

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA REMAJA DI KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademis Guna Menyelesaikan
Jenjang Pendidikan Sarjana Strata Satu (S1) Pada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau*



Oleh :

MAULIN ANNISA

168110002

**ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA REMAJA DI KOTA PEKANBARU

MAULIN ANNISA
168110002

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

29 JUNI 2020

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog

Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi., Psikolog

Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, _____

27 JUL 2020

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulin Annisa

NPM : 168110002

Judul Skripsi : Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Self Compassion* Pada Remaja Di Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 29 Juni 2020

Yang menyatakan,



Maulin Annisa
168110002

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulin Annisa

NPM : 168110002

Judul Skripsi : Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Self Compassion* Pada Remaja Di Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, Juni 2020

Yang menyatakan,

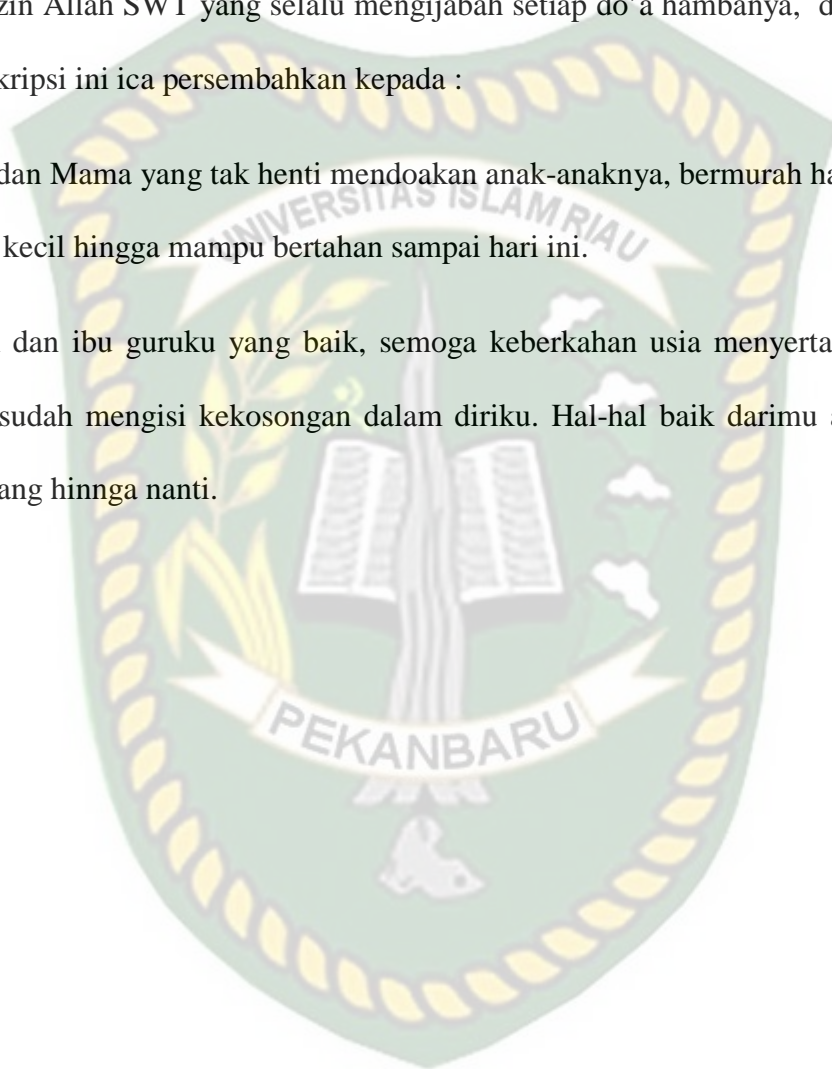
Maulin Annisa
168110002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin Allah SWT yang selalu mengijabah setiap do'a hambanya, dan tak lupa pula skripsi ini ica persembahkan kepada :

Ayah dan Mama yang tak henti mendoakan anak-anaknya, bermurah hati merawat sedari kecil hingga mampu bertahan sampai hari ini.

Bapak dan ibu guruku yang baik, semoga keberkahan usia menyertaimu terima kasih sudah mengisi kekosongan dalam diriku. Hal-hal baik darimu akan selalu kukenang hinnga nanti.



MOTTO

It's okay

Untuk membuat kesalahan

Untuk mengalami hari yang buruk

Untuk tidak sempurna

Untuk melakukan yang terbaik untukmu

Untuk menjadi diri sendiri

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Q;S Al-Insyirah
(94): 5)*

*“Kita enggak akan pernah benar-benar siap. Karena hidup enggak akan pernah
bisa di tebak. Apa yang kita rencanakan bisa tiba-tiba terpaksa diganti. Kuatkan
hati “~ fiersa besari*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, wr.wb

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyesuaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Self Compassion* Pada Remaja Di Kota Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strara 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi serta Dosen Penasehat Akademik.
3. Bapak Fikri, S.Psi., Msi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu, Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog Selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog. Selaku Pembimbing skripsi yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmu serta mengarahkan penulis selama proses pembuatan skripsi.
9. Bapak/Ibu dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Terima kasih kepada kedua orangtua penulis (Ayah dan Mama) yang telah memberikan do'a, dukungan dan motivasi bagi saya untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga yang lainnya yaitu Abang Iyan dan adek Aan yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi kepada penulis.
11. Terimakasih kepada sahabat-sahabatku yaitu Diah mustika, Wahyu Kurniawan, dan Annisa Amalia yang turut membantu serta memberikan dorongan dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada adek-adek responden yang telah membantu dalam penelitian ini. Dan terima kasih kepada keluarga besar MAPEDALHI-

MAPPSY yang memberikan semangat tidak hanya sebagai anggota tetapi sebagai keluarga.

13. Kepada teman-teman angkatan 2016 dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, Juni 2020

Maulin Annisa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Self Compassion</i>	
2.1.1 Pengertian <i>self compassion</i>	14
2.1.2 Aspek <i>Self compassion</i>	16
2.1.3 Faktor <i>Self compassion</i>	17
2.1.4 Ciri-ciri <i>Self compassion</i>	21
2.2 Religiusitas	
2.2.1 Pengertian religiusitas	21
2.2.2 Aspek religiusitas	24
2.2.3 Faktor religiusitas.....	26
2.3 Remaja	
2.3.1 Pengertian remaja	27
2.3.2 Batasan usia remaja.....	29
2.4 Keterkaitan Religiusitas Dengan <i>Self Compassion</i> Pada Remaja	30

2.5 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	35
3.2 Definisi Operasional	
3.2.1 <i>Self compassion</i>	35
3.2.2 Religiusitas	36
3.3 Populasi Dan Sampel	
3.3.1 Populasi Penelitian	36
3.3.2 Sampel Penelitian.....	37
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	38
3.5 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	
3.5.1 Validitas alat ukur	41
3.5.2 Reliabilitas alat ukur	41
3.6 Metode Analisis Data	
3.6.1 Uji asumsi	41
3.7 Uji hipotesis penelitian	
3.7.1 Uji normalitas data	42
3.7.2 Uji linearitas	42
3.7.3 Uji hipotesis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Prosedur Penelitian	
4.1.1 Persiapan alat ukur	43
4.1.2 Pelaksanaan uji coba (<i>try out</i>)	43
4.1.3 Hasil uji coba <i>try out</i>	44
4.2 Pelaksanaan penelitian.....	46
4.3 Hasil Analisis Data	
4.3.1 Data demografi.....	47
4.4 Hasil uji deskriptif	48
4.5 Hasil uji analisis data	
4.5.1 Uji Normalitas.....	50
4.5.2 Uji Lineritas	51

4.5.3 Uji Hipotesis.....	52
4.6 Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint Skala Self Compassion</i>	39
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Religiusitas</i>	40
Tabel 4.1 <i>Blueprint Skala Religiusitas Setelah Try Out</i>	45
Tabel 4.2 <i>Blueprint Skala Self Compassion</i>	46
Tabel 4.3 Data Demografi Penelitian	47
Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi	49
Tabel 4.6 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Religiusitas.....	49
Tabel 4.7 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 4.10 hasil uji korelasi <i>pearson product moment</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Skala Penelitian	
LAMPIRAN II	Surat Keterangan Penelitian	
LAMPIRAN III	Skoring Data <i>Try Out</i>	
LAMPIRAN IV	Skoring Data Penelitian	
LAMPIRAN V	<i>Output</i>	SPSS

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF COMPASSION*
PADA REMAJA DI KOTA PEKANBARU**

Maulin Annisa

168110002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Pada masa remaja di identikkan dengan masa peralihan atau pancaroba, perubahan baik dari segi fisik maupun mental yang mempengaruhi kondisi pemikiran remaja. *Self compassion* yang dicirikan dalam menangani permasalahan dalam diri sendiri dan bersikap positif dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri. Begitupula pada kesadaran para remaja yang harus di bentengi oleh pendekatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa mencakup sikap religiusitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru. Subjek penelitian berjumlah 100 orang remaja yang berusia 12 sampai 15 tahun tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat yang berada di kota pekanbaru. teknik sampling menggunakan *Cluster Random Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala Religiusitas dari Suci Hardianti (2019) yang berjumlah 33 aitem dan skala *Self Compassion* dari Fany dan Farida (2016) yang berjumlah 16 aitem. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,257 dengan p sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru. dengan nilai korelasi adalah positif, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self compassion*, begitu pula sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula *self compassion* nya.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Religiusitas, Remaja

THE CORRELATION BETWEEN RELIGIOSITY AND SELF-COMPASSION
ON ADOLESCENTS IN PEKANBARU

Maulin Annisa

168110002

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

ABSTRACT

Adolescence time is identified with the transformation or transition, changes in both physical and mental aspects that affect the condition of adolescent thought. Self-compassion is recognized in dealing with problems in oneself and being positive in handling with everything that happens to oneself. Likewise the adolescent awareness which must be fortified by the approach to Almighty God includes an attitude of religiosity. The purpose of this study is to find out the correlation between religiosity and self-compassion on adolescents in Pekanbaru. The subject of the research is 100 teenagers aged 12 to 15 years at the level of junior high school (SMP) or equivalent in Pekanbaru. Sampling technique uses cluster random sampling. The data collection method uses the scale of Religiosity by Suci Hardianti (2019), with 33 items and Self Compassion scale by Fany and Farida (2016), with 16 items. The data are analyzed by using Pearson Product Moment correlation where the results shows a correlation coefficient of r of 0.257 with p of 0.01 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a positive and significant correlation between religiosity and self-compassion on adolescents in Pekanbaru. By referring the positive correlation value, It means that the higher the religiosity, the higher the self-compassion, and vice versa the lower the religiosity, the lower the self-compassion.

Keywords: Self-Compassion, Religiosity, Adolescents

العلاقة بين التدخين مع التعاطف الذاتي في المراهقين بمدينة باكنبارو

مولي النساء

168110002

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

في مرحلة المراهقة يتم تحديدها مع فترة الانتقال أو الفترة الانتقالية، والتغيرات في كل من الجوانب الجسدية والعقلية التي تؤثر على التفكير في المراهق. التعاطف الذاتي يتميز في التعامل مع المشاكل في النفس ويجري إيجابية في التعامل مع كل ما يحدث لنفسه. وبالمثل، فإن وعي المراهقين الذين يجب أن يكونوا محصنين بمقاربة الله تعالى يشمل موقف التدخين. كان الغرض من هذا البحث هو تحديد العلاقة بين التدخين والتعاطف الذاتي لدى المراهقين في مدينة باكنبارو. بلغ عدد أفراد البحث 100 مراهق تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عامًا على مستوى المدرسة المتوسطة (س م ب) أو ما يعادلها في مدينة باكنبارو. تقنية أخذ العينات باستخدام العينة العشوائية العنقودية. تستخدم طريقة جمع البيانات مقياس التدخين من سوئي هارديانتي (2019) والتي تصل إلى 33 عنصرًا ومقياس التعاطف الذاتي من فاني وفريده (2016) والتي تصل إلى 16 عنصرًا. وقد تم تحليل البيانات باستخدام الارتباط بيرسون ضرب العزوم حيث أظهرت النتائج وجود معامل الارتباط $r = 0,257$ مع (ب) من $0,01 > p > 0,05$. يمكن الاستنتاج أن هناك علاقة إيجابية وهامة بين التدخين والتعاطف الذاتي لدى المراهقين في مدينة باكنبارو. قيمة الارتباط إيجابية، مما يعني أنه كلما كان التدخين أعلى، كلما زاد تعاطف الذات، وبالعكس، كلما انخفض التدخين، انخفض تعاطف الذات.

الكلمات الرئيسية: التعاطف الذاتي، التدخين، المراهق

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan satu tahapan dari sebuah kehidupan dimana individu mengalami pertumbuhan, serta perkembangan yang mulai beradaptasi pada tuntutan masa kini dan masa depannya. Masa remaja sendiri sering dikatakan sebagai masa “panca roba” atau fase yang memerlukan perhatian khususnya dalam pembentukan “kepribadian” yang akan menentukan perjalanan hidup selanjutnya, masa remaja sendiri di bagi menjadi 3 yaitu 12 hingga 15 tahun adalah masa remaja awal, 15 hingga 18 tahun masa remaja pertengahan dan 18 hingga 21 adalah masa remaja akhir.

