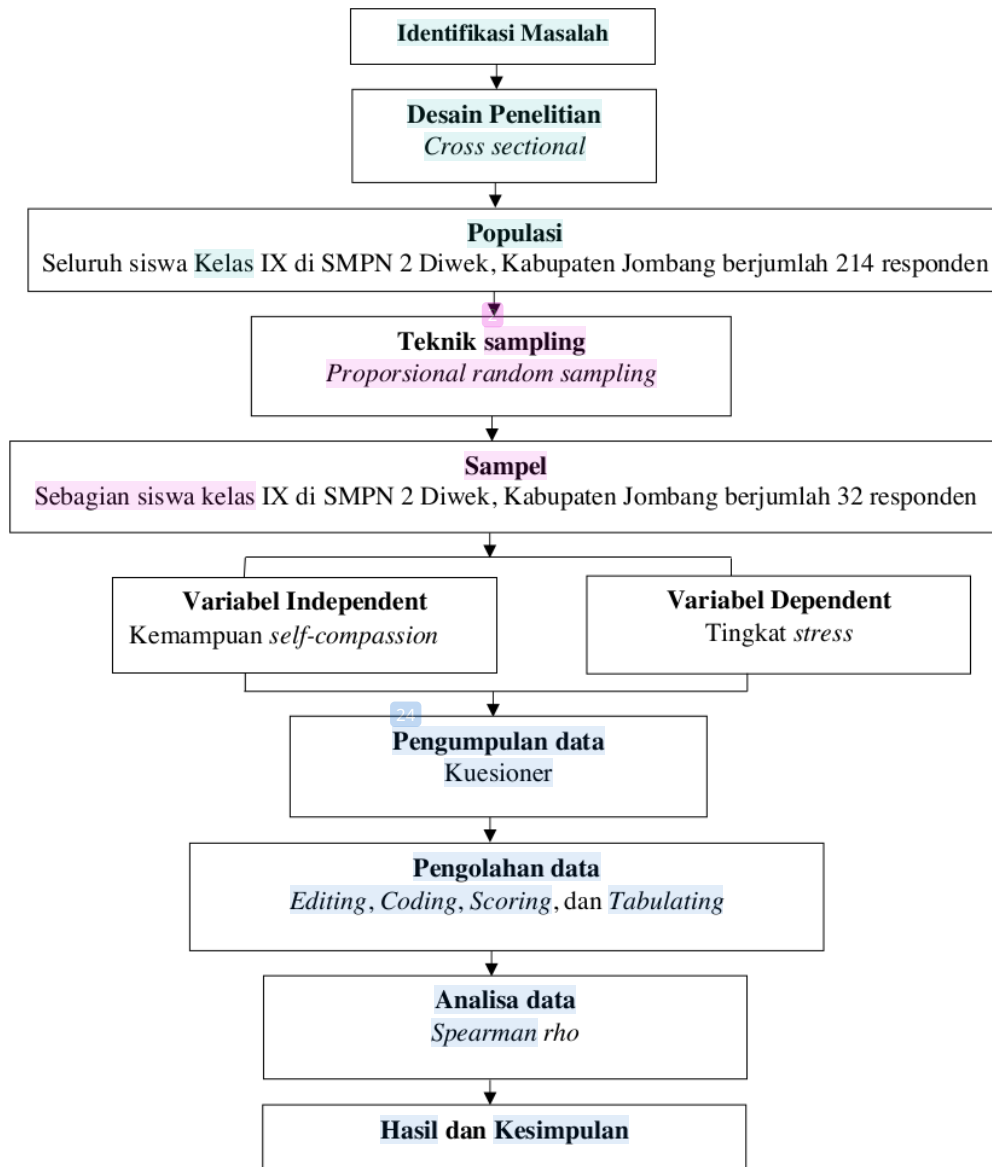
g. Kelas IX G = $\frac{32}{214} \times 32 = 4,7 = 5$

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 ditiap 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	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)
Variabel dependen	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.	sekolah	(Blanca, <i>et al.</i> , 2020)	I	5 (Sangat <i>stress</i>)
	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. Ketidakpasti-an masa depan 8. Waktu luang 9. Tekanan finansial		N A L	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)

34

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).

45

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 disebarkan 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.

15 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 (Suhardi & 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 H1 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%).
5 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 Diwék 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. ⁵ 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 ⁶ 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.

⁴³ 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.

¹³ 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,

⁶

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

- 25 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 14 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.
- 12 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.
- 36 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>
- 27 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>

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

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

8%

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

<1 %

28

Submitted to UIN Ar-Raniry

Student Paper

<1 %

29

www.mdpi.com

Internet Source

<1 %

30

123dok.com

Internet Source

<1 %

31

Submitted to Universitas Katolik Indonesia

Atma Jaya

Student Paper

<1 %

32

Submitted to Culver-Stockton College

Student Paper

<1 %

33

journal.lasigo.org

Internet Source

<1 %

34

Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan

Tinggi Indonesia Jawa Timur

Student Paper

<1 %

35

eprints.umm.ac.id

Internet Source

<1 %

36

self-compassion.org

Internet Source

<1 %

37

Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas

Pattimura

Student Paper

<1 %

38

Submitted to Universitas Mulawarman

Student Paper

<1 %

39

Wahyu Dini Candra Susila, Chindy Maria Orizani, Siti Nur Qomariah, Heri Suroso.

"PEMBERDAYAAN REMAJA MELALUI PROGRAM GENRE-SMART (GENERATION OF REPAIR - SEHAT MANDIRI AKTIF RESPONSIF TANGGUH)", Community Development in Health Journal, 2024

Publication

<1 %

40

repository.binausadabali.ac.id

Internet Source

<1 %

41

Komang Wahyu Gintari, Desak Made Ari Dwi Jayanti, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Silvia Ni Nyoman Sintari. "Kesehatan Mental Pada Remaja", Journal Nursing Research

Publication Media (NURSEPEDIA), 2023

Publication

<1 %

42

Submitted to La Trobe University

Student Paper

<1 %

43

Submitted to Universitas Riau

Student Paper

<1 %

44

Submitted to University of Edinburgh

Student Paper

<1 %

45

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

46	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
47	Lisa Andriati, Sofyan Abdi, Anggara Nur Amri Mukminin, Wuri Tridayati. "Analisis Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Babelan", Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 2023 Publication	<1 %
48	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
49	journal.arikesi.or.id Internet Source	<1 %
50	kc.umn.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
52	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
53	zdocs.tips Internet Source	<1 %
54	ouci.dntb.gov.ua Internet Source	<1 %
55	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	<1 %

56	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.maranatha.edu Internet Source	<1 %
58	Christine R. Lathren, Sanjana S. Rao, Jinyoung Park, Karen Bluth. "Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review", Mindfulness, 2021 Publication	<1 %
59	Muhammad Fajrul Falah, Endang Sri Andayani, R Reza Hudyanto. "Analysis of the need for digital history teaching materials for the merdeka curriculum in senior high schools", Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2024 Publication	<1 %
60	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
61	adoc.pub Internet Source	<1 %
62	liburanrame.blogspot.com Internet Source	<1 %
63	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %

64

Rohima Rohima. "EFFORTS TO INCREASE THE ABILITY TO CHOOSE A SCHOOL GROUP COUNSELING SERVICES THROUGH ADVANCED CLASS IX SMP NEGERI 2 METRO STATE IN 2013", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2016

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

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

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56