Menurut Monks, Knoers & Haditono (2012) membagi masa remaja atas empat bagian yaitu masa pra-remaja atau pra-pubertas pada usia 10 hingga 12 tahun, masa remaja awal/pubertas usia 12 hingga 15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15 hingga 18 tahun, kemudian masa remaja akhir adalah usia 18 hingga 21 tahun. Remaja awal hingga akhir disebut juga masa adolesen atau masa remaja. Sedangkan menurut WHO, usia remaja adalah kelompok usia 10 hingga 19 tahun, menurut permenkes No.25 tahun 2004 yang dikatakan remaja adalah usia 10 hingga 18 tahun. Dari 65 juta penduduk indonesia adalah remaja (kemenkes, 2019).

Anak usia sekolah dan remaja memiliki persentase 23% dari penduduk indonesia. Jumlah besar tersebut akan menjadi bagian kelompok usia produktif pada tahun 2035 (BPS, 2019). Dari populasi penduduk indonesia tahun 2018

persentase anak sekolah dan remaja 23% perkiraan pada tahun 2035 yang telah memasuki usia produktif berkisaran 68% dari jumlah penduduk Indonesia.

Remaja awal atau pubertas sering diidentikkan dengan masa peralihan di mana pada usia ini adanya perpindahan dari masa sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA), kemudian banyak para remaja yang mengalami banyak perubahan dari segi fisik maupun mental, di mana mereka mulai memasuki tahapan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Perubahan yang sering terjadi ialah masa pubertas di mana periode kematangan kerangka dan seksual terjadi pada usia remaja. Akan tetapi pada kematangan seksual tidak semua remaja mengalami hal yang sama, dan terdapat pula perbedaan pada individual dalam umur dari perubahan tersebut.

Untuk dapat beradaptasi pada lingkungan yang baru sering kali terjadi perubahan-perubahan sosial yang mempengaruhi kondisi fisik maupun mental, pada remaja masalah yang sering dihadapi ialah bentuk tubuh yang ideal, dan pola makan gizi seimbang yang tidak seimbang, pubertas dan kestabilan emosi (Kemenkes RI, 2019). Masalah-masalah inilah yang sering menjadi penghalang pada setiap kegiatan, tidak jarang bagi kebanyakan remaja perempuan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal mereka rela untuk mengurangi asupan makan dan melakukan hal-hal yang menyiksa fisik seperti olahraga yang kurang teratur, tidur tidak pada jamnya, kemudian mengonsumsi obat-obatan diet. Masalah yang sering juga dijumpai adalah masalah pola makan yang tidak tertatur dikarenakan sistem sekolah *full-day*, dimana siswa belajar mulai dari pagi hari hingga sore hari, hal ini membuat para murid mengalami tekanan dan adanya

kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri seperti telat untuk sarapan pagi ataupun makan siang bahkan tidak jarang siswa mengabaikan kesehatan dirinya.

Begitu pula pada penampilan diri yang sangat di pandang penting di kalangan remaja saat ini, penampilan yang menarik akan membuat lawan jenis tertarik dan juga di anggap mudah dalam bergaul dengan teman sebayanya. Tidak hanya itu kemampuan intelegensi yang baik juga di anggap penting untuk dapat mencari relasi teman, jika dari kedua hal tersebut tidak ada maka akan menjadi sasaran ejekan dari teman sebaya maupun lingkungannya. penampilan diri dan kemampuan intelegensi yang baik menjadi tolak ukur bagi remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Permasalahan ini juga yang membuat remaja terutama perempuan mengalami kecemasan, merasa minder, kurangnya percaya diri, bahkan sampai pada tingkat depresi (Dyah, 2017). Merasa takut akan tidak di terima di lingkungan yang baru, menurut Supriatiknya (dalam Dyah, 2017) adanya kesenjangan mengenai konsep diri yang ideal baik wanita dan laki-laki dengan kenyataan yang ada menyebabkan seseorang merasakan adanya ketidakpuasan pada keadaan dirinya yang menyebabkan kondisi frustrasi.

Keadaan-keadaan yang membuat diri merasa tidak nyaman, dan merasa buruk terhadap kritikan orang lain maupun kritikan terhadap diri sendiri inilah yang membuat para remaja tidak memahami diri sendiri. Di masa-masa sulit inilah remaja tidak mudah untuk bisa mengidentifikasi mana perasaan dan pikiran yang dibesar-besarkan. Kurangnya kepercayaan diri pada diri individu membuat

timbulnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, kepercayaan diri ini salah satu atribut dari konsep diri, kemudian konsep diri merupakan bagian dari kepribadian, sehingga orang dengan kepercayaan diri yang tinggi ia akan mampu untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri. Individu dengan pemikiran yang positif terhadap dirinya maupun lingkungan berarti mampu menerima dirinya apa adanya, sedangkan individu dengan pemikiran yang negatif ia akan merasa kurang percaya akan diri sendiri dan menjadi rendah diri (Taylor, dkk dalam sudardjo & purnamaningsih, 2003).

Individu yang mampu menerima dirinya dan mampu mengelola pikirannya secara positif maka ia akan memiliki sikap optimisme, bersyukur, dan menghargai apa yang ada pada dirinya sendiri (Neff, 2009). Sikap optimisme, kebersyukuran, dan mampu menghargai apa yang ada di diri sendiri disebut dengan *self-compassion* atau berbelas kasih terhadap diri. Sumber masalah besar dalam hidup saat ini ialah disaat seseorang tidak mampu menerima masalahnya, serta hidup seseorang tidak akan bisa berubah apabila orang tersebut tidak mau menerima keadaanya saat ini secara penuh.

Self-compassion sebagai bentuk adaptasi dari relasi diri yang melibatkan tiga hal, yaitu menumbuhkan kesadaran terhadap penderitaan seseorang, memperlakukan diri sendiri dengan baik dimasa-masa sulit dengan penuh pemahaman, serta menghubungkan pengalaman stress seseorang ke perspektif yang lebih luas dari pengalaman kebanyakan orang. Dimasa kini, masa dimana terdapat banyak sekali pemicu stress dan kecemasan dalam diri terutama pada remaja perempuan, membuat *self-compassion* menjadi sebuah solusi yang

diketahui memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis (Neff, 2009).

Remaja di era milenial tidak hanya memfokuskan pada hal pendidikan saja, akan tetapi mereka juga mencari kesenangan untuk dirinya melepaskan stress di sekolah, hal yang menurut mereka baik namun sangat berdampak pada hal yang negatif seperti pada remaja yang sibuk dengan dunianya sendiri yang banyak sekali menjadi permasalahan para orang tua dalam menghentikan kebiasaan para remaja tersebut misalnya bermain game, sosial media, dan lain sebagainya, dimana masalah utamanya ialah menyebabkan remaja lupa akan segala hal, seperti lupa akan makan, mengerjakan tugas sekolah, bermain dengan teman sebaya, bercengkrama dengan keluarga, tidak mengerjakan ibadah dan lain sebagainya yang hanya membawa dampak negatif bukan hanya bagi lingkungan akan tetapi pada kepedulian terhadap diri sendiri.

Self-compassion ialah suatu kemampuan pada seseorang dalam memberikan kebaikan maupun kepedulian pada diri sendiri, kemudian mampu memahami adanya masalah itu merupakan bagian dari suatu pengalaman hidup (Neff, 2011). Hal ini mencakup penerimaan individu terhadap penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Germen, 2009). Neff (2011) juga mendefinisikan *self-compassion* menjadi tiga bagian yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri) mampu memahami kelemahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri, *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan) dimana seseorang mampu memahami suatu kegagalan dan kekurangan sebagai sesuatu yang manusiawi, dan *mindfulness* (penuh kesadaran) dimana seseorang

mampu memandang kejadian yang terjadi saat ini secara jelas dan menerima kenyataan.

Dalam penelitian Andina (2016) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Alienasi* Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi Pada Siswa SMK NEGERI 1 MAJALENGKA)”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif yang cukup signifikan antara *self compassion* dengan *aliensi* pada remaja siswa SMK negeri 1 majalengka. Di mana dari hasil hipotesis yang diterima bahwa semakin tinggi tingkat pada *self compassion*, maka semakin rendah tingkat alienasi yang di miliki subjek. Individu yang mempunyai kemampuan *self compassion* akan mudah bersikap lebih terbuka dengan diri sendiri maupun lingkungan sosialnya, sehingga membuat individu mampu menjalin suatu hubungan yang bermakna dengan orang lain. Sehingga dengan adanya kemampuan sosial tinggi akan terhindar dari perasaan rasa penolakan oleh teman sebaya.

Kemudian dalam penelitian yang di lakukan Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014), yang judul “ pengaruh *self compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir”. Yang di dapati hasil yaitu yaitu analisis regresi sederhana dari penelitan diperoleh untuk nilai F yaitu 46,215 dengan nilai signifikan senilai 0,000 menunjukkan bahwa hasil dari penelitian secara statistik adalah signifikan, yang menunjukkan adanya presentasi pengaruh antara *self compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja akhir. Dari kesimpulan penelitian tersebut menunjukkan pengaruh yang positif dari *self compassion*

terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Sehingga menunjukkan bahwa setiap kenaikan *self compassion* akan meningkatkan kompetensi emosi pada seseorang.

Dalam hal inilah masa-masa yang membingungkan bagi para remaja sehingga tidak hanya peran lingkungan pertemanan saja yang mempengaruhi, peran orang tua dan pendidikan di keluarga juga memegang peranan penting dalam membantu para remaja mengatasi kebingungan yang terjadi pada fase-fase remaja awal. Terutama pada zaman era milenialis anak muda terutama pada remaja mulai kurang tertarik terhadap ilmu-ilmu agama maupun konten-konten berbau keislaman. Mereka cenderung tertarik pada K-POP maupun budaya-budaya luar yang tidak seimbang dengan nilai-nilai agama yang banyak dianut di Indonesia sendiri yaitu agama Islam yang merupakan agama mayoritas.

Penerapan nilai-nilai agama di pandang sebagai religius di mana suatu keadaan yang ada dalam diri individu mendorong untuk bertingkah laku pada kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan ketaatannya terhadap agama. Religiusitas di artikan sebagai suatu keadaan yang ada dalam diri setiap manusia di mana ia merasakan dan mengakui adanya sebuah kekuasaan tertinggi yang menaungi seluruh kehidupan manusia dengan cara melaksanakan semua perintah Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan kemampuannya dan meninggalkan semua larangannya tersebut, sehingga akan membawa ketenangan dan ketentraman pada diri individu (Jalaludin, dalam Nadzir 2013).

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosi nya, seorang yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan berusaha menampilkan

suatu emosi yang tidak terlalu berlebihan apabila dibandingkan dengan orang yang mempunyai religiusitas rendah. Lingkungan sosial remaja seperti rumah dan sekolah pastinya mengajarkan tentang pendidikan agama, anak dengan pengajaran agama yang baik maka akan mudah memahami apa saja yang tidak baik untuk dirinya, terutama jika menyangkut diri sendiri, penelitian mengenai religiusitas terhadap remaja sudah dilakukan seperti dalam penelitian Tina Afiatin (1998) mengenai religiusitas remaja : studi tentang kehidupan beragama di daerah istimewa Yogyakarta yang menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara wanita dan pria, akan tetapi adanya perbedaan yang signifikan antara siswa sekolah swasta Islam dan sekolah negeri, hal ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas pada remaja lebih tinggi di sekolah swasta Islam dari pada di sekolah negeri.

Sehingga tingkat religiusitas pada remaja juga mampu menjadi kontrol pada seseorang untuk mampu menentukan perilakunya. Penelitian tentang hubungan antara kenakalan remaja dengan religiusitas menyatakan bahwa religiusitas berkorelasi negatif dengan kenakalan pada remaja seperti penggunaan ganja hingga alkohol yang relatif lemah pada remaja yang memiliki religiusitas tinggi (Bridges & Moore, dalam Lutfi, 2019). Religiusitas yang tinggi pada seseorang akan memberikan pengaruh yang baik pada diri dan lingkungan sekitar seperti berfikir positif dan memiliki kesejahteraan dalam hidupnya dan mampu menyayangi diri sendiri, ini dibuktikan dengan apabila seseorang dengan religiusitas tinggi mengalami kegagalan dalam hidupnya maka ia akan mengambil sisi positif dan menjadikannya sebagai motivasi untuk lebih baik kedepannya.

Dalam penelitian Annisa Fitriani (2016) tentang peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well being* yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara religusitas dengan *psycological well being*, yang mana religiusitas sangat membantu seorang individu dan religiusitas ini sangat membantu dalam mengatasi peristiwa tidak menyenangkan.

Rahmat (Dalam Nadzir, 2013) mengemukakan bahwa adanya suatu perasaan dalam diri manusia di mana manusia merasakan bahwa adanya kewenangan yang berhak atas kehidupannya atau menguasai kehidupan manusia tersebut. Perasaan tersebut akan muncul saat manusia melakukan semua perintah yang diturunkan oleh Tuhan serta menjauh dari segala hal yang dilarang. Hal-hal yang bertujuan untuk mendapatkan kebersyukuran dan kedamaian dalam kehidupannya sendiri, yang dapat diartikan sebagai makna dari religiusitas.

Berdasarkan hasil survey yang di terbitkan Universitas Michigian memberitahukan bahwa 60% sekolah yang mengajarkan keagamaan kepada muridnya menunjukkan hasil di mana adanya asosiasi positif antara religiusitas dengan penurunan penyalahgunaan zat, meningkatnya kesehatan mental dan fisik, dan adanya kepuasan hidup secara umum (Bridges & Moore, dalam lutfi, 2019). Tingginya kepercayaan seorang individu akan penciptanya, kemudian giat beribadah berkorelasi dengan penurunan pada tingkat kekerasan, bunuh diri, dan menurunkan resiko kesehatan fisik seperti jantung, diabetes, Dll.

Fenomena yang sering pula di jumpai dikalangan remaja ialah percobaan bunuh diri seperti pada kasus yang di lansir dari RiauPos.Co (2020) yang terjadi

di diri pada bulan Januari tahun 2020, seorang remaja perempuan yang hampir mengakhiri hidupnya di karenakan sudah tidak tahan melihat orang tua nya bertengkar, remaja perempuan tersebut ingin mengakhiri hidupnya dengan mengiris pergelangan tangannya dan membiarkan darah keluar dari sayatan pergelangan tangannya tersebut, remaja yang putus sekolah dikarenakan permasalahan orang tuanya dan kurangnya pendidikan agama dalam keluarga membuat seseorang dengan mudah mengambil keputusan singkat tersebut. Dari penelitian You.Gov (2019) memaparkan bahwa sebanyak 27% dari penduduk Indonesia memiliki pemikiran untuk bunuh diri, 21% jarang memiliki pemikiran bunuh diri, dan 6% sering mengalami percobaan untuk bunuh diri, ini lazim bagi pemuda Indonesia, di mana 45% diantaranya mengakui telah melukai diri sendiri, baik dalam bentuk meminum pestisida, melukai diri sendiri, maupun gantung diri adalah hal yang paling umum untuk dilakukan oleh para remaja untuk mengakhiri hidupnya.

Selain kasus percobaan bunuh diri karena ketidaksanggupan diri dalam menerima masalah yang ada, para remaja yang kurang kontrol diri maka akan mudah terpengaruh lingkungan seperti masalah yang sering dijumpai pula yaitu merokok, merokok di anggap trend atau gaya hidup, padahal larangan akan merokok sudah jelas yaitu “merokok dapat membunuhmu” akan tetapi karena para remaja yang masih labil atau masih ikut-ikutan dengan teman sebaya, sehingga merokok pun tidak dapat terelakkan dan membuat menjadi candu untuk mengulanginya lagi. Dari data riset kesehatan dasar nasional (2019) jumlah perokok remaja dari rentang usia 10 sampai 18 tahun mengalami suatu

peningkatan, sebesar 1,9% dari tahun 2013 (7,20%), tahun 2018 (9,10%) dan pada tahun 2019 (5.4%). Hal ini di pengaruhi oleh kondisi emosional remaja yang tidak stabil dan senantiasa berubah-ubah mengakibatkan remaja sangat emosional dalam menghadapi kenyataan pada diri da lingkungannya, sehingga adanya pengaruh tekanan sosial, harapan dari lingkungan, hadirnya kondisi baru, dimana saat masa anak-anak tidak terbiasa menghadapi situasi semacam itu.

Dalam konteks ini menunjukkan kurangnya pemahaman dari para remaja mengenai diri sendiri dan bagaimana semestinya menghargai diri sendiri sehingga melakukan hal yang menyakiti dirinya, dalam peranan *self compassion* ialah terletak pada penerimaan diri terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang tidak di kehendaki, baik itu kekurangan yang ada pada diri, suatu kegagalan, atau bentuk lainnya (Lintang, 2018). Menemukan suatu titik terang dalam diri yang bisa diberdayakan untuk mengimbangi bagaimana cara dalam menyikapi pengalaman tidak menyenangkan ini merupakan bagian dari *self compassion* yang di jelaskan pula dalam kitab suci Al-Quran di tegaskan dalam surah Ali ‘imran ayat 139 yang artinya :

“*dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman*” (QS. Ali ‘Imran [3] ayat 139).

Sejalan dalam penelitian Nabila Salwa (2018) yang berjudul *self compassion* tunanetra dewasa : efek koping religius dan rasa syukur, didapati hasil yaitu adanya nilai korelasi antara koping religius dan *self compassion* sebesar 0.614 dengan nilai signifikan sebesar 0.000 ($p < 0.05$) , yang artinya memiliki nilai

korelasi yang kuat. Arah korelasi ialah positif artinya semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi *self compassion*, begitu pula sebaliknya, semakin rendah koping religius semakin rendah *self compassion*.

Dapat ditarik kesimpulan dari beberapa fenomena yang telah dijabarkan diatas yaitu pada umur-umur remaja yang masih labil mengenai dirinya sendiri mengalami kebingungan untuk mengikuti alur kehidupan yang semakin menuntut untuk membuat remaja harus bersikap mandiri, terutama dalam menangani permasalahan dalam diri sendiri yang juga menuntut remaja untuk dapat menyayangi diri sendiri dan bersikap positif dalam meghadapi segala sesuatu yang terjadi pada dirinya sendiri, ini menyangkut pula pada kesadaran para remaja yang harus di bentengi oleh pendekatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mengingat tentang segala suatu hal yang di perbolehkan dan yang di larang oleh agama.

Dari penelitian terdahulu tersebut adanya kesamaan penelitian yaitu mengenai *self compassion* dan religiusitas, perbedaan dari penelittian terdahulu yaitu dimana penulis ingin meneliti bagaimana religiusitas terhadap *self compassion* di kalangan remaja khusus nya di kota pekanbaru. sehingga berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul : **“HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA DI KOTA PEKANBARU”**.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan oleh penulis pada latar belakang, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

“Bagaimana Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Self-Compassion* Pada Remaja di Kota Pekanbaru ?”.

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dapat di kemukakan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Self-Compassion* Pada Remaja di Kota Pekanbaru.

1.4 Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun praktis sebagai berikut:

A. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan suatu sumbangan bagi perkembangan teori dalam bidang psikologi positif, psikologi sosial, psikologi islam maupun psikologi perkembangan khususnya yang berkaitan dengan tema religiusitas dan *self-compassion* pada remaja.

B. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian menjadi pengetahuan baik para orang tua, guru, maupun lingkungan masyarakat untuk dapat peduli terhadap remaja yang tengah menghadapi masa panca roba atau masa peralihan baik dari segi fisik maupun

mental (psikologis) sehingga berdampak pada perilaku yang lebih sehat dan positif.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-compassion*

2.1.1 Pengertian *Self-compassion*

Self compassion berasal dari dua kata yaitu *self* (*diri*) dan *compassion* (*belas kasih*). *Compassion* merupakan suatu konsep yang dipelajari dalam kebudayaan dan kepercayaan dari timur, belas kasih adalah kata yang paling sering digunakan yang berhubungan dengan emosi yang ditimbulkan oleh penderitaan orang lain (Aristoteles, 2005). Menurut Amstrong (2013) menjelaskan dimana *compassion* berkaitan juga dengan kaidah emas, yaitu adanya kemampuan yang meminta untuk masuk ke dalam hati sendiri, menemukan berbagai hal yang membuat diri tersakiti, dan kemudian menolaknya, dalam setiap keadaan, untuk menimbulkan rasa sakit pada orang lain. Sikap *compassion* atau belas kasih merupakan hal paling dasar yang diajarkan oleh agama. *Compassion* bersifat menyembuhkan baik dari sakit fisik, mental, sekaligus spiritual (Prama, 2013). Sikap *compassion* mengarah pada luar diri individu, baik pada sesama manusia maupun pada makhluk hidup lainnya, bahkan pada lingkungan sekitar.

Sementara itu, arti kata *self* mengandung arti pribadi atau diri sendiri, sehingga *self compassion* diartikan sebagai sikap berbelas kasih pada diri sendiri. *Self compassion* dirasakan oleh individu secara nyaman dalam kehidupan sosial dan menerima diri apa adanya, selain itu dapat pula

meningkatkan kebijaksanaan maupun kecerdasan emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2017).

Self-compassion, dipahami sebagai pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri atau berbelas kasih ketika mengalami suatu kegagalan dan tidak menghakimi maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidak sempurnaan, maupun kelemahan yang di alami diri sendiri (Germer, 2009). Sedangkan menurut Neff (2011) *self compassion* atau berbelas kasih pada diri sendiri bukanlah suatu cara untuk menghindari suatu tujuan atau menjadi pemurah dan tidak berdaya, melainkan menjadikan suatu motivasi besar yang melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang, dan menjadi bahagia.

Self-compassion atau yang dikenal dengan berbelas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi suatu konsep yang asing bagi orang yang tumbuh di lingkungan egois, individualisme, abusive, negatif, maupun destruktif dimana kasih sayang bahkan sering dipertanyakan eksistensinya. Alih-alih menjadi seorang yang penuh belas kasih dengan sesama, seringkali beberapa orang pun tidak berbelas kasih terhadap dirinya sendiri.

Self compassion di kenal sebagai sikap menenangkan diri, dari pada mengkritisi diri saat adanya kejadian yang tidak diinginkan. Berbelas kasih terhadap diri sendiri dapat dilakukan melalui aksi nyata seperti berhenti sejenak dari aktivitas untuk memberikan waktu istirahat secara fisik maupun emosional. Bagi mental atau psikologis seseorang dapat dilakukan dengan

memberikan kata-kata positif yang membangkitkan semangat, dan pemaafan pada diri sendiri (Gilbert, Dkk, 2010).

Banyaknya dari kalangan remaja yang cenderung fokus terhadap hal-hal negatif dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, bahkan sampai menyalahkan diri sendiri atas “ketidak-idealan” kehidupan yang dimiliki. Ketika sesuatu hal negatif mulai menyelimuti diri tidak jarang akan terjadi hal seperti menggerutu dan memaki diri sendiri atas segala kegagalan dan ketidakberdayaan yang terjadi yang akan berujung pada tindakan membenci diri sendiri. Seseorang dengan pribadi yang positif akan menyikapi berbagai masalah dengan sewajarnya dan tidak berlebihan. Sehingga, kehidupannya akan menyenangkan dan dapat menghadapi berbagai masalah dengan mencari jalan keluarnya (Dr. Ibrahim Elfiky, 2009).

2.1.2 Aspek-aspek *self compassion*

Neff (2011) menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi memiliki derajat tinggi dalam ketiga komponen pembentuk *self compassion* yang memiliki perilaku positif. Komponen tersebut meliputi :

a. *Self-kindness* atau kebaikan diri

Self kindness adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan apa adanya, memberikan kelembutan, tidak menghakimi diri sendiri atau tidak menyakiti. *Self kindness* memberikan kenyamanan terhadap diri sendiri apabila mengalami suatu permasalahan ataupun kekurangan yang ada di diri, di mulai dengan memahami dan tidak

menyakiti, mengabaikan, mengkritik, ataupun menghakimi diri sendiri (Hidayati, 2015).

b. *Common humanity* atau sifat manusiawi

Common humanity suatu keadaan dimana individu menganggap kesulitan, kegagalan, dan tantangan adalah bagian dari hidup manusia dan pasti dialami oleh setiap manusia. Hal yang paling mendasar dari *self compassion* adalah pengakuan akan pengalaman manusia bersama.

Kekurangan-kekurangan yang dilihat dari sudut pandang subjektif akan sama dengan melewati masa-masa sulit, perjuangan, kehilangan, dan gagal dalam hidup yang berada dalam pengalaman manusia secara menyeluruh. Sehingga individu tersebut sadar bahwa tidak hanya dirinya sendiri yang mengalami kesulitan dan kegagalan dalam hidup. Hal terpenting yang harus diketahui adalah semua manusia akan mengalami kesulitan dan masalah selama menjalani hidupnya (Neff, 2011).

c. *Mindfulness* atau perhatian/keadaran penuh

Mindfulness merupakan memandang secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi. *Mindfulness* berpatokan pada suatu tindakan agar dapat melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif subjektif. Hal ini bertujuan agar individu tidak menanamkan *mindset* negatif yang menimbulkan kurangnya perhatian terhadap diri sendiri.

2.1.3 Faktor *self compassion*

Neff (2011) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion* diantaranya :

a. Usia

Banyak yang beranggapan bahwa masa remaja merupakan suatu periode kehidupan dimana level *self compassion* berada pada level terendah di bandingkan periode lainnya (Neff, dalam Fita, 2018). Hal yang mendasari pernyataan tersebut adalah dengan adanya peningkatan kognitif remaja seperti semakin tinggi kemampuan intropeksi, metakognisi, refleksi diri, dan kemampuan berpikir dari perspektif sosial yang didalamnya terdapat beberapa kewajiban baru serta tugas perkembangan yang tentunya berada pada setiap individu.

Kemampuan baru yang muncul pada remaja tahap awal adalah remaja tersebut akan melakukan evaluasi diri dan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain karena berusaha untuk membangun identitas sosial. Kemudian, adanya tekanan intens yang dialami oleh remaja seperti stress dibidang akademik, munculnya kebutuhan untuk menjadi populer, kemudian pada teman sebayanya mulai timbul masalah bentuk tubuh pada memasuki masa pubertas, masalah kencan, seks, yang sering membawa dampak yang cukup merugikan bagi para remaja (Santrock, 2012).

b. Budaya

Budaya menjadi suatu perbandingan antara budaya yang ada di timur ataupun asia, umumnya pada budaya asia untuk *self compassion* pemaparan

melalui budaya ini mempunyai *interdependent sense of self* atau rasa diri yang saling bergantung, sehingga orang asia diharapkan mempunyai *self compassion* yang tinggi bila di bandingkan dengan budaya barat yang *individualistik* (Neff, 2011). Keberagaman budaya yang ada di indonesia membuat orang-orang memiliki *self compassion* atau berbelas kasih pada diri sendiri yang berbeda-beda terhadap dirinya sendiri.

c. Peran orang tua

Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dijumpai oleh anak terutama dalam hal mendapatkan pendidikan, sehingga kondisi keluarga sangat berpengaruh pada perkembangan anak di kemudian hari. Neff (2011) menjelaskan mengenai proses dalam keluarga seperti sikap orang tua terhadap anak dan dukungan keluarga akan menumbuhkan sikap *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Individu yang mengalami suatu kegagalan atau penderitaan akan memiliki cara yang berbeda-beda dalam memperlakukan dirinya, hal ini dapat dipengaruhi adanya peniruan dari perilaku yang diperlihatkan orang tuanya (*modelling of parent*).

Dengan memberikan sikap peduli dan perhatian terhadap anak, maka anak akan belajar mengenai bagaimana memperlakukan dirinya dengan baik, sebaliknya apabila orang tua memberikan sikap pengkritik dan suka membandingkan maka anak akan mudah mengkritik dirinya sendiri ketika beranjak dewasa, baik ketika mengalami kegagalan, kehilangan, maupun kesulitan. Apabila seseorang mendapatkan kehangatan dan hubungan saling

mendukung dari orang tua dan mendapatkan kasih sayang maka cenderung memiliki *self compassion* yang tinggi (Santrock, 2012).

d. Kepribadian

Kepribadian yang terdapat dalam *self compassion* atau belas kasih pada diri sendiri yaitu dikenal dengan *the big five personality* (lima keribadian besar) yang terdiri dari *ekstraversi*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* atau *openness to experience*. Akan tetapi yang dimiliki untuk pribadi *self compassion* sendiri yaitu *extraversi*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* (Missilana, 2014).

Kepribadian *Extraversi* mempunyai tingkat motivasi tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan sosial dan dominan dalam lingkungannya. pada kepribadian *extraversi* seseorang termotivasi akan tantangan dan sesuatu hal yang baru sehingga mudah terbuka pada dunia luar dan dapat menerima diri nya sendiri.

Kepribadian *Agreeableness* dicirikan dengan ketulusan dalam berbagi, kehalusan perasaan, fokus kepada hal-hal yang positif terutama pada diri sendiri maupun oranglain. Pada kehidupan sehari-hari *Agreeableness* tampil sebagai individu yang ramah, berkerjasama, dan dapat di percaya.

Kemudian pada kepribadian *Conscientiousness* atau bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu, kepribadian ini menggambarkan

perbedaan disiplin diri individu. *Conscientounes* dideskripsikan pada kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menyukai keteraturan dan kedisiplinan, kemudian seseorang dengan kepribadian ini dapat mengontrol diri dalam menyikapi suatu masalah.

2.1.4 Ciri-ciri *self compassion*

Secara umum, *self compassion* atau belas kasih diri memiliki hubungan dengan pemahaman dan keterbukaan terhadap orang lain. individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Menerima diri sendiri, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang ada dengan *positif thinking*.
2. Menerima suatu kegagalan atau kesalahan sebagai hal yang umum dirasakan dan di alami oleh manusia.
3. Memiliki kesadaran mengenai adanya keterhubungan antara segala sesuatu yang ada di diri sendiri maupun orang lain (Hidayati, 2015).

2.2 Religiusitas

2.2.1 Pengertian Religiusitas

Isitilah mengenai religius atau agama dibedakan dengan religiusitas. Agama merujuk pada aspek formal dimana berkaitan dengan adanya suatu kewajiban dan aturan yang harus di jalankan dan di taati, sedangkan religiusitas berkaitan dengan aspek religius yang di hayati oleh individu dari dalam hati dan di aplikasikan pada kehidupan sehari-hari (Mangunwijaya, 1986).

Paloudzian (2013) menjelaskan kata *religion* yang berasal dari kata latin yaitu *relegare* memiliki arti mengikat atau menghubungkan. Religi atau agama menghubungkan manusia terhadap kekuatan lain yaitu tuhan, dengan adanya agama kehidupan dirasa lebih utuh, lengkap, dan menyeluruh.

Menurut Durkheim (dalam Annisa, 2016) religi adalah suatu yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan. Dalam masyarakat sederhana religi merupakan sumber utama bagi kehidupan sosial. Sedangkan menurut sarwono (2013) sikap religi ditandai dengan keyakinan atau kepercayaan terhadap suatu zat yang mengatur alam semesta yang merupakan sebagian dari moral, sebab moral mengatur segala perbuatan yang di nilai baik dan perlu dilakukan, kemudian perbuatan yang tidak baik perlu dihindari. Agama mengatur mengenai segala tingkah laku baik maupun buruk, dalam hal ini psikologis termasuk bagian moral kemudian untuk kategori moral seperti sopan santun, tata krama, dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Menurut Abdullah (2008), Religiusitas (*religiosity*) atau keberagamaan manusia pada umumnya memiliki sifat yang universal atau menyeluruh, tidak terbatas, transhistoris atau melewati batas historitas kesejahteraan manusia, akan tetapi religiusitas pada hakikatnya tidak dapat di pahami dan tidak dapat pula di nikmati oleh manusia tanpa sepenuhnya terlibat dalam bentuk ungkapan yang konkret, terbatas, terikat, historis, yang terkurung oleh ruang dan waktu secara subjektif.

Menurut Glock dan Stark (dalam Ancok, 2008), menjelaskan mengenai agama yang merupakan suatu sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai,

dan sistem perilaku yang berpusat terhadap persoalan- persoalan yang paling dimaknai (*ultimate meaning*). Sedangkan religiusitas ialah bentuk kepercayaan yang terdapat penghayatan kemudian di wujudkan ke dalam kehidupan sehari-hari dalam sikap dan perilaku.

Suhardiyanto (2001), menyatakan bahwa Religiusitas ialah adanya hubungan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Esa. Intensitas dalam keberagamaan, di mana dalam hal ini pengertian untuk intensitas adalah suatu ukuran atau tingkat yang juga termasuk dalam pengertian religiusitas. Sedangkan King (2001) menyebutkan bahwa religiusitas sebagai suatu kekuatan hubungan atau keyakinan dari seseorang terhadap agamanya.

Menurut Fuad Nashori (2012) pembentukan kekokohan keyakinan, pendalaman pengetahuan, pelaksanaan ibadah, kaidah-kaidah agama, kemudian penghayatan atas suatu agama yang di anut merupakan gambaran dari religiusitas. Sedangkan menurut Ghufron & Risnawati (2010) Religiusitas menunjuk pada suatu tingkat ketertarikan individu untuk menghayati dan mewujudkan ajaran agamanya melalui sikap dan perilaku, sehingga akan berpengaruh pada tindakan dan pandangan dalam hidupnya.

Ancok (2008) menjelaskan bahwa Religiusitas ialah suatu keberagaman beragama yang di wujudkan pada berbagai tindakan kehidupan manusia, seperti beribadah, atau melakukan aktivitas-aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kemudian sesuatu yang tidak terlihat oleh mata dalam hal ini terjadi penghayatan dari hati manusia. Kemudian menurut Rakhmat (2013) mengatakan bahwa Religiusitas sebagai bentuk konsistensi antara manusia

dengan kepercayaan terhadap agama termasuk dalam unsur kognitif, perasaan terhadap agama sebagai unsur afektif, dan perilaku terhadap agama termasuk unsur psikomotorik.

Sehingga religiusitas diartikan sebagai pemahaman seseorang terhadap keyakinan, kesadaran, perasaan terikat, dan ketertarikan terhadap agama yang disertai dengan pengetahuan mengenai agama yang di anutnya. Dengan adanya penghayatan dan di wujudkannya ajaran agama dalam suatu tindakan dan di jadikan pandangan bagi hidupnya seperti mematuhi aturaan-aturaan dan menjalankan kewajiban-kewajiban dengan ikhlas di kehidupan sehari-hari seperti kegiatan beribadah.

2.2.2 Aspek-Aspek Religiusitas

Menurut Glock & Stark (2011) aspek-aspek religiusitas terdiri dari lima macam yaitu :

- a. Aspek keyakinan, yaitu mengungkap tentang keyakinan seseorang terhadap ajaran yang dianutnya. Aspek ini mempertimbangkan hal-hal yang dianggap benar oleh seseorang seperti yang ada pada rukun iman.
- b. Aspek peribadatan atau praktek agama, ialah mengungkapkan tentang sejauh mana seseorang menjalankan perintah agama yang di anutnya. Aspek ini erat kaitannya dengan praktek-praktek keagamaan yang dilakukan, seperti sholat, membaca Al-Quran, puasa, zakat, dll.

- c. Aspek pengalaman atau konsekuensi, ialah menjabarkan tentang tingkatan perilaku seseorang yang di motivasi oleh ajaran agamanya. Aspek ini juga mengungkapkan bagaimana seseorang mengaplikasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh pada perilaku orang tersebut seperti tolong menolong, jujur, amanah, bermusyawarah, dll.
- d. Aspek pengetahuan, ialah menjabarkan tingkat pengetahuan seseorang tentang ajaran agamanya. Sejauh mana seseorang memahami agamanya, serta ketertarikan terhadap aspek yang ada dalam agama nya tersebut yang tertuang pada kitab suci Al-Quran seperti hal-hal penting yang harus diyakini dan dilakukan, hukum-hukum islam, sejarah, dll.
- e. Aspek penghayatan, ialah merujuk pada penghayatan individu terhadap ajaran agama yang di anutnya, bagaimana kontribusi mereka serta bagaimana bersikap tentang agama yang di anutnya. Aspek ini menjabarkan seberapa jauh tingkat individu dalam merasakan pengalaman religiusitas, seperti perasaan dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa, perasaan akan doa-doa yang terkabul, ketenangan, perasaan tawakal, khusy'uk saat beribadah, dan perasaan menerima keadaan dengan ikhlas.

Menurut Ancok & Nashori (2008) terdapat lima aspek religiusitas yaitu :

- a. Aspek akidah, adalah tingkat keyakinan seseorang mengenai kebenaran dalam ajaran-ajaran agama islam.
- b. Aspek syariah, adalah tingkat pada kepatuhan seseorang mengenai kegiatan mengajarkan hal-hal yang di perintahkan dan di anjurkan dalam agama.
- c. Aspek akidah, adalah tingkat perilaku seseorang mengenai ajaran agama yang dianutnya dan di buktikan dengan aksi nyata melalui perilaku dan sikap.
- d. Aspek pengetahuan agama, adalah sejauh mana pemahaman seseorang mengenai ajaran agama yang termuat dalam kitab suci Al-Quran.
- e. Aspek penghayatan, adalah bagaimana seseorang menjalankan aktivitas-aktivitas beragama dengan perasaan penghayatan seperti, ikhlas dalam memberikan pertolongan, berdoa, bersyukur akan rejeki, dan lain sebagainya.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Thoules (dalam Azizah, 2004) membagi faktor yang mempengaruhi religiusitas menjadi empat yaitu :

- a. Faktor sosial, faktor yang mencakup hal yang berpengaruh pada sosial seperti pendidikan, pengajaran dari orang tua, tradisi masyarakat dan tekanan lingkungan sosial.

- b. Faktor alami, yaitu moral yang meliputi berbagai hal yang terjadi di kehidupan sehari-hari, meliputi pula pengalaman konflik moral dan pengalaman emosional.
- c. Faktor kebutuhan, yaitu faktor yang meliputi bagaimana seseorang memperoleh harga diri dan perasaan akan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian.
- d. Faktor intelektual, yaitu bagaimana seseorang mengolah pemikirannya yang akan membentuk keyakinan terhadap agama yang di anutnya.

Menurut Mc Guire & Rosdiana (2016) ada dua faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor eksternal, mencakup lingkungan keluarga, institusi pendidikan, dan lingkungan masyarakat.
- b. Faktor internal, mencakup faktor hereditas (turun temurun), tingkatan usia, kepribadian, dan kondisi kejiwaan seseorang.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian remaja

Remaja atau *adolescene* berasal dari bahasa latin *adolescere* atau *adolescentia* yang artinya remaja atau tumbuh menjadi dewasa. Dalam islam secara etimologi, *murahaqoh* adalah *adolesence* yang berarti berangsur-angsur yang dimaksud ialah tahapan-tahapan proses menuju kematangan secara fisik,

mental, kognitif dan sosial emosional. Secara terminologi berarti mendekati kematangan.

Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas, dimana mencakup kematangan secara mental, emosional, sosial maupun fisik. Menurut Piaget (2011), secara psikologis dalam memasuki usia remaja, remaja cenderung tidak ingin berada di bawah orang dewasa, mereka merasa adanya kesetaraan pada tingkat yang sama, seperti masalah hak dan kewajiban, pemikiran intelektual yang mulai meningkat, membangun sosialisasi dengan orang dewasa, ini merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan remaja.

Pada fase anak-anak, pengenalan jenis kelamin atau identitas jenis kelamin dilakukan untuk membantu mereka membangun pengalaman identitas, sebab itu anak-anak cenderung lebih bermain atau berkelompok dengan lintas jenis kelamin yang membawa mereka pada kesadaran identitas nya. Memasuki fase remaja, kebutuhan sosial menjadi kunci dorongan yang penting dalam mempengaruhi sebagian besar aktivitasnya. Pada fase ini remaja akan berkelompok dengan sebaya untuk memisahkan diri sendiri dari keterlibatan orang dewasa (Monks & Knoer dalam Riki, 2018).

Masa remaja berada pada rentang usia 12 sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai 22 tahun bagi pria. Dalam memasuki masa-masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik dari segi biologis, fisik, maupun psikologis nya. Pada masa ini mereka bukan lagi dikatakan anak-anak baik dalam bentuk ukuran badan, dan cara berpikir atau bertindak, akan tetapi remaja tidak di katakan pula sebagai orang dewasa yang telah matang (Hurlock, 2013).

Dalam perkembangannya salah satu tugas remaja ialah memiliki kemandirian emosional dari orang tua maupun individu seusianya. Pada masa ini terjadi pula perubahan sikap dan perilaku pada remaja seperti emosi yang meninggi, mudah menangis dan murung, emosi yang masih labil atau belum terkendalikan, hal ini yang membuat remaja mudah mengalami kurangnya percaya diri atau minder (Hurlock, 2013). Peran orang tua tidak lepas untuk membantu dalam perkembangan masa remaja, anak yang kurang percaya diri cenderung takut mengalami kegagalan dan takut untuk melakukan sesuatu hal yang baru, sehingga dukungan orang tua berpengaruh besar pada masa remaja.

Pada masa remaja banyak hal yang menuntut mereka untuk dapat berpikir secara teratur yang memungkinkan untuk memecahkan suatu masalah atau persoalan yang di hadapi. Remaja dapat berpikir secara fleksibel yang dimana remaja akan mampu menemukan solusi yang tepat mengenai masalah yang di hadapi (Santrock, 2007).

Pada tahap ini, remaja mulai memahami berbagai hal seperti cinta, nilai, dan bukti logis. Yang dilihat pada faktor biologis, tahapan yang muncul saat memulai masa pubertas, menandai masuknya kedunia dewasa secara fisologis, penalaran moral, kognitif, perkembangan sosial, dan perkembangan psikoseksual (Santrock, 2007).

2.3.2 Batasan usia remaja

Santrock (2012) membagi masa remaja menjadi 3 yaitu:

- a. Usia 12 sampai 15 tahun adalah masa remaja awal,
- b. Usia 15 sampai 18 tahun adalah masa remaja pertengahan ,

c. dan usia 18 sampai 21 tahun adalah masa remaja akhir.

Menurut Monks, Knoers & Haditono (2012) membedakan empat masa remaja yaitu :

- a. masa pra-remaja (pra-pubertas) dari usia 10 hingga 12 tahun,
- b. masa remaja awal (pubertas) dari usia 12 hingga 15 tahun,
- c. masa remaja pertengahan dari usia 15 hingga 18 tahun,
- d. masa remaja akhir adalah usia 18 hingga 21 tahun.

Menurut WHO, usia remaja ialah kelompok usia dalam rentang 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut permenkes No.25 tahun 2004 yang dikatakan usia remaja ialah usia 10 hingga 18 tahun.

2.4 Keterkaitan religiusitas dengan *self compassion* pada remaja

Pada masa remaja banyak perubahan yang terjadi di dalam diri, perubahan tersebut seperti perubahan fisik, perubahan kondisi mental, dan perubahan emosional. Dalam perkembangan dari usia kanak-kanak ke remaja awal terjadi peralihan dan adaptasi yang dilakukan oleh setiap remaja, masa remaja disebut juga masa “panca roba” dimana dimasa ini remaja akan banyak pula menemui masalah-masalah yang menimpa dirinya yang akan membuat seorang individu mengalami tekanan psikologis maupun fisik (Irons & Gilbert, dalam Riki, 2018).

Fase remaja awal lebih mengarah pada perubahan bentuk fisik, dimasa remaja mereka akan mulai memikirkan bagaimana bentuk fisiknya, tingkah lakunya di lingkungan sosial. Kritikan dan kegagalan yang dialami oleh individu akan cepat menjadi suatu stres atau mungkin depresi terhadap orang tersebut. Di masa remaja awal perempuan memiliki kondisi emosi yang labil atau berubah-

ubah dan tidak konsisten dibanding laki-laki, sehingga kritikan dan kegagalan atau masalah yang di hadapi merupakan kesalahan dari diri sendiri dan mulai menyalahkan keadaan dan dirinya dan membuat perasaan dan pikiran menjadi suatu yang negatif (Fany & Farida, 2016).

Bagi usia remaja adanya gejala psikologis yang mewarnai kepribadiannya yang nampak pada perilaku dan sikap religiusitasnya, adanya karakteristik umum dari perasaan religiusitas (keagamaan) remaja ialah kesadaran. Adanya perubahan baik dari segi fisik maupun psikis seperti perubahan emosional dari rasa tidak senang terhadap orangtuanya hingga kepada takut berpisah dengan orangtuanya, munculnya nafsu seks yang bergejolak yang akan menimbulkan perasaan berdosa, kemudian membuat gelisah, mulai memikirkan apa saja kekurangan dan kelebihan yang di miliki.

Pada usia 17 tahun inilah puncak masa krisis remaja. Atkinson (dalam satri, 2015) mengemukakan bahwa pada usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan yang membuat seorang remaja harus mampu mengevaluasi kehidupannya baik diri sendiri maupun lingkungan. Hurlock (dalam Riki, 2018) mengemukakan masa remaja adalah masa badai dan tekanan (*strom and tress*) terjadinya ketegangan emosi akibat perubahan yang terjadi pada fisik dan unsur biologis dalam diri remaja. Sehingga remaja mudah mengalami perasaan mudah marah, tersinggung, emosi yang meledak-ledak dan tidak berusaha mengendalikan perasaan sehingga timbulah keadaan seperti mengumpat, menghujat, dann bahkan membunuh maupun bunuh diri.

Dalam teori *self compassion* membahas bagaimana seseorang dapat mengasihi atau berbelas kasih terhadap diri sendiri, sehingga membuat seorang individu memiliki pemikiran yang positif terhadap dirinya, menerima semua kekurangan yang ada dan mulai memahami bahwa kegagalan adalah suatu batu loncatan untuk mencapai apa yang di inginkan. berdasarkan penelitian Breines & Chen (dalam Fany, 2016) menjelaskan bahwa orang yang menggunakan *self compassion* dalam menghadapi berbagai masalah atau kekurangan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku ke arah yang lebih baik. individu yang tidak mudah dalam menerima kritikan orang lain terhadap diri sendiri, dan mudah menyalahkan keadaan dan diri jika terjadi suatu kesalahan dan kegagalan adalah suatu yang membuat seseorang berpikiran negatif terhadap dirinya, sehingga adanya kurang percaya diri, dan tidak menerima keadaan dengan apa adanya merupakan ciri-ciri individu yang tidak memiliki *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri.

Dalam penelitian Ahmet Akin, (2015) mengenai *does self-compassion predict spiritual experiences of turkish university students* menjelaskan bahwa belas kasih diri meningkatkan pengalaman spiritual, sedangkan perasaan yang mengkritisi terhadap diri sendiri dan merenungkan emosi negatif yang berkaitan dengan diri sendiri akan mengurangi pengalaman spiritual. Di mana adanya hubungan antara *self compassion* dengan religiusitas, yang mana belas kasih diri berfungsi sebagai strategi regulasi emosional yang mengubah emosi dan pikiran negatif menjadi penerimaan diri.

Dalam teori religiusitas membahas bagaimana konsep religius mengacu pada fenomena sosial berkaitan dengan bagaimana agama ada di dalam diri dan di alami oleh penganut agamanya. Religiusitas sendiri terdiri dari berbagai aspek aktivitas, keyakinan keagamaan dan lain-lain yang dimiliki atau dilakukan oleh orang yang beragama, pada dasarnya seseorang tidak akan terlepas dari pengalaman pahit maupun menggembirakan yang merupakan satu rangkaian bagian dalam hidup. Dalam penelitian Annisa Fitriani (2016) mengungkapkan bahwa dalam islam konsep penerimaan diri sudah menjadi bagian dari ajaran islam yang sering di kenal dengan istilah *qona'ah* tentang bagaimana islam menganjurkan seluruh umatnya untuk tidak mudah berputus asa dan percaya sepenuhnya dengan kuasa Allah SWT. Dengan tidak berputus asa menuntun umat manusia senantiasa menerima keadaan dirinya dengan lapang dada, dan percaya sepenuhnya bahwa Allah SWT akan memberikan karunianya dengan berbagai cara.

Dalam penelitian Ahmet Akin (2015) juga menjelaskan di mana pengalaman spiritual adalah sikap yang mengurangi perasaan negatif, seperti stress dalam menghadapi kegagalan diri, religiusitas juga membawa perasaan gembira, kenyamanan dan koneksi dengan lingkungan sekitar. Dalam religiusitas inilah yang akan membangun pemahaman bagi individu mengenai segala hal yang negatif yang akan membawa dampak buruk bagi diri sendiri, sehingga pemahaman religius menjadi pijakan bagi individu dalam memahami setiap fenomena sosial psikologis dalam kehidupan beragama.

Sehingga individu yang memahami mengenai kajian agama yang di perbolehkan maupun yang di larang akan mampu memahami bahwa setiap manusia telah di tetapkan suatu kejadian atau masalah untuknya sesuai dengan kemampuannya masing-masing, sehingga tidak perlu sampai membanding-bandingkan atau menyikapi secara berlebihan yang mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri. Menurut Ross (dalam Annisa Fitriani, 2016) mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan religius yang kuat secara signifikan rendah pada *Distress*. Dengan adanya penghayatan agama seseorang akan menerima semua proses yang terjadi seperti kurangnya kemampuan intelegensi sebagai hal yang biasa dengan lapang dada, tidak ada kekecewaan atau perasaan tidak adil maupun marah melainkan menjadikan motivasi untuk menjadi lebih baik dengan mencari kelebihan yang ada di dalam diri.

Self compassion membahas mengenai bagaimana pentingnya merenung pada suatu kejadian juga perlu untuk melakukan perenungan atau mengintrospeksi diri, serta mempelajari apa yang telah di perbuat, mulai menganalisa sebab-akibat kejadian dan mulai mengitrospeksi diri mengenai kejadian yang terjadi tanpa menyalahkan kenyataan yang ada, yang sejalan dengan memotivasi diri sendiri. Sehingga jika remaja memiliki tingkat religiusitas tinggi maka akan memiliki *self compassion* atau belas kasih yang tinggi, namun apabila tingkat religiusitas rendah maka kecenderungan memiliki *self compassion* akan rendah pula.

2.5 Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian ini ialah apabila terdapat hubungan yang positif yaitu religiusitas tinggi maka semakin baik *self compassion* atau belas kasih diri sendiri, namun apabila hubungan negatif yaitu religiusitas rendah maka semakin rendah *self compassion* atau belas kasih diri sendiri.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi variabel penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel. Variabel ialah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk diamati dan pelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut yang kemudian dapat ditarik kesimpulan.

Adapun variabel penelitian ini yaitu :

Variabel independent (variabel bebas) / X : religiusitas

Variabel dependent (variabel terikat) / Y : *self compassion*

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 *Self Compassion*

Self compassion atau belas kasih diri yaitu memberikan pemahaman dan kebaikan yang positif kepada diri sendiri ketika menghadapi suatu kegagalan, penderitaan, ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi dan mengkritik secara negatif diri sendiri terhadap kekurangan, kegagalan, ketidaksempurnaan yang ada di diri sendiri. *Self compassion* diukur dengan menggunakan skala *self compassion* yang disusun oleh Neff yang diadaptasi oleh Fany dan Farida (2016) berdasarkan aspek *self compassion* yaitu *Self-kindness* atau kebaikan diri, *Common humanity* atau sifat manusiawi, *Mindfulness* atau perhatian/keadaran penuh. Apabila tinggi skor skala maka menunjukkan tingginya *self compassion*, begitu juga sebaliknya.

3.2.2 Religiusitas

Religiusitas ialah ketaatan individu pada suatu keyakinan, yang dapat dilihat dari tindakan yang dilakukannya seperti meyakini sang pencipta, pengetahuan terhadap agamanya, keasadaran, realisasi ajaran agama dalam bentuk tindakan dan pandangan hidupnya. Religiusitas diukur menggunakan skala religiusitas yang menggunakan skala dari Glock & Stark yang diadaptasi oleh Suci Hardianti (2019) dan dimodifikasi kembali oleh peneliti sesuai dengan kriteria subjek. Berdasarkan aspek-aspek religiusitas yaitu Aspek keyakinan, Aspek peribadatan/praktek agama, Aspek pengalaman atau konsekuensi, Aspek pengetahuan, dan Aspek penghayatan. Sehingga apabila hasil skor skala tinggi maka menunjukkan semakin tingginya religiusitas, begitu juga sebaliknya.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi penelitian

Populasi merupakan wilayah yang digeneralisasikan terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti sehingga dengan mudah dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Populasi penelitian ini merupakan remaja awal pada rentang usia 12 sampai 15 tahun di kota Pekanbaru, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, pada tingkat Sekolah Menengah Pertama sederajat yang ada di 12 kecamatan kota Pekanbaru berdasarkan Data Dinas Pendidikan Provinsi Riau (2020) di dapat jumlah populasi sebanyak 5.092.

3.3.2 Sampel penelitian

Menurut Bungin (2010), sampel ialah beberapa perwakilan yang mewakili seluruh populasi dari penelitian. Untuk menentukan suatu ukuran pada sampel penelitian ini, digunakan rumus slovin pada taraf kesalahan 10%. Adapun rumus slovin akan dijelaskan sebagai berikut:

n : jumlah sampel penelitian

N : jumlah populasi penelitian

e : batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ &= \frac{5.092}{1 + (5.092 \times (0.01)^2)} \\ &= \frac{5.092}{51.92} \\ &= 98 \text{ orang} \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus tersebut, ditentukan jumlah sampel sebanyak 98 orang. Dengan menggunakan metode pengambilan sampel yaitu *probability sampling* yang merupakan metode sampling yang mana pada anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* ialah cara pengambilan sampel penelitian yang memiliki tingkatan atau yang di kelompok-kelompokan sesuai dengan kriteria. Peneliti membuat daftar jumlah kecamatan yang ada di kota pekanbaru yaitu berjumlah 12 kecamatan di Kota

pekanbaru , kemudian peneliti mengambil beberapa sekolah dari 12 kecamatan yang ada dikota pekanbaru dengan menggunakan tabel angka random sehingga dalam 1 kecamatan terdapat 1 sekolah yang menjadi tujuan penelitian.

3.4 Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat untuk pengumpulan data yaitu kuisisioner. Menurut Azwar (2015), skala adalah suatu pertanyaan yang disusun untuk mencari suatu data pada suatu subjek. Skala yang digunakan ialah skala religiusitas dan skala *self compassion*.

Pada Skala *self compassion* untuk penelitian ini menggunakan skala *self compassion* Helvia (2020) disusun oleh Fany dan Farida (2016) diadaptasi dari skala *self compassion* milik Neff K.D. Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan gambaran *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru. Skala *self compassion* ini menggunakan kategorisasi empat pilihan jawaban yang dipisah menjadi pilihan jawaban *favorable* (pernyataan yang mendukung), dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung).

TABEL 3.1
Blueprint skala self compassion

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	U	
1	<i>Self Kindness</i>	Menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiri dalam kondisi apapun	-	1, 2	2
		Menerima seluruh aspek baik negatif maupun positif yang ada pada diri	-	3, 4, 5	3
2	<i>Common Humanity</i>	Memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat manusiawi	-	8, 10, 15	3
		Memandang pengalaman diri sendiri sebagai manusia pada umumnya	-	7, 11	2
3	<i>Mindfulness</i>	Memandang masalah secara objektif	-	6, 9, 14	3
		Kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan	-	12, 13, 16	3
TOTAL				16	16

Skala yang digunakan ialah skala dari Glock & Stark yang diadaptasi oleh Suci Hardianti (2019) dan dimodifikasi kembali oleh peneliti sesuai dengan kriteria subjek, menggunakan skala *linkert* untuk mengungkap tingkat religiusitas pada remaja di kota pekanbaru. Skala religiusitas ini menggunakan kategorisasi empat pilihan jawaban yang dipisah menjadi pilihan jawaban *favorable* (pernyataan yang mendukung), dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung).

TABEL 3.2
Blueprint skala religiusitas

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	U	
1	Keyakinan	Keyakinan keimanan kepada Allah SWT seperti meyakini rukun iman (iman kepada Allah SWT, malaikat, kitab Allah, para rasul, hari akhir, Qadha & Qadar).	1, 5, 8, 9, 14	2, 3, 4, 6, 7	10
2	Peribadatan/ Praktek agama	Praktek-praktek keagamaan (puasa, sholat, zakat, membaca Al-Quran, do'a, zikir, dll)	10, 12, 17, 18, 19	11, 13, 15, 16	9
3	pengalaman	Perilaku dalam lingkungan sosial/masyarakat berdasarkan kepercayaan ritual, pengalaman, serta pengetahuan individu dalam ajaran agama	20, 21, 25, 26, 29	22, 23, 24, 27, 28, 30	11
4	pengetahuan	Segala sesuatu hal ajaran mengenai yang diimani kemudian dilaksanakan, hukum dalam agama, sejarah islam.	31, 32, 33, 34, 39	35, 36, 37, 38, 40	10
5	Penghayatan	Pemahaman seseorang mengenai perasaan dalam merasakan dan mengalami pengalaman religius terhadap agama islam (perasaan dekat dengan tuhan, perasaann do'a yang dikabulkan, tentram, perasaan menerima keadaan dengan ikhlas).	41, 42, 44, 47, 49	43, 45, 46, 48, 50	10
TOTAL			25	25	50

3.5 Validitas dan Reliabilitas alat ukur

3.5.1 Validitas alat ukur

Azwar (2015) mengatakan validitas memiliki tujuan untuk dapat melihat seberapa valid nya alat ukur yang akan di gunakan. Alat ukur dikatakan valid apabila telah sesuai dengan kriteria yang di tentukan. Validitas yang digunakan dalam penelitian adalah validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian alat ukur dengan menggunakan pendapat para ahli. Pengujian pada aitem-aitem tes yang mewakili komponen-komponen pada keseluruhan cakupan isi yang akan di ukur (Azwar, 2015).

3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2015), reliabilitas yaitu konsistensi suatu alat ukur apabila dilakukan uji pengukuran terhadap subjek yang sama. Tinggi dan rendahnya reliabilitas alat ukur, secara hasil ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitan. Semakin tinggi pada koefisien korelasinya, maka dapat dikatakan sebagai alat ukur yang bagus dan apabila korelasinya kurang tinggi maka dapat dikatakan reliabilitas alat ukur rendah (Azwar, 2015). Untuk mengetahui realibilitas suatu alat ukur digunakan koefisien realibilitas *alpha Cronbach*.

3.6 Metode analisis data

3.6.1 Uji asumsi

Data dalam penelitian merupakan data yang bersifat kuantitatif. Data yang akan dianalisis menggunakan pendekatan statistik, ada dua cara yang akan dilakukan dalam menganalisis suatu data kuantitatif yaitu uji normalitas dan uji linearitas hubungan sebagai uji asumsi data (Azwar, 2015).

3.7 Uji hipotesis penelitian

3.7.1 Uji normalitas data

Uji normalitas ialah untuk mengetahui suatu sampel data dikatakan berdistribusi normal atau tidak. Pedoman yang digunakan untuk mengetahui suatu sampel data berdistribusi normal atau tidaknya adalah apabila $p > 0,05$, sebaran data bersifat normal, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka sebaran data tidak berdistribusi normal (Azwar, 2015).

3.7.2 Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan signifikan yang linear atau tidak. Uji linearitas digunakan sebagai prasyarat untuk menganalisis korelasi atau regresi linear. Pengolahan data menggunakan SPSS dengan *deviation from linearity* dengan taraf signifikansi 0,05 dari dua variabel. Dikatakan variabel mempunyai hubungan apabila taraf signifikan $< 0,05$.

3.7.3 Uji hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Analisis bertujuan untuk melihat hubungan antara religiusitas

terhadap *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru. analisis yang dilakukan menggunakan komputer program *SPSS 2.1 for windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur penelitian

4.1.1 Persiapan alat ukur penelitian

Dalam mempersiapkan alat ukur peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Dalam penelitian ini digunakan dua skala yaitu, skala Religiusitas yang berjumlah 50 aitem dan skala *Self Compassion* berjumlah 16 aitem. Peneliti melakukan modifikasi terhadap skala religiusitas yang di adopsi dari skala religiusitas Suci Hardianti (2019), kemudian untuk skala *Self compassion* peneliti menggunakan adopsi skala *self compassion* dari Helvia (2020) yang mengambil skala dari penelitian Fany dan Farida (2016) yang sebelumnya telah dilakukan uji coba.

4.1.2 Pelaksanaan uji coba (*tryout*)

Peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap alat ukur skala religiusitas yang di gunakan, ini di lakukan untuk melihat daya beda aitem dan reliabilitas dari suatu alat ukur yang digunakan pada penelitian ini. Uji coba dilakukan pada tanggal 04 maret 2020 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Pekanbaru, dengan jumlah subjek 109 murid dari kelas 1, kelas 2, dan kelas 3, dari rentang usia 12 hingga 15 tahun. Dalam proses penyebaran skala peneliti membagikan skala pada tiap kelas yang di masuki oleh peneliti.

Kemudian untuk skala *self compassion* tidak dilakukan uji coba karena peneliti menggunakan skala yang telah di uji coba oleh Helvia (2020) yang mengadopsi skala penelitian Fany dan Farida (2016) yang telah di lakukan uji coba dengan nilai *alpha cronbach* 0,886.

4.1.3 Hasil uji coba (*try out*)

Menurut Azwar (2012) dalam suatu aitem yang layak di gunakan untuk penelitian adalah aitem yang telah di lakukan uji daya beda aitem, penetapan ini berdasarkan pada aitem yang mempunyai koefisien $r_{xy} \geq 0,30$, apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencapai dengan yang di inginkan maka dapat di pertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi $\geq 0,25$. Dalam hal ini peneliti menggunakan aitem yang memiliki daya beda aitem $r_{xy} \geq 0,30$.

Dari hasil uji coba *analysis* daya beda aitem skala religiusitas yang di lakukan peneliti, koefisien *alpha cronbach* menunjukkan 0,899 dari 50 aitem butir yang telah di ujikan sebanyak 17 butir aitem gugur, aitem yang gugur yaitu : 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 14, 25, 29, 33, 36, 37, 38, 40, 47, 50. Dari hasil uji coba *analysis* daya beda aitem yang tersisa memiliki nilai $r_{xy} \geq 0,30$ yaitu sebanyak 33 dari 50 aitem, pada tabel 4.1 berikut :

TABEL 4.1
Blueprint skala religiusitas setelah try out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	U	
1	Keyakinan	Keyakinan keimanan kepada Allah SWT seperti meyakini rukun iman (iman kepada Allah SWT, malaikat, kitab Allah, para rasul, hari akhir, Qadha & Qadar).	1, (5), (8), 9, (14)	(2), 3, (4),(6), (7)	3
2	Peribadatan/ Praktek agama	Praktek-praktek keagamaan (puasa, sholat, zakat, membaca Al-Quran, do'a, zikir, dll)	10, 12, 17, 18, 19	(11), 13, 15, 16	8
3	pengalaman	Perilaku dalam lingkungan sosial/masyarakat berdasarkan kepercayaan ritual, pengalaman, serta pengetahuan individu dalam ajaran agama	20, 21, (25), 26, (29)	22, 23, 24, 27, 28, 30	9
4	pengetahuan	Segala sesuatu hal mengenai ajaran yang diimani kemudian dilaksanakan, hukum dalam agama, sejarah islam.	31, 32, (33), 34, 39	35, (36), (37), (38), (40)	5
5	Penghayatan	Pemahaman seseorang mengenai perasaan dalam merasakan dan mengalami pengalaman religius terhadap agama islam (perasaan dekat dengan tuhan, perasaann do'a yang dikabulkan, tentram, perasaan menerima keadaan dengan ikhlas).	41, 42, 44, (47), 49	43, 45, 46, 48, (50)	8
TOTAL			18	15	33

Untuk skala *self compassion* tidak dilakukan uji coba oleh peneliti, dikarenakan peneliti melakukan adopsi skala helvia (2020) yang di ambil dari

skala penelitian Fany dan Farida (2016), koefisien *alpha cronbach* menunjukkan 0,886 dari 36 aitem butir yang telah di ujikan sebanyak 20 butir aitem gugur. Dari hasil uji coba *analysis* dengan daya beda aitem yang tersisa memiliki nilai $r_{xy} \geq 0,30$ yaitu sebanyak 16 dari 36 aitem, dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

TABEL 4.2
Blueprint skala self compassion

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	U	
1	<i>Self Kindness</i>	Menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiri dalam kondisi apapun	-	1, 2	2
		Menerima seluruh aspek baik negatif maupun positif yang ada pada diri	-	3, 4, 5	3
2	<i>Common Humanity</i>	Memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat manusiawi	-	8, 10, 15	3
		Memandang pengalaman diri sendiri sebagai manusia pada umumnya	-	7, 11	2
3	<i>Mindfulness</i>	Memandang masalah secara objektif	-	6, 9, 14	3
		Kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan	-	12, 13, 16	3
TOTAL				16	16

4.2 Pelaksanaan penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian di lakukan pada tanggal 30 maret 2020 hingga 30 april 2020, dengan jumlah sampel sebanyak 100 subjek penelitian, penelitian yang dilakukan kepada siswa SMP sederajat yang berusia 12 sampai 15 tahun yang berada di kota pekanbaru. Sebelum melakukan penelitian, peneliti

terlebih dahulu melakukan proses pemilihan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*, dengan mengumpulkan jumlah peserta didik dari satu sekolah di tiap kecamatan se-kota pekanbaru yang kemudian dirandom, kemudian peneliti mengambil 4 kecamatan yang ada di pekanbaru yaitu kecamatan Rumbai, suka jadi, lima puluh, dan bukit raya, yang masing- masing kecamatan mengambil 1 sekolah SMP sederajat peneliti untuk menyebarkan skala yang dalam pelaksanaannya menggunakan media google formulir kepada siswa SMP sederajat yang berusia 12 hingga 15 tahun.

4.3 Hasil analisis data

4.3.1 Data demografi

Subjek pada penelitian ini berjumlah 100 subjek, dengan data demografi yaitu jenis kelamin, usia dan kelas. Deskripsi data subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut :

TABEL 4.3
Data demografi penelitian

Detail Data Demografi		F	%
Jenis kelamin	Laki-laki	40	40,0
	perempuan	60	60,0
Usia	12 tahun	12	12,0
	13 tahun	5	5,0
	14 tahun	21	21,0
	15 tahun	62	62,0
kelas	1 smp	9	9,0
	2 smp	20	20,0
	3 smp	71	71,0

Berdasarkan pada tabel 4.3 diketahui sampel dalam penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan 60 subjek (60,0%), berusia

15 tahun berjumlah 62 subjek (62,0%) dan kelas 3 sebanyak 71 subjek (71,0%).

4.4 Hasil uji deskriptif

Hasil penelitian lapangan mengenai religiusitas dan *self compassion* pada remaja yang ada di kota pekanbaru , setelah dilakukan pengolahan data menggunakan aplikasi *SPSS 20.0 for windows*, adapun deskripsi data dalam penelitian menunjukkan skor hipotetik dan skor empirik yang masing-masing terdiri atas skor maksimal, skor minimal, rata-rata (*mean*) dan standar deviasi pada kedua skala penelitian, yang terdapat pada tabel 4.4 dibawah ini :

TABEL 4.4
Deskripsi Hasil Penelitian

VARIABEL PENELITIAN	SKOR EMPIRIK				SKOR HIPOTETIK			
	X Max	X Min	Rata-rata	SD	X Max	X Min	Rata-rata	SD
Religiusitas	130	50	111	13,9	132	33	148,5	125,4
<i>Self compassion</i>	64	22	44,46	9,259	64	16	72	60,8

Berdasarkan data gambaran umum skor religiusitas dan *self compassion* pada tabel 4.4 di buat dalam bentuk kategorisasi. Kategorisasi di buat dengan tujuan untuk mengelompokkan subjek atau objek secara berjenjang berdasarkan pada aspek-aspek yang di ukur (Azwar, 2012).

Hasil deskripsi dalam data penelitian selanjutnya digunakan dalam kategorisasi skala yang telah ditetapkan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan

standar deviasi (SD) empirik dari tiap skala. Kategorisasi didapatkan dari nilai *mean* empirik dan standar deviasi empirik. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori yaitu pada tabel 4.5 berikut :

TABEL 4.5
Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan : M : *Mean*

SD : Standar deviasi

Berdasarkan deskripsi data menggunakan rumus tersebut, maka untuk religiusitas terbagi menjadi lima bagian, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, terdapat pada tabel 4.6 berikut :

TABEL 4.6
Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Religiusitas

Rumus	kategorisasi	Frekuensi	persentase
Sangat tinggi	$X \geq 128,85$	5	5,0%
Tinggi	$117,95 \leq X < 128,85$	38	38,0%
Sedang	$104,05 \leq X < 117,95$	27	27,0%
Rendah	$90,15 \leq X < 104,05$	22	22,0%
Sangat rendah	$X \leq 90,15$	8	8,0%
TOTAL		100	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut, secara kategorisasi menunjukkan subjek pada penelitian ini memiliki skor religiusitas yang berada pada kategori tinggi dengan presentasi 38,0% dengan jumlah 38 subjek dari 100 subjek, Sementara itu, untuk kategori *self compassion* terdapat pada tabel 4.7 berikut :

TABEL 4.7
Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor *self compassion*

Rumus	kategorisasi	Frekuensi	persentase
Sangat tinggi	$X \geq 58,34$	8	8,0%
Tinggi	$49,0 \leq X < 58,34$	18	18,0%
Sedang	$39,83 \leq X < 49,0$	44	44,0%
Rendah	$30.57 \leq X < 39.83$	23	23,0%
Sangat rendah	$X \leq 22$	7	7,0%
TOTAL		100	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut, secara kategorisasi secara kategorisasi menunjukkan subjek pada penelitian ini memiliki skor *self compassion* yang berada pada kategori sedang dengan presentasi 44,0% dengan jumlah 44 subjek dari 100 subjek.

4.5 Hasil uji analisis data

4.5.1 Uji normalitas

Uji normalitas ialah pengujian untuk melihat sebaran normalitas dari data, apabila nilai signifikan $p > 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal (Azwar, 2015). Dalam penelitiann ini, uji normaliitas dilakukan pada dua skala yaitu skala religiusitas dan skala *self compassion*. Melalui suatu program SPSS 2.0 *for windows* untuk hasil uji normalitas sebaran data dikatakan berdistribusi normal dengan ketentuan apabila *asym.sig (2-tailed) > 0,05*, sebaliknya apabila *asym.sig (2-tailed) < 0,05* maka sebaran data tersebut tidak berdistribusi normal, hasil uji normalitas terdapat pada tabel 4.8 berikut :

TABEL 4.8
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Variabel	Skor K-SZ	Asymp.Sig	Keterangan
religiusitas	1,210	0,107	Normal
<i>Self compassion</i>	0,598	0,867	Normal

Untuk hasil uji normalitas menunjukkan pada sebaran data religiusitas diperoleh skor *asymp.sig* sebesar 0.107 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian religiusitas memperlihatkan distribusi normal. Hasil uji sebaran data *self compassion* diperoleh skor p sebesar 0.867 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan distribusi normal, sehingga untuk kedua variabel penelitian memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

4.5.2 Uji linearitas

Uji linearitas hubungan bertujuan mengetahui seberapa linear hubungan pada variabel bebas dan variabel terikat penelitian, yaitu antara variabel religiusitas dan variabel *self compassion*. Uji linearitas menggunakan pedoman signifikan (P) dari nilai F (*linearity*) $< 0,05$ menunjukkan hubungan pada variabel bebas dan variabel terikat adalah *linear*. Tetapi jika signifikan (P) dari nilai F (*linearity*) $> 0,05$ maka menunjukkan hubungan pada variabel bebas dan variabel terikat tidak *linear*. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut :

TABEL 4.9
Hasil Uji Linearitas

variabel	F	P	Keterangan
Religiusitas <i>Self compassion</i>	6,814	0,011	Linear

Berdasarkan hasil pengujian linearitas menggunakan SPSS 2.0 *for windows* maka ditentukan nilai F sebesar 6,814 dengan signifikan (P) yaitu sebesar 0.011 ($p < 0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa variabel religiusitas dan *self compassion* memiliki hubungan yang linear.

4.5.3 Hasil uji hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *pearson product moment*. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada penelitian. Pada penelitian yaitu melihat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel *self compassion*. Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh menggunakan SPSS 2.0 *for windows* dimana terdapat hubungan antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru dengan diperoleh hasil pada koefisien korelasi (r) yaitu 0,257 dengan nilai signifikan yaitu 0,010 ($p < 0,05$). Dalam hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan *self compassion*. Sehingga berdasarkan hasil analisis maka uji hipotesis dalam penelitian diterima. Hasil uji untuk korelasi *product moment* ditunjukkan pada tabel 4.10 berikut :

TABEL 4.10
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*
Correlations

		selfcompassion	religiusias
selfcompassioon	Pearson Correlation	1	,257**
	Sig. (2-tailed)		,010
	N	100	100
Religiusitas	Pearson Correlation	,257**	1
	Sig. (2-tailed)	,010	
	N	100	100

Berdasarkan tabel tersebut nilai $r = 0,257$ menunjukkan sumbangan pengaruh variabel yaitu 25,7% dengan 74,3% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang bersifat positif dan signifikan antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru, dengan adanya hubungan yang positif maka semakin tinggi religiusitas, maka semakin tinggi pula *self compassion* nya, sebaliknya apabila hubungan negatif maka rendah religiusitas maka semakin rendah pula *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru.

4.6 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang di lakukan pada 100 remaja dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* di dapati hasil yaitu nilai korelasi ($r = 0,257$ dengan nilai signifikan = 0,010 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan *self compassion*, yaitu semakin tinggi

religiusitas semakin tinggi pula *self compassion* nya, begitu pula sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula *self compassion* nya.

Dengan demikian hal tersebut sejalan dengan hipotesis penelitian ini adanya hubungan yang positif antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru. Sehingga semakin tinggi nilai religiusitas maka semakin tinggi *self compassion* nya. Hal ini di dukung dalam penelitian Nabila (2018) yang mengemukakan bahwa adanya korelasi yang positif antara religiusitas dengan *self compassion* yang artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self compassion* nya, sebaliknya apabila korelasi mengarah negatif maka semakin rendah nilai religiusitas maka semakin rendah pula *self compassion* nya.

Adanya tekanan yang datang baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial remaja, tidak terlepas dari peranan orang tua, pendidikan di sekolah, teman sebaya, pada usia remaja awal adalah masa-masa di mana seorang remaja memasuki fase untuk mencari jati diri nya, Menurut Atkinson (dalam Satri, 2015) bahwa masa remaja ialah masa peralihan yang membuat individu mampu mengevaluasi kehidupannya sendiri.

Dengan adanya *self compassion* atau belas kasih diri pada diri seorang remaja terutama remaja awal, akan mampu memunculkan sikap yang peduli dan penuh kasih pada diri sendiri, di mana tidak akan mengkritik diri secara berlebihan ketika mendapati suatu kesulitan ataupun musibah, dan menganggap hal tersebut sebagai tantangan baru di lingkungan sekitarnya (Neff, 2011). Pada

saat memasuki fase remaja awal seseorang akan mengalami perubahan sikap dan perilaku seperti emosi yang meninggi, pada saat itu terjadi seorang remaja akan mudah marah hanya karena masalah kecil sehingga akan membuat dirinya bersedih dan murung. Jika emosi tidak dapat di kendalikan, maka akan membuat ia minder dan tidak percaya diri. Dengan adanya *self compassion* atau belas kasih pada diri seseorang akan mampu mengimbangi caranya menyikapi pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak mudah untuk menyalahkan bahwa segala sesuatu masalah atau musibah yang datang itu karena kesalahan atau kekurangan yang ada pada diri nya seperti pada *self kindness* (Lintang, 2018). Hal ini juga di tegaskan dalam Al-Quran yang artinya:

“janganlah kamu (merasa) lemah dan janganlah (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman” (QS. Ali ‘Imran [3] ayat 139).

Dalam hal ini pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan atau pengalaman menggembirakan adalah suatu rangkaian yang ada dalam kehidupan, sehingga dengan bersikap baik dan memahami diri sendiri pada saat mengalami suatu kesulitan seseorang akan menganggap bahwa kesulitan tersebut merupakan bagian yang ada di kehidupannya maupun orang lain yang harus di jalani (Neff & McGehee, 2010).

Dengan adanya penerapan nilai-nilai agama yang di ajarkan sejak dini pada remaja, sehingga individu tidak mudah terjerumus pada hal-hal yang dilarang oleh agama, seperti merokok, melukai diri sendiri, bermain game 24 jam, bahkan sampai melakukan hal ekstrem seperti bunuh diri, hal ini di dukung dalam

penelitian yang di lakukan oleh Luthfi (2019) yang mengemukakan tingginya kepercayaan seorang individu akan penciptanya, kemudian rajin melakukan ibadah berkorelasi pada penurunan tingkat kekerasan, tindakan bunuh diri, dan menurunkan resiko kesehatan fisik. Ujian dan kenikmatan yang di berikan oleh Allah SWT kepada seseorang tidak akan lebih dari batas kemampuan masing-masing individu sehingga individu akan memiliki kesadaran bahwa segala kesulitan kegagalan, dan tantangan yang diterima manusia merupakan sesuatu yang wajar di alami semua orang (Hidayati, 2015).

Ancok (2010) mengemukakan bahwa religiusitas ialah suatu keberagamaan yang di wujudkan dalam segala sesuatu tindakan di kehidupan, baik yang menyangkut perilaku beribadah, melakukan aktivitas lain di kehidupan sehari-hari, maupun yang dilihat ataupun tidak terlihat oleh mata (terjadi penghayatan dari hati manusia) seperti melakukan perbuatan-perbuatan baik. Rachmat (2015) berpendapat bahwa religiusitas merupakan bagian diri individu dimana untuk unsur kognitif yaitu kepercayaan terhadap agamanya, unsur afektif yaitu perasaan terhadap agama yang di anutnya, kemudian unsur psikomotorik yaitu perilaku dalam beragama. Sehingga apabila seseorang mengalami suatu musibah atau kegagalan dalam diri ia mampu mengintrospeksi diri serta mempelajari apa saja yang telah di perbuatnya, menganalisa sebab-sebab dari suatu kejadian yang tidak menyenangkan hal ini tertuang pula dalam Al-Quran yang artinya :

“hai orang-orang yang beriman, bertawakalah kepada Allah, dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah di perbuatnya untuk hari

esok (akhirat), dan bertawakalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan”(QS. Al-Hasyr [59] ayat 18).

Religiusitas menjadi kontrol utama pada seseorang untuk mampu menentukan perilaku yang di ambil, sejalan dengan *self compassion* di mana individu yang mampu menerima dirinya dan mampu mengelola pikiran secara positif maka ia akan memiliki sikap optimisme, bersyukur, dan menghargai apa yang ada pada diri sendiri (Neff, 2009). Dalam penelitian Luthfi (2019) memaparkan mengenai religiusitas yang tinggi akan memberikan dampak yang baik pada diri dan lingkungan sosial seperti berpikir positif dan membuat seseorang memiliki kesejahteraan dalam hidupnya dan mampu menyayangi diri sendiri, di buktikan dengan apabila seseorang dengan religiusitas tinggi mengalami kegagalan dalam hidupnya maka ia akan mengambil sisi positif dan menjadikan sebagai motivasi untuk lebih baik kedepannya, sehingga dapat dilihat dari religiusitas yang penting di pahami oleh para remaja (remaja awal) yang mana akan membuat seorang individu memahami dirinya dan tidak menghakimi diri secara berlebihan dan lebih memahami bagaimana peran dari *self compassion* itu sehingga menghasilkan remaja yang mampu berpikir positif.

Dalam penelitian Dyah (2017) menjelaskan apabila seseorang memiliki religiusitas yang positif mengenai penghayatan agama yang baik akan membuat seorang individu lebih menerima proses yang terjadi seperti kegagalan, musibah, dan kelemahan yang ada pada diri sendiri dengan lapang dada, tidak adanya penyesalan, kekecewaan, atau merasa tidak adil. Sedangkan orang yang dengan religiusitas negatif mereka tidak memandang segala sesuatu dengan positif (

su'udzon), kurang sabar dalam mengatasi kesulitan hidup, kurang ikhlas dalam menerima dan kurang menaati norma agama serta tidak menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan peran *self compassion* dalam penelitian Nabila (2018) dimana perbuatan baik dan positif yang muncul dari rasa syukur mendorong seseorang memunculkan sikap *self compassion*. Sehingga pada remaja yang ada di kota pekanbaru akan memandang permasalahan yang terjadi pada sekolah maupun lingkungan rumah merupakan suatu hal yang wajar dan di alami oleh setiap orang, dan menjadikan permasalahan yang di terima sebagai motivasi untuk lebih baik kedepannya, dengan tidak mengkritik diri secara berlebihan yang hanya menimbulkan kekecewaan dan tidak menerima diri secara ikhlas.

Keterbatasan dalam penelitian ini ialah minimnya literatur yang dapat digunakan oleh peneliti untuk memahami konsep *self compassion*. Jurnal-jurnal hasil penelitian terkait dengan hubungan religiusitas dan *self compassion* juga sangat terbatas. Meskipun demikian, penelitian ini dianggap penting karena untuk dapat memahami sikap religiusitas terhadap *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan adanya hubungan signifikan antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru dengan nilai (r) = 0,257 dan nilai signifikan = 0,010 ($p < 0,05$). Adapun arah dalam penelitian ini adalah religiusitas memiliki arah positif terhadap *self compassion*. Yang mana semakin tinggi nilai religiusitas maka semakin tinggi *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru, begitu pula sebaliknya semakin rendah nilai religiusitas maka semakin rendah *self compassion* pada remaja di kota pekanbaru.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adapun saran yang peneliti berikan ialah :

5.2.1 kepada subjek

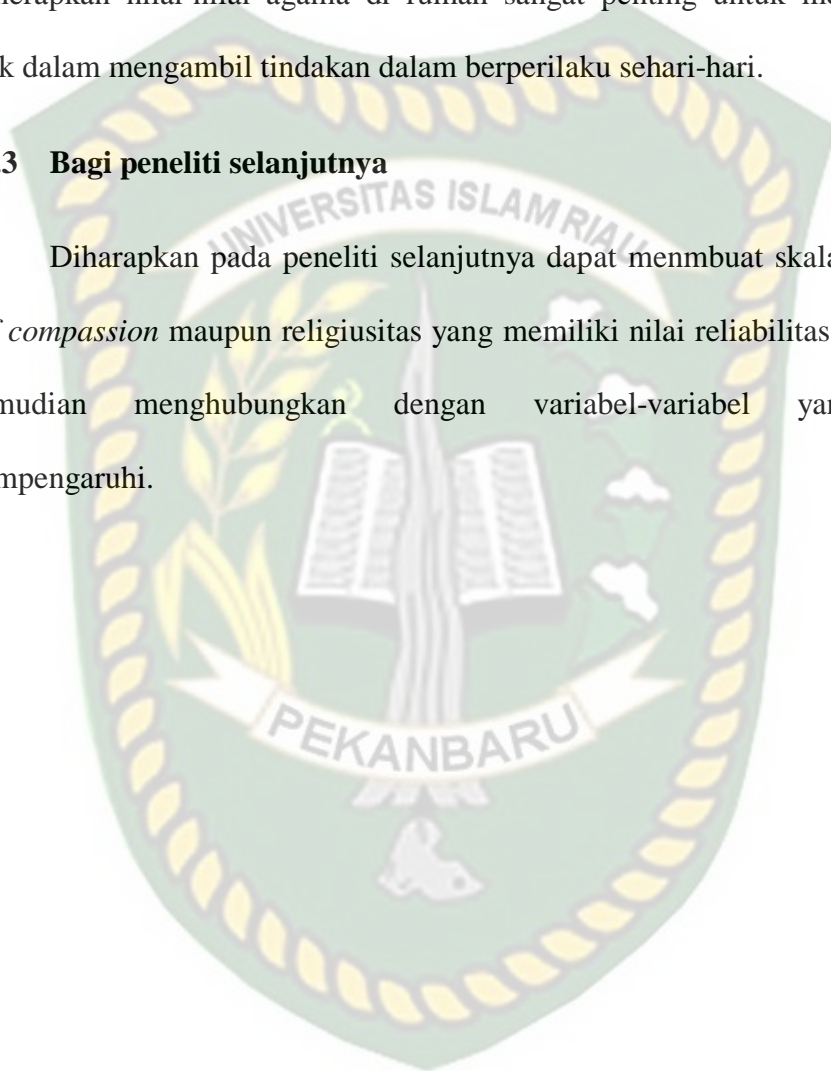
Remaja diharapkan dapat mengevaluasi kembali bagaimana sikap dan perilaku dengan mengembangkan kemampuan berpikir maupun kemampuan sosial untuk dapat bersikap lebih terbuka terhadap diri dan lingkungan. seperti melakukan *sharing* tatap muka maupun melalui media sosial, mengikuti kegiatan organisasi disekolah, mengikuti karang taruna di lingkungan setempat, dan juga melakukan olahraga seperti bersepeda, jogging dan lain sebagainya.

5.2.2 Bagi orang tua

Orang tua adalah madrasah pertama pada anak, sehingga dalam menerapkan nilai-nilai agama di rumah sangat penting untuk membentengi anak dalam mengambil tindakan dalam berperilaku sehari-hari.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat membuat skala mengenai *self compassion* maupun religiusitas yang memiliki nilai reliabilitas lebih baik. Kemudian menghubungkan dengan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi.



DAFTAR PUSTAKA

- Adibah. (2009). *the book of happiness*. Jakarta : PT.Gramedia pustaka utama
- Afiatin, T. (1998). *religiustias remaja : studi tentang kehidupan beragama didaerah istimewa yogyakarta*. No.1, 55-64.
- Akin, A. (2015). *Does self compassion predict spiritual experient of turkish university student*. *Journal relig health*. 2(3), 702-718
- Aldyafigama, N. (2018). *Self compassion tuna netra dewasa : efek koping religius dan rasa syukur*. *Psikologi insight*, 2(1), 79-89
- Andina, F, & Hidayati, F. (2016). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Aliensi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi Pada Siswa SMK NEGERI 1 MAJALENGKA*. *Jurnal empati*, 5(4), 750-756.
- Armstrong, K. (2013). *Compassion: 12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*. Penerbit Mizan: Bandung
- Azizah, N. (2004). *Perilaku moral dan religiusitas siswa berlatar belakang pendidikan umum dan agama*. *Psikologi*, 33(2), 1-16
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2015). *dasar-dasar psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2015). *reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- BPS Riau. (2019). *Penduduk provinsi riau menurut umur kelompok dan jenis kelamin*. [https://riau.bps.go.id/statictable/2016/01/25/209/penduduk-provinsi-riau-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2014.html.\(diakses 25/11/2019 22.10\)](https://riau.bps.go.id/statictable/2016/01/25/209/penduduk-provinsi-riau-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2014.html.(diakses%2025/11/2019%2022.10))
- Bungin, B. (2010). *metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta:kencana prenada media grup
- Choiroh, F, D. (2018). *hubungan antara attachment dengan self compassion pada remaja awal*. Surabaya : UIN sunan ampel. Skripsi.
- Djamaludin, A & Nasori, F, S. (2011). *Cetakan VIII, Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Djamaludin, A. (2008). *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dyah, A.S. (2017). *Peran self compassion terhadap kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa*. *Jurnal indogenous*. 2(1), 67-76
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta : Zaman
- Fitriani, A. (2016). *Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being*. *Al-Adyan*. 9 (01)
- Germer, C. (2009). *The mindfull path to self compassion freeing yourself from desdructiv toughgts and emosions*. Diakses dari <http://www.en.bookti.com>
- Gilbert, P. Dkk. (2010). *psychotherapy and conselling for depression*. *Cognitive behavioral theraphy*, 6(1), 1-4

- Gufron, M.N & Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group
- Hardiyanti, S. (2019). *Hubungan Religiusitas Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru*. Pekanbaru : fakultas psikologi. Skripsi.
- Henny, E. (2020). Upaya pencegahan bunuh diri. <https://m.riaupos.co/220304-berita-upaya-pencegahan-aksi-bunuh-diri.html>. (Diakses 22.00 wib, 16/02/2020)
- Hidayati, D.S. (2015). *self compassion and loneliness*. Jurnal ilmiah psikologi terapan, 154-164.
- Hidayati, F. (2015). Hubungan antara *self compassion* dengan *work family conflict* pada staff markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. Jurnal psikologi. 14(2), 46-64
- Hurlock, E.B. (2013). *psikologi perkembangan :suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Kemdikbud. (2020). Data pokok pendidikan dasar dan menengah. <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/pd/2/096000>. (diakses 20.00 wib, 16/02/2020)
- Kemenkes. (2019). Persentase usia muda, kesehatan remaja. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2017.pdf. (diakses 20.30 wib, 16/02/2020)
- Lintang, M. (2018). *analisa pengaruh self compassion dan social support terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa gema gita bahana uin malang*. Malang : Universitas Islam Negeri Malang. Skripsi.
- Lutfhi, H. (2019). *Pengaruh self compassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja di panti asuhan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi.
- Mangunwijaya, Y.B. (1986). *Menumbuhkan Sikap Religius Anak-Anak*. Jakarta: PT Gramedia.
- Missiliana, R. (2014). *Self compassion dan compassion for other pada mahasiswa fakultas psikologi UK. Maranatha*. Bandung : Universitas Kristen Maranatha. Skripsi.
- Monks, F.J. knoers. Handitono. (2012). *Psikologi perkembangan (pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta : universitas gadjah mada
- Muhammad, A.M. (2011). *Psikologi remaja*. Bandung : CV.Pustaka Setia
- Nadzir, A. (2013). Hubungan religiusitas dengan penyesuaian diri siswa pondok pesantren. psikologi tabularasa, 8(2), 698-707
- Nashori, F. (2012). *Mengembangkan Kreativitas Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus.

- Nasroni, F. (2008). *Psikologi sosial islami*. Jakarta : PT. Refika aditama
- Neff, K. D. & McGeehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K.D. (2009). *Self compassion an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self an indetity*, 2, 85-101
- Neff, K.D. (2011). *Self compassion ; stop beating your self up and leave insecurity behind*. New york : willian morrow, an imprint of harper collins publisher
- Nurdibyanandaru. D. (2014). pengaruh *self compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Psikologi klinis dan kesehatan mental*, 3(3), 120-126
- Prama, G. (2013). *Compassion*. Jakarta : Gramedia pustaka utama
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi agama*. Bandung : mizan
- Ramadhani, F. (2014). pengaruh *self compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, vol 3, no. 3
- Ramdhani, F & Nurdibyanandaru, (2017). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Keseahtan Mental*. 3(3), 120-126.
- Riki, A. (2018). *Self compassion* sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. *Jurnal UIN malang*. 2(1), 72-88
- Riyan, N. (2019). Banyak remaja perokok. <https://www.riauonline.co.id/riau/read/2019/12/04/banyak-remaja-perokok-ners-muda-ur-beri-penyuluhan-di-smk-kansai>.(diakses 23.06 wib, 16/02/2020)
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja edisi 11*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangann masa hidup (13th ed.)*. jakarta :erlangga
- Sari, P. P. (2016). *Mudahnya terapi berpikir positif*. Yogyakarta : Psikopedia
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Sudardjo, S. & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada*, 2 , 67-71
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suhardiyanto. (2001). *Pendidikan Religiusitas gagasan, isi, dan pelaksanaanya*. Yogyakarta : Kanisius
- Syder, C.R & Lopes, S. J. (2005). *Hadbook of positive psychology*. Britania :Oxxford uiversity press
- YouGov. (2019). Seperempat orang indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri . <https://id.yougov.com/en-id/news/2019/06/26/seperempat->

[orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/](#). (Diakses 22.00 wib,
16/02/2020)



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau