

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PONDOK TAHFIDZUL QUR'AN DARUL ISTIQOMAH
JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :

Mega Maya Sartika
NIM : 204103050047

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PONDOK TAHFIDZUL QUR'AN DARUL ISTIQOMAH
JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Mega Maya Sartika
NIM : 204103050047
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PONDOK TAHFIDZUL QUR'AN DARUL ISTIQOMAH
JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Mega Maya Sartika
204103050047

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing



Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si
NIP.197505242000032002

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA PENGHAFALAL-QUR'AN
PONDOK TAHFIDZUL QUR'AN DARUL ISTIQOMAH
JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa
Tanggal : 11 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris

Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si
NIP. 19790812202321100

Anggota :

1. Dr. Imam Turmudi, M.M.

2. Fuadatul Huronyah, S.Ag., M.Si

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya : “Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran”. (Qs. Al-Baqarah : 186)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹Muhammad Shohib, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bogor : 2007), Sygma, hal.28

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang mana atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, proses proses perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini dapat sampai hingga tahap selesai. terselesaikannya tugas akhir skripsi ini merupakan salah satu hadiah terbaik bagi saya. Buah dari perjuangan yang mungkin cukup mengesankan hingga saat ini. Untuk itu, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak dan Mama tersayang, Bapak Basukiyanto dan Ibu Sulastri yang telah membesarkan, merawat dan mendidik dengan penuh kasih sayang, rela mengorbankan tenaga, waktu, biaya dan pikiran untuk masa depan putri tercintanya. Terimakasih sudah menjadi orang tua, sahabat dan teman untuk tempat mengeluh dan bercerita. Semua pencapaian hingga titik ini tidak mungkin bisa diraih tanpa pengorbanan dan doa-doamu.
2. Adik tersayang Muamar Akbar dan semua keluarga besar yang sudah memberikan banyak dukungan baik secara material maupun emosional kepada penulis selama masa pendidikan.
3. Orang tua kedua penulis selama kuliah, Ibu Khiyarotul bintiyah dan Baba Muhammad Faris Al Hamam yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bimbingan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik.

ABSTRAK

Mega Maya Sartika, 2024 : Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah

Kata Kunci : *Self Compassion*, *Self Efficacy*

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu kegiatan menanamkan ayat-ayat Al-Qur'an di dalam ingatan lalu mengulang-ulang lafadznya kembali tanpa melihat mushaf bersama dengan usaha agar ayat tersebut dapat selalu diingat. Saat ini banyak mahasiswa yang menghafalkan al-qur'an tetapi tidak sedikit juga mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan hafalannya hingga 30 juz. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Mahasiswa harus mampu memiliki rasa welas asih terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugasnya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 43 mahasiswa yang merupakan santri di Pondok Tahfidzul Qur'an Jember. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, dan angket lalu analisis data menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji validitas dan uji reliabilitas dengan alat uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment*.

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel *self compassion* dan *self efficacy* pada mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *self efficacy*. Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,458% menandakan bahwa hubungan di antara keduanya memiliki tingkat kekuatan sedang. Hasil tersebut mencerminkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi akan memiliki *self efficacy* yang tinggi pula. Sehingga, hipotesis (H_a) yang telah dirumuskan dalam penelitian ini diterima dan (H_0) ditolak. Kesimpulannya adalah jika *self compassion* yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an tinggi, maka tingkat *self efficacy* juga tinggi.

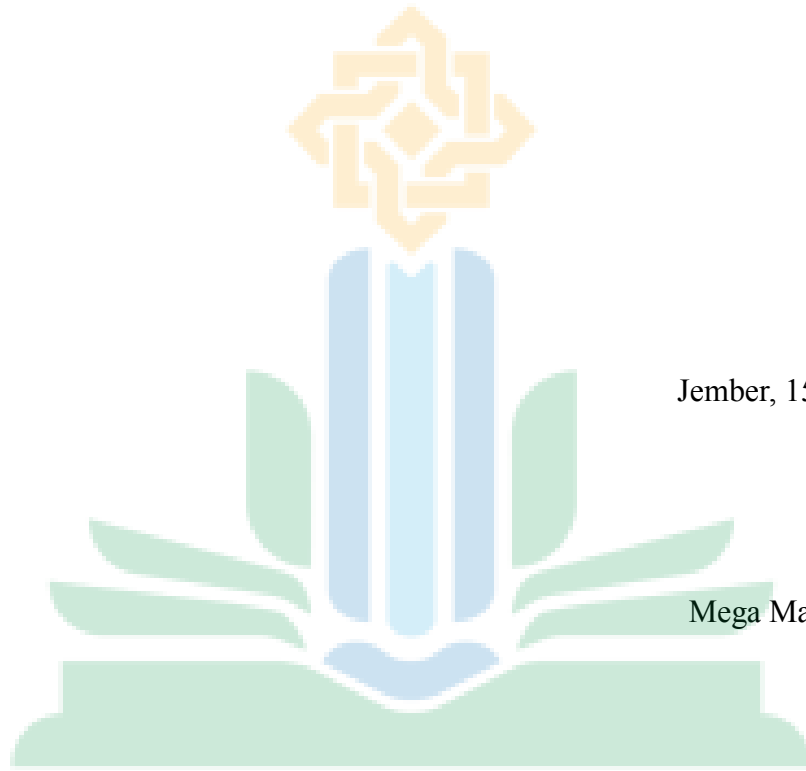
KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang mana atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, proses proses perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak luput dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr.H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Achmad Siddiq Jember
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Achmad Siddiq Jember.
4. Fuadatul Huroniyah.S.Ag. M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis mulai dari perencanaan, penyusunan hingga penyelesaian skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. PTQ Darul Istiqomah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

Demikian kata pengantar ini dibuat, semoga semoga amal baik yang telah diberikan segenap pihak kepada penulis mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT.



Jember, 15 Mei 2024

Mega Maya Sartika

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat penelitian	13
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	15
F. Definisi Operasional.....	17
G. Asumsi Penelitian.....	18
H. Hipotesis	20
I. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA	22
A. Penelitian Terdahulu.....	22
B. Kajian Teori.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel.....	54

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data/	55
D. Analisis Data	61
BAB IV	71
HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	71
B. Penyajian Data	74
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	78
D. Pembahasan	81
BAB V.....	86
KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran-saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	92
BIODATA PENULIS.....	123

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Indikator Self Compassion	16
Tabel 1. 2 Indikator Self Efficacy	117
Tabel 2. 1 Kajian Terdahulu	25
Tabel 3. 1 Skala Likert	59
Tabel 3. 2 Skala Blueprint Self Compassion	60
Tabel 3. 3 Skala Blue Print Self Efficacy	61
Tabel 3. 4 Try out Self compassion	63
Tabel 3. 5 Try Out Self Efficacy	64
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Self Compassion	65
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Self Efficacy	66
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Reliabilitas	67
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas	68
Tabel 4. 1 Struktur Organisasi	74
Tabel 4. 2 Deskripsi Statistik	75
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Jenjang	75
Tabel 4. 4 Kategorisasi Self Compassion	76
Tabel 4. 5 Kategorisasi Self Efficacy	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kinerja seseorang akan menurun atau tidak stabil apabila kondisi keyakinan seseorang tidak stabil. Kemungkinan seseorang gagal mencapai suatu tujuan meningkat dengan rendahnya rasa percaya diri. Individu akan memandang kegagalan mereka sebagai bukti bahwa mereka memiliki kemampuan yang rendah. Kinerja individu akan menurun sebagai akibat dari keengganan seseorang untuk mempertahankan alasan yang lebih dapat diterima oleh mereka. Lingkungan dan kondisi kognitif saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku seseorang. Persepsi individu tentang kemampuan mereka untuk mengatasi tugas atau tantangan tertentu dapat memengaruhi motivasi dan perilaku mereka dalam menghadapi situasi tersebut.²

Albert Bandura pertama kali mengemukakan gagasan mengenai *self efficacy* pada tahun 1977, ia mengatakan bahwa keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya untuk mengorganisir serta mengeksekusi tindakan yang diperlukan dalam pencapaian tujuan atau hasil tertentu dikenal sebagai *self efficacy*.³ Bandura menggambarkan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengatur serta melaksanakan tindakan

² Burhanudin Asani, Surabaya, Hubungan Antara Self Compassion dengan Efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an, (Surabaya: 2019), hal.1

³ Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control* (New York : Fifth Printing, 2002, W.H. Freeman & Company), hal.604

yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan.⁴ Sementara itu, Alwisol menjelaskan *Self efficacy* adalah penilaian individu terhadap kapasitas dirinya sendiri untuk melaksanakan suatu tindakan, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan.⁵ Perilaku seseorang tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor lingkungan eksternal, melainkan juga oleh kondisi kognitif internal, seperti keyakinan atau persepsi individu terhadap kemampuan dan batasan dirinya sendiri.

Self efficacy yang kuat telah terbukti memiliki dampak yang positif dalam berbagai aspek kehidupan individu secara fisik, akademis, dan dalam mengelola kecemasan dan depresi. Mereka akan termotivasi untuk bertindak secara proaktif dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul di sepanjang jalan menuju tujuan mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki *self efficacy* rendah mungkin merasa kurang termotivasi untuk bertindak karena mereka meragukan kemampuan mereka sendiri. Mereka cenderung merasa terhambat oleh ketakutan akan kegagalan atau ketidakmampuan mengatasi rintangan yang mungkin timbul. Akibatnya, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan mereka karena kurangnya keyakinan pada diri sendiri.⁶ Dariyo menceritakan pengalamannya mengenai *self efficacy* seseorang yang memiliki bakat dan kemampuan menyanyi tentu ingin menunjukkan kemampuannya karena itu adalah bidang keahliannya. Namun

⁴ Hermansyah Amir, 2016, *Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu*, (Bengkulu : Manajer Pendidikan), hal.337

⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal.303

⁶ Ridhoni, Fazrian, *Metode Tukar Pengalaman Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Pecandu Narkoba*, (Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 2013), Vol. 1 No. 3, 226-239

karena tidak mahir memainkan suatu alat musik, orang tersebut akan menolak memainkannya jika diminta. Mereka cenderung mengambil risiko yang sesuai dengan tingkat keyakinan mereka dalam kemampuan mereka sendiri. Mereka juga lebih mungkin untuk menetapkan tujuan yang menantang namun masih dapat di capai, dan bekerja keras untuk mencapainya. Salah satu bentuk persoalan sulit dan kompleks yang saat ini ada dalam bentuk nyata adalah mahasiswa yang berkuliah sambil menghafalkan Al-Qur'an.

Saat ini, semakin banyak santri di pesantren yang ingin menghafalkan Al-Quran. Banyaknya pesantren di berbagai kota yang menerima santri yang ingin hafal Al-Quran menjadi buktinya. Sebenarnya, membaca, mempelajari, dan menghafal Al-Quran sangat dihargai dan dihargai dalam Islam. Hadits tersebut menjelaskan hal ini sebagai berikut:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

Nabi Muhammad berkata, Di antara kalian, orang yang paling bermanfaat adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan menghafalkannya. (HR. Ahmad).⁷

Berdasarkan hadis yang telah disebutkan sebelumnya, Al-Qur'an mengandung sifat-sifat unggul yang mempunyai kekuatan untuk mengangkat derajat seseorang, terutama jika pengajaran dan pendidikan ditujukan kepada individu dan keluarganya. Meskipun menghafal tidak selalu mudah atau mungkin dilakukan, Allah SWT menganjurkan menghafal karena Dia telah

⁷ Hidayat Ginanjar, 2017, *Aktivitas menghafal Al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Beasiswa di Ma'had Huda Islami Tamansari Bogor*, (Bogor), Vol.6, No.11, hal.43

memberikan umat-Nya pilihan untuk melakukannya. Telah dijelaskan dalam surah al-Qamar ayat 22 yang berbunyi:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Artinya: “dan sesungguhnya kami telah memudahkan Al-Qur’an untuk peringatan maka adakah orang yang mengambil pelajaran?”⁸

Penghafal Al-Qur'an tidak hanya dianggap sebagai penjaga keaslian Al-Qur'an, tetapi juga sebagai pembawa ajaran Islam yang sejati. Mereka mampu memperkaya pemahaman umat Islam tentang Al-Qur'an dan menginspirasi orang lain untuk mendalami ajaran agama karena salah satu cara agar tetap terjaganya kemurnian Al-Qur'an, Seperti dalam firman Allah SWT berikut :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya : “Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an, dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya”. (QS. al-Hijr, 15:9).⁹

Proses menghafal membutuhkan waktu yang cukup banyak, dan ini bisa menjadi tantangan terutama bagi mereka yang memiliki banyak kesibukan dalam kehidupan. Selain itu, kemampuan individu dalam menghafal juga memainkan peran penting. Tidak semua orang memiliki kemampuan memori yang sama, dan beberapa orang mungkin menghadapi kesulitan dalam menghafal. Selain kendala waktu dan kemampuan, hilangnya hafalan yang sudah diperoleh sebelumnya juga bisa menjadi masalah. Kadang-kadang, hafalan bisa terlupakan karena kurangnya konsistensi dalam pengulangan atau karena faktor lainnya. Selain itu, rasa malas dan kurangnya keyakinan pada kemampuan sendiri juga dapat menjadi hambatan dalam proses menghafal.

⁸ Muhammad Shohib, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bogor : 2007), Sygma, hal.529

⁹ Muhammad Shohib, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bogor : 2007), Sygma, hal.262

Dalam menghadapi berbagai kendala ini, penting bagi para santri untuk memiliki rasa keyakinan yang kuat dalam diri mereka sendiri. Keyakinan yang kuat akan membantu mereka memotivasi diri sendiri, mengatasi rasa malas, dan menghadapi tantangan dengan tekad yang kuat. Selain itu, dukungan dari guru dan sesama santri juga dapat memberikan motivasi tambahan bagi mereka untuk terus berjuang. Dengan adanya keyakinan yang kuat dan dukungan yang memadai, para santri akan lebih mampu mengatasi kendala-kendala yang muncul dalam proses menghafal Al-Qur'an dan mencapai tujuan mereka dengan sukses.¹⁰

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu proses pembelajaran yang menuntut kemampuan psikometrik, kognitif, dan psikologis seseorang. Hal ini tidak hanya mencakup kemampuan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an melalui ingatan, tetapi juga keterlibatan emosional, motivasi, dan bakat psikometrik seperti ketekunan dan fokus. Berdasarkan teori mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik maka proses menghafal qur'annya juga akan lancar, namun pada kenyataannya mahasiswa penghafal Al-qur'an juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seperti teman-teman yang sering mengajaknya mengobrol pada saat mereka menghafal Al-qur'an. Hal ini sejalan dengan penelitian yang diutarakan Lilik, salah satu tantangan yang dihadapi siswa saat mencoba menghafal Al-quran adalah ngobrol dengan teman. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain,

¹⁰ Burhanudin Asani, Surabaya, Hubungan Antara Self Compassion dengan Efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an, (Surabaya: 2019), hal.2

terutama ketika mereka belajar dan mempelajari Al-quran. Mereka harus memahami betapa pentingnya fokus untuk menuntaskan hafalan Al-Qur'an.¹¹

Menghafal Al-Qur'an dibutuhkan banyak waktu, kesabaran, tekad, dan rasa percaya diri. Mahasiswa sering kali menemui berbagai kesulitan dalam hafalan Al-Qur'an, antara lain sering lupa, lesu dan mudah tersinggung, mudah bosan, kesulitan mengatur waktu, tekanan keluarga, rendah diri, dan masih banyak lagi. Sekali lagi. Karena banyaknya tantangan yang dihadapi mahasiswa ketika mencoba menghafal Al-Qur'an, mereka menjadi kurang termotivasi untuk melakukannya dan akhirnya meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tiga puluh juz.

Berdasarkan fenomena di atas, banyak mahasiswa penghafal Al-Qur'an saat ini yang memiliki efikasi diri yang buruk akibat berbagai permasalahan pribadi yang menyebabkan mereka mempertanyakan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas hafalan dengan sukses. Ketidakmampuan menghafal Al-Qur'an mungkin dipengaruhi oleh rendahnya efikasi diri seseorang. Ketika seseorang memiliki keraguan pada diri sendiri, mungkin akan sulit baginya untuk tetap termotivasi dan fokus selama proses menghafal. Fenomena ini sesuai dengan temuan penelitian Lilik yang menunjukkan bahwa tingkat kesulitan seseorang dapat mempengaruhi keberhasilannya dalam menghafal Al-Quran.¹² Seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk memiliki pengendalian emosi yang baik karena dalam mengamalkannya diperlukan

¹¹ Lilik Indri Purwati, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok pesantren Darussalam Metro*, Skripsi, IAIN Metro, hal.67

¹² Lilik Indri Purwati, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok pesantren Darussalam Metro*, Skripsi, IAIN Metro, hal.66

kejernihan mental dan konsentrasi yang intens. Namun yang pasti setiap orang memiliki masalah dan perjuangan unik yang mungkin berdampak pada kesehatan emosional dan mental mereka, termasuk dalam konteks menghafal Al-Qur'an. Selain faktor internal seperti *self efficacy* dan masalah pribadi, metode-metode menghafal yang diterapkan oleh Pondok Pesantren juga memainkan peranan penting dalam seberapa baik Al-Qur'an disimpan dalam ingatan. Siswa dapat mengatasi kesulitan yang terkait dengan menghafal dan meningkatkan efisiensi proses dengan penggunaan teknik yang efisien dan terorganisir. Oleh karena itu, peran Pondok Pesantren dalam memberikan dukungan, pembimbingan, dan pengajaran yang efektif sangatlah penting dalam membantu santri mengatasi masalah pribadi, meningkatkan *self-efficacy*, dan mengembangkan metode-metode menghafal yang efektif.

Teknik yang tepat sangat menentukan keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Sebab metode yang merupakan komponen penting dalam sistem pembelajaran menentukan efektif atau tidaknya suatu tujuan.¹³ Jika suatu metode dapat memberikan hasil yang diinginkan, maka dianggap tepat dan baik. Demikian pula, hafalan Al-Qur'an yang efektif sangat bergantung pada metode yang digunakan, yang akan menghasilkan hafalan yang baik. Selain itu, individu yakin bahwa segala kekurangan akan diperbaiki karena menerapkan dan memahami metode-metode yang efisien. Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk menjaga hafalan Al-Qur'an yang terbaik

¹³ Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam* (Jakarta: Ciputat Press, 2002), hal. 109.

yaitu dengan membaca Al-Qur'an berulang kali hingga bisa membacanya tanpa melihat mushaf sama sekali.¹⁴

Metode-metode yang digunakan di Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah memiliki pendekatan yang sangat praktis dan efektif dalam menghafal Al-Qur'an. Pertama, membaca dengan lantang berulang kali. Metode ini mengharuskan mahasiswa membaca bagian-bagian Al-Qur'an dengan lantang berulang kali hingga mereka mampu membaca ayat-ayat Al-Qur'an tanpa melihat mushaf. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu memperkuat hafalan dan memperbaiki tartil (cara membaca yang baik dan benar). Dengan membaca secara lantang dan berulang kali, mahasiswa dapat melatih otak mereka untuk mengingat dan mengulangi ayat-ayat Al-Qur'an dengan lebih mudah. Kedua, metode setoran hafalan. Dalam metode ini, mahasiswa menyetorkan hafalannya kepada seorang Bu Nyai atau Ustadzah. Setoran hafalan ini biasanya dilakukan secara berkala, misalnya setiap harinya atau setiap beberapa hari sekali. Dengan cara ini, mahasiswa diharapkan untuk tetap konsisten dalam menghafal dan memperbaharui hafalan mereka secara teratur. Selain itu, dengan menyetorkan hafalannya kepada seorang guru, mahasiswa juga dapat menerima umpan balik dan bimbingan yang berguna untuk meningkatkan kualitas hafalan mereka. Kedua metode tersebut tidak terlepas dari pengawasan seorang ustadzah atau Bu Nyai yang kompeten untuk menyimak bacaanya.¹⁵

¹⁴ Ahmad Zanal Abidin, *Metode Cepat Menghafal Juz 'Amma* (Yogyakarta: Mahabbah, 2016) hlm 10.

¹⁵ Chairani & Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. (Yogyakarta: 2010, Pustaka Pelajar), hal.4

Jadwal mengaji di Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah sangat terorganisir dan mengakomodasi kebutuhan mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an dengan baik yaitu dengan adanya dua sesi setoran hafalan dan muraja'ah, mahasiswa memiliki kesempatan untuk memperbarui hafalan mereka secara teratur dan memperbaiki kekurangan yang mungkin ada dalam hafalan mereka. Pertama, setoran tambahan. Sesi ini dilaksanakan setelah waktu Maghrib. Pada sesi ini, mahasiswa memiliki kesempatan untuk melakukan tambahan hafalan baru setelah mereka menyelesaikan kegiatan harian mereka. Dengan adanya setoran tambahan, mahasiswa dapat terus mengembangkan hafalan baru mereka dan menjaga konsistensi dalam proses menghafal. Kedua, setoran muraja'ah. Sesi ini dilaksanakan setelah waktu Subuh. Pada sesi ini, mahasiswa fokus pada muraja'ah, yaitu mengulang kembali hafalan yang sudah mereka pelajari sebelumnya yaitu dengan mengulang kembali hafalan, mahasiswa dapat memperkuat ingatan mereka dan mencegah lupa terhadap hafalan yang sudah mereka kuasai sebelumnya.¹⁶

Dua sistem yang dipakai pada Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah yaitu mengaji dua kali sehari, masih sering membuat mahasiswa mengeluh. Diantaranya karena mudah bosan dan lupa, merasa kemampuan menghafalnya kurang, merasa malas karena sulit dipelajari, dan terkadang merasa kurang percaya diri akan kemampuannya dalam menyelesaikan hafalannya dengan baik. Apalagi mahasiswa juga harus menyesuaikan dengan jadwal kuliahnya, hal ini mengakibatkan terbelahnya fokus mereka antara tanggung jawab

¹⁶ Yahya Abdul F Az-zawawi, *Revolusi Menghafal Al-qur'an* (Solo: 2010, Insan Kamil), hal.75

kuliahnya dan tugas menghafal Al-Quran. Berdasarkan penjelasan diatas, agar seorang siswa dapat terus menghafal hingga selesai tugasnya, ia perlu merasa lebih percaya diri, yang berarti diperlukan faktor yang mempengaruhi keberhasilan menghafal.¹⁷

Self compassion melibatkan penerimaan diri yang hangat dan pengertian terhadap kesulitan dan penderitaan yang dialami individu. Dengan mengembangkan *self-compassion*, individu dapat lebih mudah mengatasi emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan stres, dan memperkuat kembali rasa percaya diri dan *self efficacy* mereka. Pernyataan Neff & McGee bahwa *self-compassion* merupakan cara adaptif untuk menghubungkan dengan diri ketika menghadapi kekurangan diri atau situasi hidup yang sulit sangat relevan. *Self compassion* memberikan individu dukungan emosional dan mental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan kesulitan, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap kuat dan termotivasi dalam menghadapi setiap situasi.¹⁸

Ketika seseorang mampu memberikan dirinya sendiri cinta, pengertian, dan dukungan seperti yang mereka berikan kepada orang lain, itu membantu mereka mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik daripada menyalahkan diri sendiri atau menghindari masalah. Selain itu, *self compassion* juga membantu dalam mengembangkan keterampilan emosional yang kuat, seperti kecerdasan emosional, kebijaksanaan, dan optimisme. Dengan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan pengertian,

¹⁷ Observasi

¹⁸ Neff, K. D., & McGehee, P, *Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults, Self and Identity*, (2010), 9 (3), hal.225-240

seseorang dapat membangun rasa percaya diri yang kokoh dan mengurangi tingkat depresi, kecemasan, serta ketakutan akan kegagalan.¹⁹

Allah SWT mengirimkan isyarat dalam petunjuk-Nya untuk beriman terhadap potensi yang dimiliki setiap orang dan terbuka menerima segala hukum-Nya. Hal ini terkait dengan gagasan mengembangkan efikasi diri yang positif dan menerima diri sendiri atas segala kekurangan yang dimiliki. Allah berfirman dalam surat Al-Imran ayat 139:

وَلَا هُنُّوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمْ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.(QS. Al-Imran: 139).²⁰

Ayat ini mengungkapkan keyakinan akan manfaat yang Tuhan berikan kepada umat manusia serta kebutuhan kita untuk memanfaatkannya dengan baik. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, yang menekankan perlunya pendampingan dan pengembangan diri bagi narapidana untuk membantu mereka berintegrasi kembali ke dalam masyarakat sebagai anggota yang bertanggung jawab, juga terkait dengan ayat ini. Rasa mengasihani diri sendiri atau *self compassion* dapat memudahkan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup dengan memiliki sikap yang lebih menerima dan mencintai diri sendiri. Self-compassion memainkan peran penting dalam mengatasi problematika hidup seseorang, dengan memanfaatkan kelebihan yang diberikan Allah dan dengan bantuan

¹⁹ Mustajab, Q.A, 2016, *Hubungan Self Compassion Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus*, (Skripsi, Fakultas Psologi, Universitas Muhammadiyah Malang).hal,5

²⁰ Muhammad Shohib, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bogor : 2007), Sygma, hal.67

pembinaan yang diberikan oleh sistem pemasyarakatan atau institusi yang relevan.²¹

Berdasarkan Penelitian Siswati & Hadiyahati menyebutkan bahwa pentingnya self-compassion dalam mendukung kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.²² *Self compassion* dapat membantu meningkatkan *self efficacy* mahasiswa, yaitu keyakinan mereka dalam kemampuan mereka untuk berhasil mengatasi tantangan yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah, di mana mereka sedang menghafalkan Al-Qur'an, self-compassion dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu mereka menghadapi tantangan dan tetap yakin dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an mereka.

Pondok Tahfidzul Qur'an darul Istiqomah Jember memiliki permasalahan yaitu mahasiswa banyak yang tidak dapat menyelesaikan hafalan Al-qur'annya hingga 30 juz. Berdasarkan permasalahan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Istiqomah, peneliti merasa perlunya melakukan penelitian mengenai *self compassion* dan *self efficacy* pada santri penghafal Al-Qur'an tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan keyakinan diri mereka ketika menghadapi tantangan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Hubungan antara persepsi siswa terhadap

²¹ Nasip dkk, Implementasi Pasal 14 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Terkait Hak Narapidana Mendapatkan Remisi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Singaraja, (Bali : 2020), Jurnal Komunikasi Hukum (JKH) Universitas Pendidikan Ganesha, Vol.6 No.2, hal.563

²² Siswati & Hidayati Ratna Nuzulia Frieda, 2017. *Hubungan Antara Self Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*. (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017 Jurnal MEDIAPSI), Vol. 3, No.2, hal.22-28

kemampuan mereka dalam menghafal Al-Qur'an dan tingkat *self compassion* yang dimiliki mereka akan diberikan penekanan lebih dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an".²³

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *Self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* pada mahasiswa yang sedang menghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfidzul Qur-an (PTQ) Darul Istiqomah.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran dalam memperkaya wawasan keilmuan dalam ilmu psikologi, serta dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan khususnya Psikologi Pendidikan.

²³ Observasi

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi peneliti

Dimaksudkan memberikan wawasan teoritis praktis mengenai pelatihan penulisan karya ilmiah dan diharapkan berfungsi sebagai sarana pendidikan dan peningkatan wawasan bagi peneliti.

b. Bagi Lembaga tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pembuat rancangan pelaksanaan pembelajaran di pesantren, dengan menyesuaikan dari hasil penelitian yang telah disesuaikan dengan materi yang diangkat peneliti.

c. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif yang efektif bagi santri penghafal Al-Qur'an dalam mengatasi tantangan kehidupan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghafal Al-Qur'an.

d. Bagi penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self compassion* dan *self efficacy*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Variabel pada penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu Self Compassion (Variabel bebas) dan *self efficacy* (Variabel terikat).

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut yang terbentuk atau yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian. Adapun Variabel dalam penelitian ini adalah :

a. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel independen (X) adalah Variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi perubahan pada variabel lain (terikat).²⁴ variabel bebas adalah variabel yang tidak tergantung pada variabel lainnya. Adapun yang menjadi variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah *Self Compassion*.

b. Variabel Terikat (*Dependent*)

Menurut Sugiyono variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen atau variabel terikat. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.²⁵ Adapun yang menjadi variabel terikat (y) dalam penelitian ini adalah *Self Efficacy*.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hal.69

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hal.70

2. Indikator Variabel

Indikator variabel pada penelitian didasarkan pada aspek variabel penelitian. Indikator dalam variabel diantaranya yaitu indikator *Self Compassion* dan indikator *self efficacy*.

a. *Self Compassion*

Teori penerimaan diri Neff disinggung oleh indikator-indikator pada variabel *Self Compassion*, khususnya perspektif *Self Kindness*, *Self Judgment*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness*, dan *Over Identification*. Berikut tabel penjelasan mengenai indikator variabel *Self Compassion*:

Tabel 1. 1 Indikator *Self Compassion*

No.	Aspek <i>Self Compassion</i>	Indikator
1.	<i>Self Kindness</i>	1.Memahami diri sendiri 2.Mampu berempati pada diri sendiri
2.	<i>Self Judgment</i>	1.Penyengkalan diri 2.Mengkritik diri sendiri
3.	<i>Common Humanity</i>	1.Keterkaitan dengan dunia luar 2.Menyadari ketidaksempurnaan manusia
	<i>Isolation</i>	1.Merasa terasing 2.Merasa tidak berdaya
5.	<i>Mindfulness</i>	1.Melihat pengalaman dalam Perspektif yang objektif 2.Menerima kenyataan
6.	<i>Over Identification</i>	1.Terlalu fokus pada permasalahan 2.Kehilangan kontrol emosi

b. *Self Efficacy*

Kepercayaan seseorang terhadap diri sendiri diukur dengan variabel-variabel yang disebut dengan indikator *self efficacy*. Berikut ini adalah tabel penjelasan mengenai indikasi variabel efikasi diri.

Tabel 1. 2 Indikator *Self Efficacy*

No.	Aspek <i>Self Efficacy</i>	Indikator
1.	<i>Level</i>	1. Yakin terhadap kemampuannya
2.	<i>Generality</i>	1. Mampu menyelesaikan tugas yang sulit
3.	<i>Strenght</i>	1. Tekun berusaha 2. Berani menghadapi tantangan

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah deskripsi atau penjelasan tentang suatu variabel atau gagasan yang menetapkan maknanya, mengidentifikasi tugas-tugas yang terlibat, dan menyediakan operasionalisasi sehingga variabel atau konsep tersebut dapat diukur.²⁶ Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, definisi operasional dalam penelitian ini ada 2 yaitu *Self Compassion* dan *self efficacy* sebagai berikut :

1. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Keyakinan individu untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dikenal sebagai *self efficacy*. Individu juga mampu untuk mengkategorikan tingkat kesulitannya disertai keyakinan diri bahwa individu memiliki kekuatan fisik dan psikis untuk menyelesaikan masalahnya.

²⁶ Nazir, *Metode Penelitian*. (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1999), hal.152

2. *Self Compassion*

Self Compassion merupakan cara individu untuk memahami dan menerima kekurangan pribadi dan keadaan hidup yang sulit. Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan menyebabkan keyakinan diri yang tinggi sehingga dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya disebut dengan *self efficacy*.

G. Asumsi Penelitian

1. Hubungan *Self Compassion* dengan *Self efficacy*

Pada penelitian ini, variabel x adalah *self compassion*, yang merupakan variabel independen yang diasumsikan mempengaruhi variabel dependen y yaitu *self efficacy*. *Self compassion* yang baik maka akan memunculkan *self efficacy* yang baik pula. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Neff & McGehee, *self compassion* dapat dijelaskan sebagai cara adaptif individu untuk menghadapi kekurangan pribadi atau situasi hidup yang sulit. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi tantangan dan menghadapi kegagalan dengan sikap pengertian, penerimaan, dan kasih sayang terhadap diri sendiri, yang dapat memengaruhi tingkat *self efficacy* mereka.²⁷ Sedangkan *self efficacy* dalam teori yang diusulkan oleh Albert Bandura, *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengontrol fungsi-fungsi

²⁷ Siswati & Hidayati Ratna Nuzulia Frieda, *Hubungan Antara Self Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa ang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017 Jurnal MEDIAPSI), Vol. 3, No.2, hal.22-28

mereka sendiri serta kejadian-kejadian yang terjadi di lingkungan sekitar. Hal ini mencakup keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatasi tantangan, mencapai tujuan, dan mengelola situasi yang berbeda dalam hidup mereka.²⁸

Pada penelitian terdahulu, didapatkan koefisien korelasi (r) antara *self compassion* dan *self efficacy* sebesar 0,741 dengan tingkat signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *self efficacy* pada sampel yang diteliti. Dengan tingkat signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang positif (+) sebesar 0,716 menunjukkan adanya hubungan yang selaras antara *self compassion* dan *self efficacy*. Ini menunjukkan bahwa sikap penuh pengertian, penerimaan, dan kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi tantangan dan kekurangan pribadi dapat membantu meningkatkan keyakinan individu akan kemampuannya untuk menguasai proses penghafalan Al-Qur'an.²⁹

Berdasarkan pemaparan diatas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah *self compassion* memiliki hubungan dengan *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember.

²⁸. Feist, J., & Feist. G. J, *Teori Keribadian Buku 2 Edisi 7*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009).

²⁹ Burhanudin Asani, *Surabaya, Hubunan Antara Self Compassion dengan Efikasi diri pada santri pengahafal Al-Qur'an*, (Surabaya: 2019), hal.63

H. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi awal yang diusulkan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian. Hipotesis ini merupakan sebuah pendapat yang bersifat sementara, yang harus diuji melalui pengamatan dan eksperimen untuk mengetahui kebenarannya. Fungsi hipotesis adalah untuk memberikan jawaban potensial terhadap pertanyaan atau pernyataan yang telah dirumuskan, dengan berdasarkan pada hipotesis tersebut, penelitian dapat dilakukan untuk memahami hubungan antara variabel yang terlibat. Untuk menguji sebuah hipotesis, diperlukan analisis korelasi antara variabel yang relevan dalam penelitian tersebut.³⁰

Maka berdasarkan pada uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa :
Hipotesis Alternatif (Ha) = Terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *self efficacy* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an PTQ Darul Istiqomah Jember.

Hipotesis nol (H0) = Tidak terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *self efficacy* pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an PTQ Darul Istiqomah Jember

I. Sistematika Pembahasan

Laporan eksplorasi ini dibagi menjadi beberapa segmen percakapan yang disengaja. Presentasi:

BAB I PENDAHULUAN yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup

³⁰ Muri Yusuf, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, & penelitian gabungan edisi keempat*, (Jakarta: kencana, 2017), hal. 130

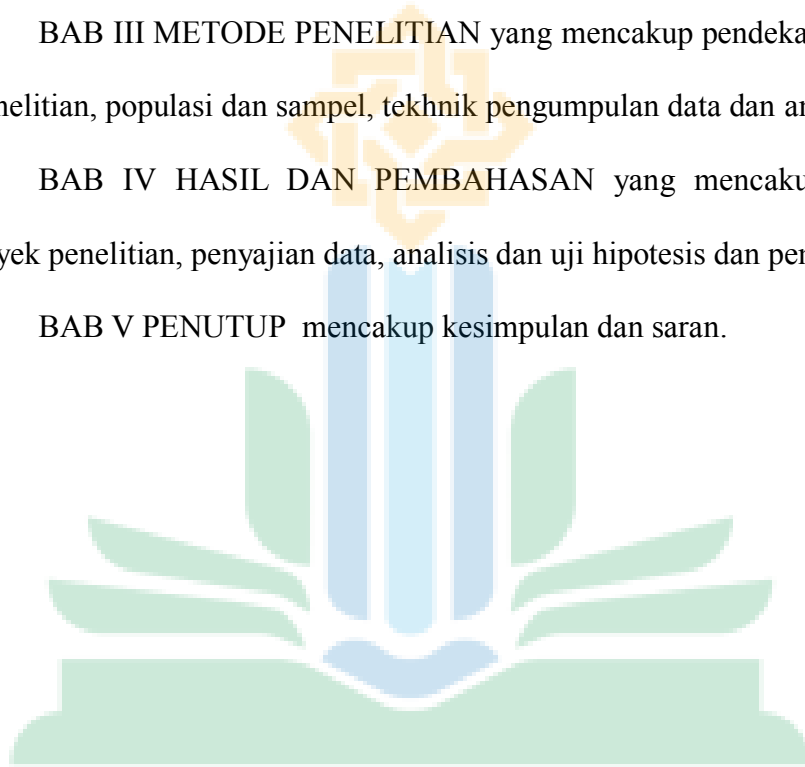
penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA yang mencakup penelitian terdahulu dan kajian teori.

BAB III METODE PENELITIAN yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN yang mencakup gambaran obyek penelitian, penyajian data, analisis dan uji hipotesis dan pembahasan.

BAB V PENUTUP mencakup kesimpulan dan saran.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya merujuk pada studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya oleh para peneliti untuk menginvestigasi dan memahami hasil dari fenomena yang menjadi fokus penelitian mereka. Selain itu, penelitian sebelumnya juga dimanfaatkan untuk mengantisipasi kesamaan atau tumpang tindih dengan penelitian saat ini. Dalam konteks ini, penelitian merujuk pada tiga studi sebelumnya yang memiliki relevansi dan kesamaan dengan fokus penelitian yang sedang dilakukan, sebagai berikut:

Penelitian terdahulu yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Self Efficacy* pada Mahasiswa penghafal Al-Qur’an” yang dilakukan oleh Burhanudin Ahsani. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif yang artinya menyelidiki hubungan antara dua faktor yang menjadi titik fokus pemeriksaan, yaitu *Self Compassion* dengan *Self Efficacy*. Penelitian ini dilakukan pengujian dengan menggunakan prosedur pemeriksaan sederhana dan tidak teratur dari sejumlah penduduk siswa Al-Hasan. Jumlah sampel yang digunakan adalah 54 siswa.

Penelitian berikutnya berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Self Efficacy* Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Pekanbaru” yang dipimpin oleh Teti Hardiyanti. Penelitian ini juga menggunakan metodologi kuantitatif. Penelitian ini melibatkan strategi pengujian secara purposif dengan aturan anggota harus berusia 12-18 tahun, tinggal di panti asuhan, dan saat ini

sedang menempuh pendidikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan besar antara empati diri dan kelangsungan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil eksplorasi menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self Compassion* maka semakin tinggi *Self Efficacy* dan sebaliknya.

Penelitian terdahulu berikutnya ini berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Self Efficacy* Mahasiswa Tingkat Akhir” yang dilakukan oleh Juanda. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan rencana korelasional. Strategi pengumpulan informasi pada ujian ini menggunakan *self efficacy* Akademik dan Skala *self compassion* dengan teknik Likert. Dalam pemeriksaan ini, strategi penyelidikan informasi yang digunakan adalah metode korelasi Product Momen Persent. Konsekuensi penyelidikan informasi menunjukkan koefisien hubungan sebesar 0,522 dengan nilai kepentingan sebesar 0,000 ($p < 0,050$). Penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang sangat besar antara empati diri dan kelangsungan hidup skolastik. Penerimaan hipotesis dalam penelitian ini tercermin dalam koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,272 yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 27,2% terhadap kecukupan diri ilmiah, sedangkan selebihnya sebesar 72,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam ujian ini.³¹

Penelitian berikut ini dilakukan oleh Wening Cahyawulan dan Mira Oktaviani dengan judul “Hubungan *Self Compassion* dan Resilience pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif

³¹ Rachmi Amiaty Juanda, *Hubungan antara Self Comassion dengan Self Efficacy pada Mahasiswa Tingat akhir di Yogyakarta*, (Yogyakarta : 2021, Universitas Mercu Buana), hal.2

yang dipadukan dengan metode penelitian korelasional. 310 mahasiswa pendidikan senior dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dijadikan sebagai subjek penelitian. Pengambilan sampel secara kebetulan adalah metode yang digunakan untuk pengambilan sampel. Versi pendek dari Skala *Self Compassion* (SWD) dan 10 item Skala Ketahanan *Connor Davidson* (CD-RISC) yang diadaptasi oleh peneliti adalah instrumen pengumpulan data yang digunakan. Hasil uji validitas menunjukkan keabsahan setiap pernyataan. Variabel *self compassion* mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,962 berdasarkan uji reliabilitas, sedangkan variabel resiliensi mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,801 yang tergolong sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan *self compassion* berkorelasi positif pada siswa tingkat akhir, dengan koefisien korelasi sebesar 0,498 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).³²

Penelitian berikut ini dilakukan oleh Anggela Novena Giati dan Christin Wibhowo dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* dan Regulasi Emosi serta Stres pada Masa Dewasa Awal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah pengendalian emosi yang berhubungan dengan stres pada masa dewasa awal dan rasa kasihan pada diri sendiri berkorelasi. Subyek penelitian adalah 124 orang berusia antara 18 dan 30 tahun yang masih terdaftar di kelas. Pengambilan sampel insidental adalah strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner Regulasi Emosi (ERQ), Skala Welas Asih (SCS), dan Skala Stres yang

³² Mira Oktaviani dan Wening Cahyawulan, *Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, (2021), hal.141

Dirasakan 10 (PSS-10) adalah beberapa alat pengukuran yang digunakan. Setelah itu, data yang terkumpul diperiksa dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Temuan penelitian yang memiliki koefisien korelasi (R) sebesar 0,697 dan nilai signifikansi (p) kurang dari 0,01 antara *self compassion* dan regulasi emosi dengan stres di masa dewasa awal menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan.³³

Tabel 2. 1 Kajian Terdahulu

No	Nama, Tahun dan Judul	Perbedaan	Persamaan
1.	Burhanudin Ahsani. (2019) Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Al-Qur'an	Pengambilan sampel dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik simple random sampling. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh.	Menggunakan variabel bebas dan terikat yang sama, yaitu <i>Self Compassion</i> (x) dan Efikasi Diri (y)
2.	Teti Hardiyanti. (2020) "Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan Efikasi Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Pekanbaru	Subyek penelitian yang berbeda digunakan dalam penelitian sebelumnya. Mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an dijadikan subyek dalam penelitian ini, sedangkan dalam penelitian terdahulu yaitu remaja yang tinggal di panti asuhan	Menggunakan variabel bebas dan terikat yang sama, yaitu <i>Self Compassion</i> (x) dan Efikasi Diri (y)

³³ Angela Novena Giati dan Christin Wibhowo, *Hubungan Antara Self Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres Pada Dewaa Awal*, (Semarang : 2023), Vol. 22, No. 1, 83-95, hal.83

3.	Rachmi Amiaty Juanda (2021), Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Self Efficacy</i> pada Mahasiswa Tingkat akhir di Yogyakarta.	Subyek penelitian yang berbeda digunakan dalam penelitian sebelumnya. Mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an dijadikan subyek dalam penelitian ini, sedangkan dalam penelitian terdahulu yaitu mahasiswa semester akhir.	Menggunakan variabel bebas dan terikat yang sama, yaitu <i>Self Compassion</i> (x) dan Efikasi Diri (y)
4.	Mira Oktaviani dan Wening Cahyawulan (2021), Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.	Pengambilan sampel dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik <i>incidental sampling</i> . Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh.	Menggunakan variabel bebas <i>Self Compassion</i>
5.	Anggela Novena Giati dan Christin Wibhowo (2023), Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dan Regulasi Emosi dengan Stres Pada Dewasa Awal.	Pengambilan sampel dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik <i>incidental sampling</i> . Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh.	Menggunakan variabel bebas <i>Self Compassion</i>

B. Kajian Teori

Teori pembelajaran sosial (*Social Learning*) diperkenalkan oleh Albert Bandura yang mengemukakan bahwa pembelajaran terjadi melalui pengamatan, peniruan, dan pemodelan dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perhatian, motivasi, sikap, dan emosi.³⁴ Teori belajar sosial menjelaskan bahwa perilaku manusia mempunyai interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku, dan pengaruh lingkungan. Kebanyakan perilaku manusia dipelajari observasional melalui pemodelan yaitu dari mengamati orang lain. Selain itu, *social learning* juga merujuk konsep *self efficacy* mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mampu mempengaruhi bagaimana penerimaan dirinya. Apabila mahasiswa merasa yakin akan kemampuannya dalam mengatasi tantangan, maka bisa mempengaruhi tingginya penerimaan diri dan rendahnya kecemasan sosial.³⁵

1. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk mengontrol fungsi dirinya dan kejadian dalam lingkungannya. Dengan kata lain, *self efficacy* mempengaruhi cara individu merencanakan, mengevaluasi, dan menyesuaikan tindakan

³⁴ Deri Firmansyah dkk, *Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches*, (Tangerang :2022), *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, Vol. 1, No. 3, 2022 : 297-324, hal.100

³⁵ Dr. Intan Rahmawati, S.Psi., M.Si., *Pengantar Psikologi Sosial (PT Bumi Aksara, 2021).hal27*

mereka untuk mencapai tujuan mereka.³⁶ Ringkasan dari Alwisol tentang *self efficacy* juga sangat informatif. Menurutnya, *self efficacy* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri tentang seberapa baik mereka dapat memberikan manfaat dalam situasi. Keyakinan ini memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan bertekad dalam menghadapi situasi sulit, sehingga mereka lebih mampu untuk bertahan dan berkembang di tengah-tengah tantangan yang mereka hadapi.³⁷

Stajkovic dan Luthans, yang diulas dalam karya Avey, Luthans, Smiths, & Avolio, menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengarahkan upaya dengan baik dan sukses dalam menyelesaikan tugas yang dihadapinya. Dengan kata lain, *self efficacy* adalah tentang keyakinan individu akan kemampuan mereka sendiri untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan tugas yang dihadapi.³⁸ Dalam pandangan Brown & Leigh, *self efficacy* mencerminkan keyakinan individu bahwa mereka mampu melakukan pekerjaan dengan sukses. Mereka menekankan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri ini akan merasa lebih bahagia dengan pekerjaannya, dan sebagai hasilnya, mereka akan cenderung lebih fokus dan berkinerja lebih baik dalam pekerjaan mereka. Keyakinan ini membawa dampak positif tidak hanya pada kinerja individu tetapi juga

³⁶ Feist, J., & Feist, *Teori Kepribadian Buku 2 Edisi 7*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009)

³⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal.303

³⁸ Greta Mahawati dan Endang Sulistiani, *Efikasi Diri dan Disiplin Kerja Serta Pengaruhnya Terhadap Kinerja Karyawan*, (Semarang : 2021), Vol.7, hal.64

pada kepuasan dan kesuksesan secara keseluruhan dalam lingkungan kerja.

Menurut Pajares, *self efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan tugas tertentu dalam konteks yang spesifik. Ini menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak hanya tentang keyakinan umum akan kemampuan diri, tetapi juga tentang keyakinan khusus terhadap kemampuan dalam konteks situasi atau tugas yang spesifik. Menurut Myers, *self efficacy* adalah perasaan yang dimiliki seseorang tentang kompetensi dan efektivitas diri mereka dalam menyelesaikan suatu tugas. Sementara itu, menurut Locke dan rekan-rekan, *self efficacy* yang tinggi akan memperkuat rasa percaya diri individu terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi.³⁹ *Self efficacy* memainkan peran kunci karena dapat memengaruhi motivasi, ketekunan, dan prestasi akademis siswa. Pandangan Woolfolk tentang *self efficacy* menyoroti hubungannya dengan kemampuan pribadi siswa dalam mengelola tugas atau situasi tertentu. Keyakinan ini memengaruhi proses belajar dan aktivitas siswa di sekolah. Dalam pandangan Ormrod, *self efficacy* dapat memberikan keyakinan individu dalam mengelola perilaku mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, efikasi diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu pekerjaan, mencapai tujuan, dan

³⁹ Hasnul Mawaddah, Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal, (Aceh : 2019), vol.2hal.19

melampaui hambatan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Hal ini mencakup kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan mereka menangani berbagai aspek kehidupan dalam konteks pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya lebih bersemangat, percaya diri, dan ulet dalam mencapai tujuan mereka, serta lebih siap untuk mengatasi hambatan apa pun yang mungkin mereka hadapi.

b. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Albert Bandura, terdapat tiga dimensi dalam *self efficacy* yang dapat menyebabkan perbedaan perilaku pada individu. Ketiga dimensi tersebut adalah:

1. *Level* (Tingkat)

Salah satu aspek penting dari efikasi diri adalah level. Hal ini menunjukkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam menangani masalah dengan kompleksitas yang berbeda-beda.

Dalam situasi ini, seseorang biasanya akan memilih pekerjaan yang dianggap lebih mudah atau sederhana untuk diselesaikan ketika dihadapkan pada berbagai kesulitan atau proyek yang berbeda tingkat kesulitannya. Hal ini disebabkan oleh keyakinan mereka bahwa mereka lebih mampu untuk mengatasi tugas-tugas yang lebih mudah dibandingkan dengan yang lebih sulit. Dengan memilih tugas yang lebih mudah, mereka dapat mempertahankan atau meningkatkan *self*

efficacy mereka dengan merasakan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

2. *Strenght* (Kekuatan)

Strength (kekuatan) dalam *self efficacy* berkaitan dengan tingkat kestabilan atau ketahanan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk meraih kesuksesan dalam menyelesaikan setiap tugas. Ini mencerminkan seberapa kuat keyakinan individu tersebut, bahkan ketika mereka menghadapi tantangan atau pengalaman yang kurang mendukung. Mereka tetap bertahan dan gigih dalam usaha mereka untuk mencapai tujuan, bahkan jika mereka mengalami kegagalan atau hambatan dalam perjalanan. Keyakinan yang kuat ini memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan berkomitmen terhadap upaya mereka, bahkan dalam situasi yang sulit atau tidak mendukung. Hal ini dapat membantu individu untuk melampaui rintangan dan mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam jangka panjang.

3. *Generality* (Generalisasi)

Generality (umumnya) dalam konteks *self efficacy* berkaitan dengan sejauh mana keyakinan seseorang dapat diterapkan atau diwujudkan dalam meraih berbagai tujuan tertentu. Setiap individu memiliki keyakinan yang unik terkait dengan kemampuannya dalam mengatasi tugas-tugas yang berbeda. Misalnya, seseorang mungkin merasa sangat percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademis tetapi kurang yakin dalam menghadapi tugas-tugas yang berkaitan

dengan keterampilan sosial atau profesional. Dengan demikian, *generality self efficacy* mencerminkan keberagaman dalam keyakinan individu, yang dapat bervariasi tergantung pada konteks atau jenis tugas yang dihadapi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi yang membentuk *self efficacy* adalah *Level* (Tingkat), *Strenght* (kekuatan), dan *Generality* (generalisasi).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura didalam I Made Rustika, ada empat faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

1. *Mastery Experience* (Pengalaman Berhasil)

Secara umum, efikasi diri seseorang akan meningkat jika pengalamannya baik dan akan turun jika pengalamannya tidak berhasil. Hal ini karena orang tidak lagi mengasosiasikan kegagalan dengan efikasi diri karena mereka mempunyai pandangan yang kuat tentang kapasitas mereka untuk mengatasi hambatan dan mewujudkan tujuan mereka. Dengan demikian, *Mastery Experience* tidak hanya memberikan kontribusi langsung terhadap pengembangan *self efficacy*, tetapi juga membantu individu untuk menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan di masa mendatang.

2. *Modeling Sosial*

Ketika seseorang menyadari bahwa orang lain lebih berhasil daripada dirinya dalam menangani tantangan atau keadaan yang tidak

sesuai dengan kemampuannya. Ini disebut sebagai *Vicarious Experience* (Pengalaman Vicarious), sebuah konsep yang diperkenalkan oleh Bandura. Melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, individu dapat memperoleh keyakinan tambahan tentang kemampuan mereka sendiri. Mereka dapat melihat bahwa orang lain dengan kemampuan yang sebanding berhasil dalam menghadapi tantangan yang serupa, yang kemudian memberikan bukti konkret bahwa pencapaian yang serupa dapat dicapai oleh mereka sendiri.

3. Persuasi Sosial

Persuasi sosial melibatkan memberikan dukungan verbal atau dorongan semangat kepada individu, dengan memberikan informasi yang sengaja disampaikan tentang kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Dorongan semangat ini dapat memberikan dampak yang kuat pada individu yang terbuka untuk menerima informasi tersebut. Dengan mendengar bahwa permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dan bahwa mereka memiliki potensi untuk berhasil, individu tersebut dapat merasa lebih termotivasi dan bersemangat untuk berusaha lebih keras dalam meningkatkan *self efficacy* mereka. Dalam konteks ini, persuasi sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu untuk meraih potensi maksimal mereka dan mencapai tujuan-tujuan yang mereka tetapkan. Dengan memberikan dukungan dan dorongan semangat yang positif, kita dapat

membantu orang lain untuk memperkuat keyakinan mereka tentang kemampuan mereka sendiri dan memotivasi mereka untuk bertindak menuju pencapaian yang lebih besar.

4. Kondisi Fisik dan Emosional

Ketika seseorang mengalami kondisi emosi yang intens, mereka cenderung mengalami penurunan *self efficacy* atau efikasi diri. Ketika seseorang merasa takut, cemas, atau stres, fokus dan konsentrasi mereka mungkin terganggu, sehingga mengurangi keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tugas atau situasi yang dihadapi. Selain itu, emosi negatif ini juga dapat mengganggu proses pengambilan keputusan dan kemampuan untuk mengevaluasi situasi secara objektif, yang semuanya dapat menyebabkan penurunan performa. Dengan demikian, penting bagi seseorang untuk mengelola emosi mereka dengan efektif agar dapat menjaga *self efficacy* mereka dan performa mereka dalam berbagai situasi. Ini dapat melibatkan teknik-teknik seperti relaksasi, meditasi, atau latihan pernapasan untuk mengatasi emosi negatif dan memperkuat keyakinan diri. Dengan demikian, seseorang dapat tetap efektif dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka.⁴⁰

Berdasarkan uraian sebelumnya, kita dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah *mastery*

⁴⁰ Bandura, A, *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*, (New York: W.H. Freeman & Cospany, 1997).

experience (pengalaman berhasil), modeling sosial, persuasi sosial dan kondisi fisik dan emosional.

d. Konsep Efikasi Diri menurut Al-Qur'an Al-karim

Menurut Bandura *self efficacy* yang dipersepsikan oleh individu memengaruhi cara mereka berpikir tentang kausalitas atau sebab-akibat dalam berbagai situasi. Dalam konteks mencari pemecahan masalah yang rumit, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mempersepsikan diri mereka sebagai orang yang kompeten dan mampu mengatasi tantangan yang sulit. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi biasanya merasa tertantang oleh tugas-tugas yang menantang atau memiliki tingkat kesulitan dan risiko yang tinggi. Mereka melihat tantangan sebagai peluang untuk membuktikan kemampuan mereka dan meraih pencapaian yang tinggi. Dengan kata lain, mereka tidak menjadi terintimidasi oleh kesulitan atau resiko, tetapi justru merasa termotivasi untuk menunjukkan kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan tersebut.

Sebaliknya Orang dengan *self efficacy* yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan mereka sendiri. Mereka mungkin merasa tidak kompeten dan mengaitkan kegagalan dengan ketidakmampuan mereka sendiri. Individu seperti ini seringkali merasa pesimis tentang hasil yang akan mereka capai, cenderung mengalami stres, dan mudah merasa putus asa. Pandangan negatif ini dapat mengakibatkan sikap mental yang merugikan, seperti kurangnya

keyakinan diri, kurangnya motivasi untuk mencoba, dan peningkatan kecenderungan untuk menghindari tantangan atau situasi yang menantang. Selain itu, individu dengan *self efficacy* rendah mungkin memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan kesulitan, sehingga mereka cenderung cepat menyerah ketika menghadapi hambatan. Dalam jangka panjang, *self efficacy* yang rendah dapat menjadi penghalang besar bagi pencapaian pribadi dan profesional seseorang.

Self efficacy dalam islam dipaparkan dalam beberapa ayat, yakni:

Surat Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا
 كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
 لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى

الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” Al-Baqarah [2]:286⁴¹

⁴¹ Muhammad Shohib, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bogor : 2007), Sygma, hal.49

Ayat ini merupakan salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menggambarkan prinsip-prinsip dasar dalam Islam tentang pembebanan dan kemudahan. Ayat tersebut menegaskan bahwa Allah SWT tidak memberikan beban kepada seseorang melebihi dari apa yang dia mampu memikul. Ini menunjukkan sifat kasih sayang dan keadilan Allah yang memahami kapasitas dan kemampuan individu.⁴² Agama Islam memang dikenal karena prinsip-prinsipnya yang ringan, mudah, dan tidak memberatkan. Islam menekankan pada keseimbangan, kemudahan, dan toleransi dalam menjalankan ajarannya. Prinsip-prinsip ini dirancang untuk memfasilitasi kehidupan manusia dan memungkinkan mereka untuk mencapai keberkahan dan kebahagiaan dalam cara yang sesuai dengan kemampuan dan keadaan mereka.

2. *Self Compassion*

a. *Pengertian Self Compassion*

Self Compassion seperti yang dijelaskan oleh Neff & McGehee dalam karya yang disajikan oleh Siswati & Frieda, merujuk pada cara adaptif individu dalam berhubungan dengan diri sendiri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau situasi kehidupan yang sulit.⁴³

Dalam konteks ini, *self compassion* membantu individu untuk tetap teguh dan memahami makna dari kesulitan yang mereka alami sebagai hal yang

⁴² Quthb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhillil Qur'ani Jilid II* (Jakarta: CV. Gema Insani, 2004)

⁴³ Siswati & Hidayati Ratna Nuzulia Frieda, *Hubungan Antara Self Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017), Jurnal MEDIAPSI. Vol. 3, No.2, hal.22-28

normal dalam kehidupan. Daripada menyalahkan diri sendiri atau merasa terisolasi, *self compassion* mengajarkan individu untuk melihat pengalaman mereka sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum. Dengan demikian, *self compassion* memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan mental individu, membantu mereka untuk bertahan dan tumbuh melalui tantangan hidup. Ini juga membantu individu untuk mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Self compassion adalah strategi yang sangat efektif untuk menangani emosi negatif dan menghindari siklus destruktif yang sering terjadi karena reaksi emosi tersebut. Ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, atau rasa malu, kecenderungan alami adalah untuk menyalahkan diri sendiri atau mengalihkan emosi tersebut ke orang lain.⁴⁴ Namun, dengan *self compassion*, individu belajar untuk menghadapi emosi negatif dengan kelembutan dan pengertian terhadap diri sendiri. Mereka mengakui bahwa penderitaan adalah bagian alami dari kehidupan dan memberi izin pada diri sendiri untuk merasakan emosi tersebut tanpa menyalahkan diri sendiri. Ini membantu memutus siklus destruktif karena individu tidak lagi terjatuh dalam spiral negatif dari rasa bersalah, penolakan diri sendiri, atau menyalahkan orang lain.

Melalui praktik *self compassion*, mereka juga belajar untuk merangkul emosi negatif dengan kelembutan dan kemurahan hati,

⁴⁴ Neff K. D, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, (London: Hodder and Stought, 2011).

sehingga dapat melepaskan diri dari siklus destruktif dan berkembang menuju kesejahteraan emosional yang lebih baik. Dengan demikian, *self compassion* bukan hanya tentang meredakan emosi negatif secara langsung, tetapi juga tentang mengubah pola pikir dan perilaku yang dapat memperburuk atau memperpanjang penderitaan emosional. Ini adalah alat yang kuat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan membantu individu untuk mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik. Menurut Christopher Germer, seorang pakar dalam bidang *self compassion*, *self compassion* adalah bentuk penerimaan diri saat seseorang sedang mengalami masalah atau penderitaan.⁴⁵ Ini dapat membantu individu untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dan mengalami suasana hati yang lebih positif secara keseluruhan. Dengan menerima dan memahami pengalaman emosional mereka, individu dengan *self-compassion* cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.⁴⁶

Berdasarkan uraian di atas, *self compassion* melibatkan sikap terbuka terhadap diri sendiri, menerima keadaan diri tanpa penilaian yang keras, dan memperlakukan diri dengan kebaikan dan pengertian, terutama saat mengalami kesulitan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan untuk bertahan dan tetap termotivasi di tengah-tengah tantangan adalah

⁴⁵ Annisa & Siswati, *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG)*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017) Jurnal MEDIAPSI. Vol. 6, No.4, hal.362-3367

⁴⁶ Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L., *An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*, Journal of Resrch in Personality, (2007), 41(4), 908-916.

salah satu hasil dari praktik *self compassion* ini. Dengan cara ini, individu dapat berkembang dan tumbuh bahkan di bawah tekanan atau dalam situasi yang sulit.

b. Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff mengemukakan enam dimensi yang digunakan sebagai tolak ukur untuk menilai sejauh mana seseorang memiliki *self compassion*. Ketiga dimensi tersebut adalah:

1. *Self Kindness*

Self-kindness melibatkan memberikan perhatian yang hangat, pengertian, dan dukungan terhadap diri sendiri, tanpa menghakimi atau mengkritik diri dengan keras. Ini mencakup penerimaan terhadap berbagai aspek dari diri sendiri, baik itu tindakan, perasaan, pikiran, atau dorongan, dengan sikap yang lembut dan penyayang. Ketika seseorang mampu memperlakukan diri mereka dengan kebaikan dan pengertian yang sama seperti mereka memperlakukan orang lain yang mereka cintai, itu dapat menciptakan dasar yang kuat untuk kesejahteraan emosional dan kesehatan mental yang lebih baik.

2. *Self judgment*

Self-judgment adalah kebalikan dari *self kindness*, di mana individu cenderung mengarahkan kritik dan penghakiman yang keras terhadap diri sendiri. Ini melibatkan sikap rendah diri, bermusuhan terhadap diri sendiri, serta kecenderungan untuk memperbesar kekurangan atau kesalahan yang mungkin dimiliki. Individu dengan

self judgment sering kali menolak aspek-aspek dari diri mereka sendiri, termasuk pemikiran, dorongan, perasaan, tindakan, dan nilai-nilai yang mereka miliki. Mereka mungkin merasa tidak mampu atau tidak layak, dan cenderung memperbesar kesalahan atau kegagalan mereka. *Self judgment* juga dapat menyebabkan individu menjadi terperangkap dalam siklus negatif dari pemikiran dan emosi yang merugikan. Yang menarik adalah bahwa *self judgment* seringkali bersifat tidak sadar. Individu mungkin tidak menyadari seberapa keras mereka menghakimi diri sendiri atau seberapa banyak mereka memperbesar kesalahan atau kekurangan mereka.

3. *Common Humanity*

Ketika seseorang mengaktifkan *common humanity*, mereka menyadari bahwa penderitaan, kelemahan, dan kegagalan adalah bagian alami dari pengalaman manusia, bukan sesuatu yang hanya mereka alami sendiri. Ini membantu meredakan perasaan isolasi atau kesepian yang seringkali muncul saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Dengan menyadari bahwa orang lain juga mengalami perasaan yang serupa dalam situasi yang berbeda, seseorang dapat merasa lebih terhubung dan lebih dipahami. Contohnya, ketika seseorang merasa sedih atau kecewa karena suatu kegagalan, kesadaran akan *common humanity* dapat membantu mereka untuk melihat bahwa banyak orang lain juga telah merasakan hal yang sama dalam situasi yang berbeda. Hal ini dapat memberikan rasa penghiburan dan

pemahaman yang lebih besar, serta mengurangi perasaan sendirian dalam menghadapi tantangan.

4. *Isolation*

Isolasi diri terjadi ketika seseorang merasa terpisah dan sendirian dalam penderitaan atau kesulitan yang mereka alami. Perasaan ini seringkali diperparah oleh perasaan malu dan merasa bersalah. Individu mungkin merasa malu karena mengalami kesulitan atau kegagalan, dan mereka mungkin merasa bahwa mereka sendiri bertanggung jawab atas masalah tersebut. Ini dapat menyebabkan mereka menarik diri dan menghindari interaksi sosial, karena mereka merasa bahwa mereka tidak pantas atau tidak layak untuk diterima oleh orang lain. Isolasi diri dapat menjadi siklus yang berbahaya, di mana semakin seseorang menarik diri, semakin besar pula perasaan kesepian dan isolasi yang mereka rasakan. Ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

5. *Mindfulness*

Mindfulness adalah keadaan kesadaran yang tidak terikat, di mana seseorang menjadi sadar secara penuh terhadap pengalaman saat ini, termasuk pikiran, perasaan, sensasi fisik, dan lingkungan sekitar, tanpa menilai atau bereaksi terhadap mereka. Konsep utama dari *mindfulness* berarti menerima pengalaman dengan penuh kehadiran dan keberanian, bahkan jika itu termasuk penderitaan atau kesulitan. Dengan melihat sesuatu apa adanya, tanpa distorsi atau penilaian yang

berlebihan, individu dapat merespons dengan cara yang lebih efektif dan penuh kesadaran

6. *Over Identification*

Ketika seseorang mengalami *over identification*, penderitaan yang mereka alami dapat menyempitkan persepsi mereka terhadap situasi. Mereka mungkin tidak dapat melihat situasi secara objektif atau dengan jelas, karena pengalaman emosional yang mendominasi pikiran mereka. Reaksi berlebihan terhadap suatu permasalahan atau situasi adalah ciri khas dari *over identification*. Ini bisa berupa reaksi emosional yang sangat kuat, kecemasan yang berlebihan, atau pemikiran yang terus-menerus tentang masalah tersebut, tanpa kemampuan untuk melepaskan diri dari siklus yang merugikan.

Berdasarkan uraian diatas, aspek-aspek *self compassion* adalah *self kindness, self judgment, common humanity, isolation, mindfulness dan over identification*.

c. **Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Compassion***

Neff dan rekan-rekannya mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa kasih sayang pada diri sendiri (*self-compassion*) adalah sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Penelitian tentang perbedaan gender dalam pemikiran dan kesejahteraan mental memang menarik perhatian. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan ini termasuk aspek biologis, sosial, dan

psikologis. Namun demikian, penting untuk diingat bahwa setiap individu unik dan pengalaman mereka tidak hanya ditentukan oleh gender mereka, tetapi juga oleh berbagai faktor lainnya seperti lingkungan, pengalaman hidup, dan genetika. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan individualistik diperlukan dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan.

b. Budaya

Penelitian yang membandingkan tingkat *self compassion* antara berbagai budaya memang memberikan wawasan yang menarik tentang bagaimana faktor budaya dapat memengaruhi persepsi dan praktek kasih sayang pada diri sendiri. Di Thailand, pengaruh ajaran Buddha yang mendorong nilai-nilai kasih sayang dan pengasuhan yang penuh perhatian dapat mempengaruhi tingkat *self compassion* yang tinggi.

Prinsip-prinsip seperti metta (kasih sayang), karuna (belas kasihan), dan mudita (kesukacitaan atas kebahagiaan orang lain) dalam ajaran Buddha dapat memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan *self compassion* dalam masyarakat Thailand.

Amerika Serikat memiliki konteks budaya yang beragam, tetapi dalam banyak kasus, budaya ini cenderung mendorong nilai-nilai seperti independensi, pencapaian pribadi, dan penekanan pada keberhasilan materi. Meskipun ada tren yang berkembang untuk lebih memperhatikan kesejahteraan emosional dan psikologis, nilai-nilai ini dapat membuat

orang Amerika cenderung kurang terhubung dengan diri mereka sendiri secara emosional dan kurang memiliki *self compassion* yang tinggi. Studi lintas budaya seperti ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi kesehatan mental dan peneliti untuk memahami bagaimana konteks budaya dapat membentuk pengalaman individu dan kesejahteraan mereka.

c. Usia

Teori perkembangan Erikson, yang menggambarkan tahap-tahap perkembangan psikososial individu berkembang dalam hubungannya dengan diri mereka sendiri dan orang lain. Tahap terakhir dalam teori perkembangan psikososial Erikson adalah tahap keintiman versus isolasi dan integritas ego versus putus asa. Dalam tahap ini, yang terjadi pada usia dewasa awal (biasanya antara 40 hingga 65 tahun), individu dihadapkan pada tugas untuk mengembangkan rasa keintiman yang sehat dengan orang lain serta mencapai integrasi yang positif terhadap pengalaman hidup mereka. Jika individu berhasil menyelesaikan tahap ini, mereka akan mencapai integritas ego, di mana mereka mampu menerima diri mereka sendiri dan kehidupan mereka secara keseluruhan dengan kedamaian dan kepuasan.

Dalam konteks ini, hubungan antara *self compassion* dan usia dapat dijelaskan dengan asumsi bahwa individu yang lebih tua, yang telah melalui lebih banyak pengalaman hidup dan mencapai tahap integritas ego, mungkin lebih cenderung memiliki kemampuan untuk bersikap

lebih lembut dan penyayang terhadap diri mereka sendiri. Mereka mungkin lebih mampu menghadapi kegagalan, kekecewaan, dan penderitaan dengan belas kasihan dan pengertian, daripada individu yang lebih muda atau yang belum mencapai tahap integritas ego.

d. Kepribadian

Kepribadian seseorang, seperti tingkat *ekstroversion*, persetujuan (*agreeableness*), dan kesadaran (*conscientiousness*), dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan *self compassion*. Ekstroversion adalah Orang yang memiliki tingkat ekstroversion yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan untuk menjadi sosial, bersemangat, dan mencari stimulasi dari lingkungan mereka. Dalam *self compassion*, individu yang ekstrovert cenderung lebih terbuka terhadap dunia luar dan berbagai pengalaman baru. Mereka mungkin lebih mudah menerima diri mereka sendiri karena keberanian dan keinginan mereka untuk menjelajahi hidup dengan sikap terbuka dan positif.

e. Orang tua

Individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kritis, tidak mendukung, atau disfungsi mungkin mengalami kesulitan dalam mengembangkan rasa kasih sayang pada diri sendiri. Berikut adalah beberapa cara di mana pengalaman masa kecil dapat memengaruhi tingkat *self compassion*. Interaksi dengan orang tua, orang tua yang kritis, otoriter, atau kurang mendukung cenderung meningkatkan risiko anak

mengembangkan pola pikir yang sama terhadap diri mereka sendiri ketika dewasa. Pengkritikan yang berlebihan dari orang tua dapat menyebabkan individu merasa tidak berharga atau tidak pantas, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengembangkan *self compassion*.

Lingkungan keluarga disfungsional, lingkungan keluarga yang tidak stabil, penuh konflik, atau tidak aman juga dapat mengganggu perkembangan *self compassion*. Ketidakstabilan emosional dan ketidakpastian dalam lingkungan tersebut dapat membuat individu merasa tidak aman dan tidak terlindungi, yang mungkin mengurangi kemampuan mereka untuk merasakan kasih sayang pada diri sendiri. Kemudian pola pikir dan perilaku yang dipelajari, anak-anak cenderung meniru pola pikir dan perilaku yang mereka lihat dalam keluarga mereka. Jika mereka tumbuh dalam lingkungan di mana *self compassion* tidak ditekankan atau bahkan diabaikan, mereka mungkin tidak memiliki model yang sehat untuk mengembangkan rasa kasih sayang pada diri sendiri.

Meskipun pengalaman masa kecil dapat memengaruhi perkembangan *self compassion* seseorang, penting untuk diingat bahwa tidak semua individu yang mengalami lingkungan keluarga yang sulit akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan *self compassion*. Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, dan kecerdasan emosional juga dapat memainkan peran penting dalam

membentuk tingkat *self compassion* seseorang. Terapi dan dukungan yang sesuai juga dapat membantu individu untuk mengatasi pengalaman negatif masa kecil dan memperkuat kemampuan mereka untuk bersikap kasih sayang pada diri sendiri.⁴⁷

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* atau kasih sayang pada diri sendiri, dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian dan orang tua.

d. Hubungan Antar *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri

Self efficacy atau keyakinan diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi tugas-tugas dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. *Self efficacy* dipandang sebagai faktor penting dalam motivasi, kesejahteraan psikologis, dan pencapaian tujuan.⁴⁸ Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan tugas-tugas yang mereka hadapi. *Self efficacy* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu, dukungan sosial, dan umpan balik yang diterima dari lingkungan. Penting untuk diingat bahwa *self efficacy* bukanlah sifat yang tetap, tetapi dapat diperkuat melalui pencapaian, pengalaman sukses, dan latihan yang tepat. Dengan

⁴⁷ Sari T.P, *Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Oerasi Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSU Dadi Keluarga Purwokerto*, (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2017), hal.15-18

⁴⁸ Bandura Albert, *Sosial Foundation of Thought and Actin: Asocial Cognitive Theory*,

meningkatkan *self efficacy*, individu dapat memperluas batasan kemampuan mereka dan mencapai potensi yang lebih besar dalam berbagai aspek kehidupan. Sedangkan *self efficacy* yang rendah dapat menghambat kinerja dan pencapaian tujuan, serta berdampak negatif pada motivasi dan kepuasan kerja. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan mengembangkan *self efficacy* pada diri sendiri dan orang lain, baik melalui dukungan sosial, pembelajaran keterampilan baru, atau melalui latihan dan pengalaman sukses. Dengan meningkatkan *self efficacy*, individu dapat mengatasi rasa ketidakmampuan dan menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif dan percaya diri..⁴⁹

Albert Bandura mengidentifikasi beberapa cara untuk meningkatkan *self efficacy* yaitu *mastery experience* (pengalaman berhasil), pengalaman langsung dalam berhasil mengatasi tantangan atau mencapai tujuan adalah salah satu cara terkuat untuk meningkatkan *self efficacy*. Setiap kali individu berhasil dalam tugas atau situasi tertentu, keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka sendiri akan diperkuat. Kemudian modeling sosial, melihat orang lain yang berhasil mengatasi tugas atau situasi serupa dapat memberikan contoh positif dan memperkuat keyakinan individu akan kemampuan mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang serupa.

Persuasi verbal, dukungan dan dorongan verbal dari orang lain, seperti dukungan dari *mentor* atau teman, dapat membantu meningkatkan *self efficacy* dengan memberikan keyakinan kepada individu bahwa mereka

⁴⁹ Siswati & Hidayati Ratna Nuzulia Frieda, *Hubungan Antara Self Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017), Jurnal MEDIAPSI. Vol. 3, No.2, hal.22-28

memiliki kemampuan untuk berhasil. Keadaan fisik dan emosi keadaan fisik dan emosi individu juga dapat memengaruhi *self efficacy*. Emosi yang kuat seperti ketakutan, kecemasan, atau stres yang tinggi dapat menghambat kemampuan individu untuk berkinerja dengan baik dan mempengaruhi keyakinan mereka akan kemampuan mereka sendiri. Karena itu, penting untuk mengelola emosi dengan baik dan mencari dukungan saat diperlukan. Selain faktor-faktor ini, Bandura juga menekankan pentingnya pengalaman berhasil dalam konteks yang relevan dan realistis. Pengalaman yang berhasil dalam mengatasi tantangan yang sesuai dengan tingkat kesulitan individu akan lebih efektif dalam meningkatkan *self efficacy* daripada pengalaman yang terlalu mudah atau terlalu sulit. Dengan memperkuat *self efficacy* individu dapat merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, serta lebih mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika individu mampu mengelola emosi mereka dengan efektif, mereka cenderung lebih mampu memusatkan perhatian dan energi mereka pada tugas-tugas yang dihadapi, daripada terganggu oleh emosi negatif yang menghalangi kemampuan mereka untuk bertindak. *Self compassion* juga memiliki peran penting dalam pengelolaan emosi dan peningkatan *self efficacy*.

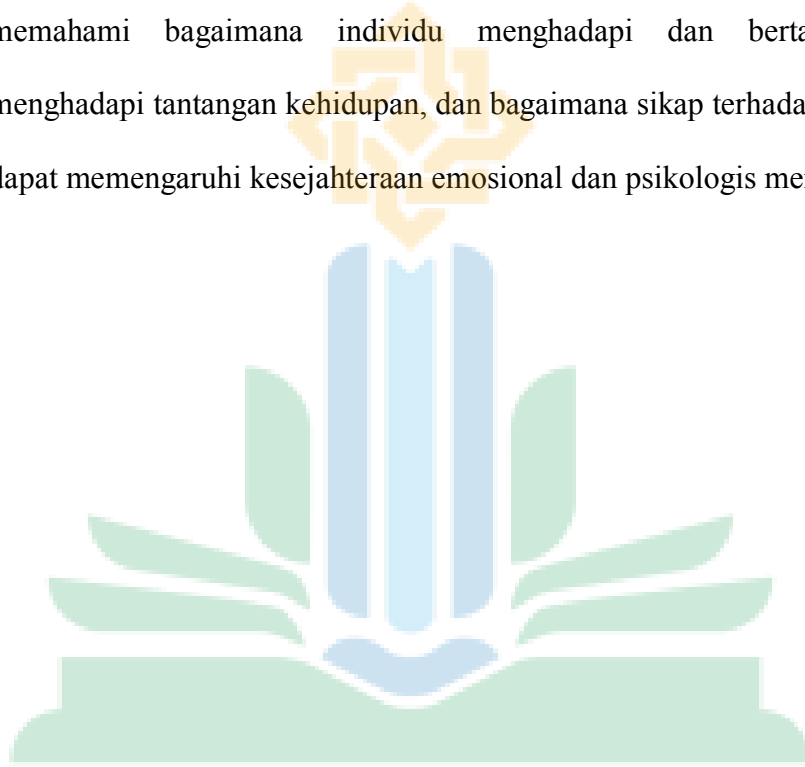
Beberapa cara di mana *self compassion* dapat meningkatkan *self efficacy* meliputi reduksi stress *self compassion* membantu individu untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi tantangan, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk

lebih fokus dan efektif dalam mengatasi tugas-tugas mereka. Penerimaan terhadap kegagalan *self compassion* membantu individu untuk menerima kegagalan sebagai bagian alami dari proses belajar dan pertumbuhan, daripada melihatnya sebagai bukti kelemahan atau kegagalan pribadi. Pemeliharaan motivasi dengan menghadapi tantangan dengan sikap yang penyayang dan pengertian terhadap diri sendiri, individu cenderung lebih termotivasi untuk terus berusaha dan bertindak meskipun menghadapi rintangan. Dengan demikian, pengelolaan emosi yang sehat dan penerimaan diri yang positif dapat saling mendukung dalam meningkatkan *self efficacy* individu dan membantu mereka meraih potensi yang lebih besar dalam kehidupan mereka.

Self compassion merupakan konsep yang penting dalam psikologi yang berkaitan dengan cara individu berhubungan dengan diri mereka sendiri saat menghadapi kesulitan, penderitaan, atau kekurangan pribadi. Konsep ini diperkenalkan oleh Kristin Neff, seorang psikolog yang mempelajari kesejahteraan emosional dan self-esteem, bersama dengan Christopher Germer, seorang psikolog klinis yang mengkhususkan diri dalam aplikasi praktis dari mindfulness dan kebijaksanaan timur.⁵⁰ *Self compassion* menekankan pentingnya sikap penerimaan dan kelembutan terhadap diri sendiri, terutama saat mengalami kesulitan atau penderitaan. Dengan mempraktikkan *self compassion*, individu belajar untuk menyikapi

⁵⁰ Annisa & Siswati, *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brihade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG)*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017) Jurnal MEDIAPSI. Vol. 6, No.4, hal.362-3367"

diri mereka sendiri dengan penuh kasih sayang dan pengertian, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengatasi penderitaan, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. *Self compassion* merupakan konsep yang penting dalam memahami bagaimana individu menghadapi dan bertahan dalam menghadapi tantangan kehidupan, dan bagaimana sikap terhadap diri sendiri dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan yaitu untuk mengetahui hubungan antara dua faktor yaitu *self compassion* dengan *self efficacy*, maka strategi eksplorasi yang digunakan adalah teknik kuantitatif. Teknik ini digunakan untuk berkonsentrasi pada populasi atau tes tertentu, mengumpulkan data menggunakan perangkat pengumpulan informasi, dan menerapkan pemeriksaan informasi kuantitatif atau faktual untuk mengevaluasi hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.⁵¹

Pendekatan penelitian kuantitatif dapat dibagi menjadi beberapa kategori, salah satunya adalah penelitian korelasional. Dalam penelitian korelasional peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi apakah ada hubungan antara satu atau lebih variabel, seberapa erat hubungan tersebut, dan apakah hubungan tersebut signifikan.⁵² Penelitian korelasional ini akan membantu dalam menggali hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah. Penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data tentang tingkat *self compassion* dan *self efficacy* dari responden, yang kemudian akan dianalisis untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: 2011, Alfabeta)

⁵² Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: 2010, Rineka Cipta)

B. Populasi dan Sampel

Populasi merujuk adalah keseluruhan objek, individu, atau unit analisis yang menjadi fokus penelitian. Populasi ini dapat berupa berbagai hal, mulai dari manusia, hewan, benda alam, hingga unit-unit lain yang relevan dengan tujuan penelitian.⁵³ Peneliti menentukan populasi dengan tujuan tertentu, yang seringkali berkaitan dengan tujuan penelitian mereka dan kesimpulan yang ingin dicapai. Memahami populasi dengan baik adalah langkah awal yang penting dalam merencanakan penelitian, karena hasil penelitian akan bergantung pada representasi yang akurat dari populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa yang merupakan penghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk dianalisis, dan representatifitas sampel memastikan bahwa hasil penelitian dapat digeneralisasi kembali ke populasi secara keseluruhan. Sampel data dapat ditentukan menggunakan metode sampling. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Ini berarti seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian dengan teknik sampling jenuh. Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa pengambilan sampel untuk jumlah subjeknya kurang dari 100 sebaiknya diambil semua, jika subjeknya besar bisa diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.⁵⁴ Strategi ini umumnya diterapkan ketika populasi relatif kecil atau ketika peneliti ingin menghasilkan estimasi dengan tingkat kesalahan yang rendah. Karena jumlah populasi yang

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal. 51-52

⁵⁴ Siti Aminah, *Aksebilitas Pendidikan di UIN Sunan Kalijaga dan Motivasi Belajar Difabel Netra*, (Yogyakarta: Maghza Pustaka, 2021), hal.33

terbatas, para peneliti memilih pendekatan pengambilan sampel jenuh dalam penelitian mereka. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 43 mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data/

1. Teknik pengumpulan data

Berhasil tidaknya penelitian sebagian ditentukan oleh metode pengumpulan data yang digunakan dalam instrumen tersebut. Dalam penelitian ini, dokumentasi, observasi, dan kuesioner digunakan sebagai metode pengumpulan data.

a. Kuisisioner/angket

Dengan meminta responden menjawab serangkaian pertanyaan tertulis, kuesioner digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Kuesioner terkadang juga disebut sebagai wawancara tertulis. Penggunaan kuesioner, dibandingkan dengan metode pengumpulan data langsung seperti wawancara tatap muka, memungkinkan peneliti memperoleh informasi dari responden dalam jumlah besar. Pada era digital seperti sekarang, pengiriman kuesioner atau angket dapat dilakukan secara online melalui platform seperti Google Forms atau survei online lainnya. Ini memungkinkan peneliti untuk menyebarkan kuesioner dengan lebih efisien dan mempermudah proses pengumpulan dan analisis data. Hal ini akan membantu peneliti dalam mendapatkan data yang diperlukan untuk analisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

b. Observasi

Praktik mengamati objek sasaran dari dekat seperti orang, kelompok, atau fenomena tertentu untuk memahami perilaku, interaksi, atau keadaan yang dilihat secara lebih lengkap dikenal sebagai observasi. Proses observasi memang kompleks, melibatkan berbagai proses biologis dan psikologis. Hal ini melibatkan penggunaan indera, konsentrasi mental, dan interpretasi dari apa yang diamati. Observasi seringkali dilakukan dengan mencatat secara sistematis informasi yang diamati, baik itu dalam bentuk catatan tertulis, catatan audio, atau catatan visual.⁵⁵ Observasi melibatkan pengamatan langsung terhadap objek sasaran, dengan mencatat dan merekam keadaan atau perilaku yang diamati.⁵⁶ Proses observasi ini sering kali melibatkan pengamatan yang sistematis dan terarah, di mana peneliti memperhatikan dan mencatat berbagai aspek dari objek sasaran, seperti perilaku, interaksi, lingkungan, atau situasi tertentu. Pencatatan yang dilakukan selama observasi dapat mencakup berbagai hal, seperti deskripsi visual dari apa yang diamati, catatan tentang perilaku yang terjadi, waktu dan durasi kejadian, serta faktor-faktor lingkungan atau kontekstual yang relevan.

Berikut adalah beberapa jenis observasi yang umum dilakukan dalam penelitian:

⁵⁵ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Met Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat : CV Jejak, 2018), hal.109

⁵⁶ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Pnelitian dan Teknik Penyusna Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta,2011), hlm.104.

1. Observasi Partisipan

Dalam observasi partisipan, peneliti tidak sekadar melakukan pengamatan secara pasif, melainkan juga terlibat secara aktif dalam situasi atau kegiatan yang menjadi objek pengamatannya. Dengan menjadi bagian dari situasi atau kegiatan tersebut, peneliti dapat mengalami langsung interaksi, dinamika, dan konteks yang terlibat. Dalam observasi partisipan, peneliti juga memiliki tanggung jawab terhadap hasil dari penelitian tersebut. Mereka harus memastikan bahwa observasi yang mereka lakukan dilakukan dengan cermat dan akurat, serta bahwa data yang diperoleh diinterpretasikan dengan tepat sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Observasi Non Partisipan

Dalam persepsi non-anggota, spesialis tidak langsung terlibat dengan lingkungan sekitar sebagai lingkungan atau gerakan penonton yang diperhatikan. Mereka melihat dari sudut pandang yang baik atau melalui persepsi yang tidak terlibat, namun sekaligus mengendalikan siklus persepsi sesuai dengan sasaran pemeriksaan. Dalam persepsi non-anggota, spesialis dapat mencatat cara berperilaku, komunikasi, atau kondisi yang diperhatikan tanpa terpengaruh oleh mediasi atau kehadiran mereka dalam situasi tersebut. Hal ini dapat membantu menjaga objektivitas dan ketepatan informasi yang diperoleh. Dalam pemeriksaan ini, ilmuwan menerapkan prosedur persepsi anggota, dimana analis terlibat secara

efektif dengan latihan yang dilakukan oleh responden atau orang yang menjadi objek persepsi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data menggunakan bahan-bahan tertulis yang relevan sebagai sumber informasi. Mereka mentransfer informasi yang relevan dari dokumen ke lembaran atau formulir yang telah disiapkan untuk tujuan pengumpulan data tersebut. Proses ini memungkinkan untuk menyusun data dengan rapi dan sistematis untuk analisis lebih lanjut.⁵⁷ Dalam metode ini, sumber informasi yang digunakan adalah dokumen, seperti buku, catatan, laporan, atau materi tertulis lainnya. Metode dokumentasi sering digunakan dalam penelitian, terutama ketika data yang dibutuhkan tersedia dalam bentuk tertulis atau tercatat. Ini dapat menjadi metode yang efisien dan efektif, terutama jika sumber data telah terdokumentasi dengan baik dan tersedia dalam jumlah yang cukup. Dengan menggunakan metode dokumentasi, peneliti dapat memanfaatkan data yang ada untuk mendukung atau melengkapi data yang dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, atau kuesioner. Ini dapat memberikan wawasan tambahan atau memperkuat temuan yang diperoleh dari sumber data lainnya.

⁵⁷ Sanafiah Faesal, *Dasar dan Teknik Penelitiannya Keilmuan Sosial*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2002).hlm.42-43

2. Instrumen penelitian

Instrumen Skala Psikologis berfungsi sebagai sumber dukungan utama bagi para peneliti. Alat ukur non-kognitif yang digunakan dalam psikologi untuk mengumpulkan informasi dan mengukur banyak faktor seperti perilaku, preferensi, sikap, dan karakteristik psikologis lainnya adalah skala psikologis.⁵⁸ Tujuan dari desain skala ini adalah untuk mengumpulkan data secara metodis dan tidak memihak tentang ciri-ciri psikologis orang atau kelompok.

Dalam penggunaan instrumen ini, peneliti mengadopsi Skala Likert yang terdiri dari 4 alternatif pilihan yang dapat dipilih oleh responden. Alternatif pilihan tersebut adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini mengorganisir pernyataan dalam dua kategori, yaitu yang bersifat mendukung (favourable) dan yang bersifat tidak mendukung (unfavourable), dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Skala Likert

Kategori Pilihan	Nilai	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

⁵⁸ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), hal.5

Adapun Skala Variabel dalam penelitian ini, Sebagai Berikut :

a. Skala *Self Compassion*

Dalam ulasan ini, analisis menggunakan Skala Simpati Diri yang dibuat oleh Kristin Neff. Skala ini dimaksudkan untuk mengukur bagian-bagian dari *Self Compassion*, khususnya Perhatian Diri, Penilaian Diri, Kemanusiaan Normal, Pelepasan, Kepedulian dan Over ID. Tabel Garis Besar diperkenalkan sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Skala Blueprint *Self Compassion*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total	Bobot
		Favourable	Unfavourable		
<i>Self</i>	Memahami diri sendiri	1	2	2	8,3%
<i>Kindness</i>	Mampu berempati pada diri sendiri	3	4	2	8,3%
<i>Self</i>	Penyengkalan diri	5	6	2	8,3%
<i>Judgment</i>	Mengkritik diri sendiri	7	8	2	8,3%
<i>Common Humanity</i>	Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup	9	10	2	8,3%
	Menyadari ketidaksempurnaan manusia	11	12	2	8,3%
<i>Isolation</i>	Merasa terasing	13	14	2	8,3%
	Merasa tidak berdaya	15	16	2	8,3%
<i>Mindfulness</i>	Mampu menata kondisi diri sendiri	17	18	2	8,3%
	Menerima kenyataan	19	20	2	8,3%
<i>Over</i>	Terlalu fokus pada permasalahan	21	22	2	8,3%
<i>Identification</i>	Kehilangan kontrol emosi	23	24	2	8,3%
Jumlah Aitem Total		12	12	24	100%

b. Skala *Self Efficacy*

Dalam tinjauan ini, para ahli menggunakan skala yang diperoleh dari Albert Bandura (1997). Hipotesis yang diajukan oleh Bandura menekankan gagasan *self efficacy*, yang mengacu pada keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan atau mengatasi kesulitan dalam keadaan tertentu. Albert Bandura juga mengenali beberapa penanda atau variabel yang mempengaruhi tingkat *self efficacy* seseorang. Tabel Garis Besar diperkenalkan sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Skala Blue Print *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total	Bobot
		Favourable	Unfavourable		
<i>Level</i>	Yakin terhadap kemampuannya	1,3,17	2,4,18	6	25%
<i>Generality</i>	Mampu menyelesaikan tugas yang sulit	5,7,19	6,8,20	6	25%
<i>Strenght</i>	Tekun berusaha	9,11,21	10,12,22	6	25%
	Berani menghadapi tantangan	13,15,23	14,16,24	6	25%
Jumlah Item		12	12	24	100%

D. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses yang melibatkan dekonstruksi, penyelidikan, dan penafsiran data guna memahami pola, tren, serta relasi antar variabel yang diamati. Selain itu, analisis data juga mencakup pemilihan subset data tertentu untuk dipelajari lebih lanjut.⁵⁹ Dalam eksplorasi ini pemeriksaan informasi dilakukan melalui metodologi terukur dengan

⁵⁹ Fred L. Benu dan Agus S. Benu, “*Metode Penelitian Kuantitatif*”, Prenada Media Grup (September 2019), hal. 191

menggunakan strategi tes Item Second. Teknik ini diciptakan oleh Karl Pearson dan digunakan untuk menilai hubungan atau hubungan antara dua faktor. Secara khusus, tinjauan ini bertujuan untuk menguji hubungan antar faktor *Self Compassion* (X) dan *self efficacy* (Y).⁶⁰ Proses pemeriksaan Item Kedua dilakukan dengan melibatkan pemrograman faktual SPSS Varian 23 for Windows. Dengan bantuan SPSS, hubungan antara kedua faktor tersebut dinilai untuk menentukan derajat hubungan di antara keduanya. Ini membantu para spesialis untuk memahami hubungan antara keduanya *Self Compassion* dan *self efficacy* dalam konteks penelitian yang sedang dilakukan.

1. Uji Instrument

a. Uji Validitas

Validitas suatu alat ukur merujuk pada sejauh mana alat tersebut dapat mengukur apa yang dimaksudkan atau diinginkan. Menurut Azwar, validitas terjadi ketika hasil pengukuran konsisten dengan tujuan dari pengukuran itu sendiri.⁶¹ Dalam penelitian ini, program IBM SPSS

Versi 23 for Windows digunakan untuk mengevaluasi hasil dari setiap item variabel. Uji validitas dilakukan menggunakan rumus Product Moment dari Karl Pearson, di mana kriteria untuk menentukan validitas adalah sebagai berikut: Jika nilai koefisien korelasi (r) yang dihitung lebih besar atau sama dengan nilai koefisien korelasi (r) yang terdapat pada tabel dengan tingkat kepercayaan 95%, maka alat ukur tersebut dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai koefisien korelasi (r) yang

⁶⁰ Abdul Muhid, *Analisis Statistik*, Sidoarjo: Zifatama, 2012), hal. 95

⁶¹ Saifuddin Azwar, *Validitas dan Reliabilitas*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hal.173

dihitung lebih kecil dari nilai yang terdapat pada tabel dengan tingkat kepercayaan 95%, maka alat ukur dianggap tidak valid.

Proses pengambilan keputusan, SPSS digunakan untuk menghitung nilai koefisien korelasi (r), sementara tabel distribusi statistik dengan tingkat signifikansi 0,05 (atau 5%) digunakan untuk merujuk nilai koefisien korelasi yang terdapat pada tabel (r tabel). Dengan membandingkan nilai koefisien korelasi yang dihitung dengan nilai yang terdapat pada tabel, keputusan mengenai validitas alat ukur dapat diambil.⁶²

Peneliti melakukan try out untuk uji coba alat ukur terhadap santri Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember. Uji coba alat ukur dilakukan selama 2 hari yaitu pada 29-30 april 2024 yang dilakukan oleh 44 mahasiswa Al-Khozini. Adapun penyebaran skala dilakukan dalam bentuk Google Form. Selanjutnya skoring dan analisis data dengan menggunakan bantuan IBM SPSS versi 23 for widows. Berikut adalah tabel hasil uji validitas self compassion :

Tabel 3. 4 Try out Self compassion

No.	R hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,720	0,300	Valid
2.	0,431	0,300	Valid
3.	0,751	0,300	Valid
4.	0,830	0,300	Valid
5.	0,254	0,300	Tidak Valid
6.	0,555	0,300	Valid
7.	0,719	0,300	Valid
8.	0,450	0,300	Valid
9.	0,782	0,300	Valid

⁶² Syahrudin dan Salim, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media,2014), hal.113

10.	0,591	0,300	Valid
11.	0,367	0,300	Valid
12.	0,507	0,300	Valid
13.	0,314	0,300	Valid
14.	0,756	0,300	Valid
15.	0,492	0,300	Valid
16.	0,576	0,300	Valid
17.	0,469	0,300	Valid
18.	0,719	0,300	Valid
19.	0,383	0,300	Valid
20.	0,513	0,300	Valid
21.	0,720	0,300	Valid
22.	0,566	0,300	Valid
23.	0,751	0,300	Valid
24.	0,732	0,300	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 item penelitian yang tidak valid yaitu pada item 5. Berikut adalah tabel hasil uji coba *self efficacy*.

Tabel 3. 5 Try Out Self Efficacy

No.	r hitung	R tabel	Keterangan
1.	0,409	0,300	Valid
2.	0,733	0,300	Valid
3.	0,503	0,300	Valid
4.	0,694	0,300	Valid
5.	0,697	0,300	Valid
6.	0,773	0,300	Valid
7.	0,511	0,300	Valid
8.	0,610	0,300	Valid
9.	0,661	0,300	Valid
10.	0,746	0,300	Valid
11.	0,619	0,300	Valid
12.	0,783	0,300	Valid
13.	0,547	0,300	Valid
14.	0,743	0,300	Valid
15.	0,738	0,300	Valid
16.	0,632	0,300	Valid
17.	0,674	0,300	Valid
18.	0,294	0,300	Tidak Valid
19.	0,549	0,300	Valid
20.	0,368	0,300	Valid
21.	0,597	0,300	Valid

22.	0,527	0,300	Valid
23.	0,423	0,300	Valid
24.	0,378	0,300	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 item penelitian yang tidak valid yaitu pada item 18.

Pada penelitian yang sesungguhnya peneliti menggunakan 43 responden. Di bawah ini adalah tabel hasil uji validitas skala *self compassion* dan *self efficacy* sebagai berikut :

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas *Self Compassion*

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,819	0,300	Valid
2.	0,376	0,300	Valid
3.	0,364	0,300	Valid
4.	0,721	0,300	Valid
5.	-0,209	0,300	Tidak Valid
6.	0,356	0,300	Valid
7.	0,487	0,300	Valid
8.	0,389	0,300	Valid
9.	0,427	0,300	Valid
10.	0,317	0,300	Valid
11.	0,437	0,300	Valid
12.	0,486	0,300	Valid
13.	0,486	0,300	Valid
14.	0,819	0,300	Valid
15.	0,498	0,300	Valid
16.	0,610	0,300	Valid
17.	0,586	0,300	Valid
18.	0,389	0,300	Valid
19.	0,556	0,300	Valid
20.	0,454	0,300	Valid
21.	0,471	0,300	Valid
22.	0,665	0,300	Valid
23.	0,364	0,300	Valid
24.	0,410	0,300	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel *self compassion*, teridentifikasi bahwa item 5 tidak memenuhi kriteria validitas yang ditetapkan.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas *Self Efficacy*

No.	r hitung	R tabel	Keterangan
1.	0,729	0,300	Valid
2.	0,428	0,300	Valid
3.	0,475	0,300	Valid
4.	0,718	0,300	Valid
5.	0,509	0,300	Valid
6.	0,313	0,300	Valid
7.	0,731	0,300	Valid
8.	0,398	0,300	Valid
9.	0,456	0,300	Valid
10.	0,580	0,300	Valid
11.	0,345	0,300	Valid
12.	0,615	0,300	Valid
13.	0,500	0,300	Valid
14.	0,551	0,300	Valid
15.	0,510	0,300	Valid
16.	0,658	0,300	Valid
17.	0,369	0,300	Valid
18.	0,204	0,300	Tidak Valid
19.	0,650	0,300	Valid
20.	0,441	0,300	Valid
21.	0,468	0,300	Valid
22.	0,490	0,300	Valid
23.	0,686	0,300	Valid
24.	0,497	0,300	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel *self efficacy*, ditemukan bahwa item 18 tidak memenuhi standar validitas yang telah ditetapkan.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengukur seberapa konsisten sebuah alat pengukur dalam menghasilkan hasil yang sama ketika diterapkan pada fenomena yang sama. Ini menunjukkan kestabilan atau keandalan alat pengukur dalam mengukur konstruk atau variabel yang dimaksudkan.⁶³ Teknik *Alpha Cronbach* adalah salah satu metode yang umum digunakan untuk mengukur reliabilitas internal suatu alat pengukur, terutama untuk alat pengukur yang terdiri dari beberapa item atau pertanyaan.

Alpha Cronbach menghitung koefisien reliabilitas berdasarkan korelasi antara item-item dalam alat pengukur. Koefisien reliabilitas ini mengindikasikan seberapa konsisten item-item dalam alat pengukur saling terkait satu sama lain. Standar umum yang digunakan untuk menginterpretasikan koefisien reliabilitas alpha adalah jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,70, maka alat pengukur dianggap memiliki reliabilitas yang cukup baik. Sedangkan apabila koefisien alpha lebih rendah dari 0,70, maka reliabilitas alat pengukur tersebut diragukan, dan perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut atau perbaikan pada alat pengukur.⁶⁴

Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self Compassion</i>	0,895	Reliabel
<i>Self Efficacy</i>	0,918	Reliabel

⁶³ Saifudin Azwar, *Validitas dan Relyabilitas*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hal. 7

⁶⁴ Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta : Aswaja Presindo, 2015), hal. 222

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil uji joba reliabilitas memperoleh hasil yang reliabel yaitu lebih dari 0,70. Kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas kembali pada penelitian ini yaitu pada 43 mahasiswa PTQ Darul Istiqomah Jember. Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas :

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas

Varibael	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self Compassion</i>	0,798	Reliabel
<i>Self Efficacy</i>	0,869	Reliabel

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* yang tercatat pada tabel uji reliabilitas, ditemukan bahwa untuk variabel self-compassion memiliki nilai 0,798, sementara untuk variabel *self efficacy* memiliki nilai 0,869. Kedua nilai alpha ini melebihi ambang batas minimal yang umumnya diterima, yaitu 0,70. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari kedua variabel tersebut dapat dianggap reliabel.

2. Tekhnik Analisis

a. Uji Normalitas

Alasan dilakukannya uji normalitas ini adalah untuk memutuskan apakah terdapat penyimpangan dari apropriasi biasa dan untuk mengevaluasi apakah peredaran skor untuk semua faktor dalam tinjauan tersebut mendekati tipikal. Tingkat penyimpangan dari apropriasi biasa dapat diukur dan dievaluasi. Nilai kepentingan (p-valued) uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam uji kewajaran untuk mensurvei apakah peredaran skor pada faktor-faktor penelitian bergerak menuju

penyebaran yang khas atau tidak. Dapat disimpulkan bahwa penyampaian skor bergerak menuju sirkulasi biasa jika nilai kepentingannya lebih besar dari 0,05. Di sisi lain, penyampaian skor dianggap tidak penting jika nilai kepentingannya di bawah 0,05. Saat ini, strategi pengujian *Kolmogorov-Smirnov* banyak kali dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak terukur, misalnya SPSS Variant 23 for Windows untuk menangani data dan menyelesaikan pemeriksaan rutin.

Tes *Kolmogorov-Smirnov* adalah tes kesesuaian yang sering digunakan untuk mensurvei kewajaran antara penyebaran hipotetis yang telah ditentukan sebelumnya dan informasi yang diperhatikan. Tes ini membantu para ilmuwan dalam memutuskan apakah model penyampaian yang dipilih sesuai dengan sifat-sifat informasi yang diperhatikan dengan menilai penggunaan hipotesis penyebaran untuk menyajikan informasi yang dapat diakses.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan tahapan penting dalam pemeriksaan faktual yang bertujuan untuk menilai lurus atau tidaknya hubungan antara dua faktor. Terhadap hubungan derajat *self compassion* dan *self efficacy*. uji linieritas merupakan instrumen yang penting untuk mengetahui apakah hubungan kedua faktor tersebut lurus atau tidak langsung. Pedoman umum yang digunakan untuk menguraikan konsekuensi uji linearitas adalah bahwa jika nilai kepentingan (p-harga) uji linearitas melampaui 0,05, maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara kedua

faktor tersebut bersifat langsung. Kemudian lagi, dengan asumsi tingkat kepentingan (p -harga) di bawah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua faktor tersebut tidak bersifat langsung.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

Obyek penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel jenuh atau total sampling, yang berarti mereka mengumpulkan data dari seluruh populasi yang tersedia, yaitu semua mahasiswa di PTQ Darul Istiqomah. Dalam hal ini, populasi atau obyek penelitian adalah semua mahasiswa yang merupakan bagian dari Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah. Dengan menggunakan total sampling, peneliti mencakup seluruh populasi atau obyek penelitian yang relevan, sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi atau karakteristik dari seluruh populasi tersebut. Dalam konteks ini, peneliti melibatkan seluruh 43 mahasiswa di PTQ Darul Istiqomah sebagai obyek penelitian.

1. Sejarah Lembaga

Salah satu Pondok Pesantren yang dekat dengan UIN KHAS Jember adalah Pondok Tahfidzul Qur'an (PTQ) Darul Istiqomah yang menawarkan program hafalan Al-Qur'an bagi santrinya. Jalan Jumat, Karang Mluwo No.94 Rt. Rw 002 adalah tempat dimana pesantren ini berada. Telp: 006 MangliJember 0331) 484224, 68136, Kode Pos Pondok pesantren ini mengambil namanya dari Darul Istiqomah, nama musala Bu Nyai Yaroh tempat para santri mengaji.

Ketika pesantren ini dibuka pada tahun 2010, pengurusnya pindah dari Banyuwangi ke Jember. Tempat ini pada awalnya adalah milik seorang

pengusaha kerupuk. Bangunan ini awalnya memiliki gudang di belakang tempat penyimpanan kerupuk. Kemudian, gudang ini direnovasi untuk membuat kamar-kamar untuk mahasiswa. Banyaknya mahasiswa yang meminta kamar untuk disewa bukanlah hal yang mengherankan mengingat tempat tinggal ini dekat dengan universitas. Oleh karena itu, pengelola berencana membangun asrama bagi para santri agar mereka dapat melakukan kegiatan keagamaan, seperti mengaji. Hal ini juga disebabkan adanya surau hafalan Alquran di rumah istri di Banyuwangi.

PTQ Darul Istiqomah saat pertama kali didirikan hanya ada dua ruangan, sehingga pengasuh hanya bisa menerima empat orang mahasiswa. Tahun ini, topik yang dibahas di rumah hanyalah Al-Qur'an dan salat berjamaah. PTQ Darul Istiqomah berkembang cukup pesat pada tahun 2015. Pengasuh menambah jumlah ruangan dari semula dua menjadi sembilan, menampung sekitar tiga puluh mahasiswa. Tahun ini, sebelum para santri keluar dari pesantren, pengasuh juga menetapkan target agar mereka minimal menyelesaikan hafalan Juz 30.

Setiap tahunnya pesantren ini mengalami perkembangan. Pengasuh membangun pondok pada tahun 2017 dengan menambahkan empat kamar mandi, musala, dan sembilan kamar ke lantai dua. Meskipun demikian, dukungan keluarga memungkinkan pembangunan lantai dua dapat diselesaikan sepenuhnya. Murid baru tahun ini juga bervariasi, beberapa materi sudah disimpan dalam ingatan dan hanya perlu menyegarkan ingatan mereka. Pondok pesantren mulai ramai beraktivitas karena masyarakat

belajar mengaji setelah majelis Maghrib dan murojaah setelah Subuh. Kini terdapat 43 santri yang terdaftar di pondok ini.

2. Visi, Misi dan Tujuan Lembaga

Visi didirikannya pesantren ini adalah menghasilkan lulusan yang memahami dan berpegang teguh pada prinsip hafidzah. Di sini, kata "ulama" (Hafidzah) mengacu pada seorang wanita terpelajar yang menghafalkan Al-Quran. Hafidzah adalah wanita terpelajar yang menghafalkan Al-Qur'an. Di sini, menjaga Al-Qur'an dimaksudkan agar tertanam dalam hati dan perilaku penghafalnya, bukan sekedar pengucapannya saja.

Pondok pesantren ini juga memiliki visi untuk membentuk santri yang memiliki rasa beriman dan bertakwa, berjiwa patriotik, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, berdaya saing, dan mengembangkan diri, serta lulusan yang berakhlak mulia dan berjiwa Al-Qur'an.

Selain visi dan misinya, pesantren ini bercita-cita untuk menghasilkan lulusan yang humanis dan peka sosial, hafal Al-Qur'an dan berpegang teguh pada Ahlussunnah wal Jam-ā'ah, berdaya saing dan berilmu serta siap sedia untuk mengantarkan era baru kejayaan Islam, dan unggul dalam penelitian, ilmu pengetahuan, dan teknologi.

Berdasarkan dari visi, misi, dan tujuan lembaga pengasuh mencitakan anak didiknya menjadi wanita terpelajar yang tidak terlepas dari arahan Al-Qur'an setelah menyelesaikan studinya.

3. Struktur Organisasi

Di PTQ Darul Istiqomah, kepengurusan terdiri dari ketua, wakil ketua, bendahara, keagamaan, dan petugas kebersihan. Perwakilan mahasiswa, yang dipilih berdasarkan hasil musyawarah antara pengasuh dan pengurus selama periode sebelumnya, bertanggung jawab atas pengelolaan ini. Tanggung jawab pengurus adalah mendukung pengasuh dalam mengatur mahasiswa agar dapat terlibat penuh dalam kegiatan pesantren.

Tabel 4. 1 Struktur Organisasi

Pengasuh	M. Faris Al-Hamam, S.Sos
Ketua Asrama	Ilda Efriyanatul Hikmah
Wakil Ketua	Fitriani Kamila Putri
Bendahara	Intania Nur Himawati
Keagamaan	Anis Nurisma
Kebersihan	Sinta Febrani Intan Nur Aini

B. Penyajian Data

Peneliti akan membahas tentang data *self efficacy* dan *self compassion* yang dikumpulkan dari siswa-siswi PTQ Darul Istiqomah Jember yang sedang menghafal Al-Qur'an.

1. Deskripsi Statistik

Dalam deskripsi statistik ini, peneliti akan menyajikan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari kedua faktor yang diselidiki. Estimasi penggambaran terukur dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS untuk Windows versi 23. Deskripsi statistik yang dihasilkan dapat ditemukan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 2 Deskripsi Statistik

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviasi
<i>Self Compassion</i>	54	85	69.14	7.053
<i>Self Efficacy</i>	59	90	74.49	7.685

Analisis deskriptif *Self Compassion* menunjukkan bahwa nilai terendah adalah 54, nilai tertinggi adalah 85, rata-rata adalah 69.14, dan standar deviasi adalah 7.053, seperti yang tercantum dalam tabel di atas. Sementara itu, untuk skala *Self Efficacy*, nilai minimum adalah 59, nilai maksimum adalah 90, rata-rata adalah 74.49, dan standar deviasi adalah 7.685

2. Deskripsi Kategorisasi Data

Data dari model distribusi normal akan digunakan untuk mengelompokkan variabel. Tujuan klasifikasi ini adalah untuk memisahkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang telah diskalakan berdasarkan karakteristik yang diukur. Informasi dalam klasifikasi ini dibagi menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Panduan untuk klasifikasi level tercantum dalam tabel berikut.⁶⁵

Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Jenjang

Kategorisasi	Rumus Norma
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + SD < X$

⁶⁵ Cut Keumala Muqhnay, "Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Obese dan Remaja Yang Memiliki Berat Badan Normal," yang diterbitkan dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi 1 (2016).

Keterangan :

M : Mean

SD : Standar Deviasi

a. Skala *Self Compassion*

Subjek penelitian akan dikelompokkan menjadi tiga kategori: Mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan tingkat *self compassion* rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi ini didasarkan pada analisis deskriptif sebelumnya. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa pada skala *self compassion*, nilai rata-rata adalah 69.14, standar deviasi adalah 7.053, jawaban maksimum adalah 85, dan jawaban minimum adalah 54. Hasil kategorisasi untuk variabel *self compassion* ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 4 Kategorisasi *Self Compassion*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	14.0	14.0	14.0
	Sedang	30	69.8	69.8	83.7
	Tinggi	7	16.3	16.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Klasifikasi *Self Compassion* dibagi menjadi tiga kelompok: sedang, tinggi, dan rendah. Siswa penghafal Al-Quran hanya menunjukkan sedikit tanda *self compassion*, termasuk dalam kategori rendah. Siswa penghafal Al-Qur'an termasuk dalam kelompok sedang yang menunjukkan tanda-tanda rasa sayang pada diri sendiri namun belum cukup maksimal. Sebaliknya berdasarkan asumsi peneliti, kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa yang

mengingat Al-Qur'an secara maksimal juga menunjukkan tanda-tanda *self compassion*.

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki *self compassion* rendah ialah yang memperoleh nilai kurang dari 62.087, terdapat 6 mahasiswa (14.0%). Kategori *self compassion* sedang mencakup mahasiswa yang memperoleh nilai antara 62.087 hingga 76.193, yaitu terdapat 30 mahasiswa (69.8%). Sedangkan kategori tinggi adalah bagi mahasiswa yang memperoleh nilai lebih dari 76.193, terdapat 7 mahasiswa (16.3%).

b. Skala *Self Efficacy*

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah, sedang, atau tinggi akan ditempatkan dalam salah satu dari tiga kategori pada skala *self efficacy* ini. Data untuk klasifikasi ini didasarkan pada analisis deskriptif sebelumnya. Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa skala *self efficacy* memiliki nilai maksimal 90, nilai minimum 59, nilai rata-rata 74.49, dan standar deviasi 7.685. Klasifikasi skala motivasi belajar ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Self Efficacy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	11.6	11.6	11.6
	Sedang	31	72.1	72.1	83.7
	Tinggi	7	16.3	16.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Kategorisasi *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dibagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an hanya menunjukkan beberapa dari indikator-indikator *self efficacy*. Kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki indikator-indikator *self efficacy*, namun tidak sepenuhnya maksimal. Sedangkan pada kategori *self efficacy* tinggi, mahasiswa penghafal Al-Qur'an secara maksimal menunjukkan indikator-indikator *self efficacy* berdasarkan teori yang digunakan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki *self efficacy* rendah ialah yang memperoleh nilai kurang dari 66.805, terdapat 5 mahasiswa (11.6%). Kategori *self efficacy* sedang mencakup mahasiswa yang memperoleh nilai antara 66.805 hingga 82.175, yaitu terdapat 31 mahasiswa (72.1%). Sedangkan kategori tinggi adalah bagi mahasiswa yang memperoleh nilai lebih dari 82.175, terdapat 7 mahasiswa (16.3%).

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Berikut adalah hasil pengujian normalitas yang tercatat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Self Compassion & Self Efficacy</i>	0,200	Normal

Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan yang umum digunakan dalam uji normalitas, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Dalam konteks hasil tabel uji normalitas yang disediakan, nilai signifikansi sebesar 0,200 memenuhi kriteria ini karena lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear atau tidak. Dalam konteks ini, dilakukan menggunakan aplikasi SPSS for Windows versi 23. Berikut adalah hasil uji linearitas yang direpresentasikan dalam tabel ANOVA:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviaton From Linearity	Keterangan
<i>Self Compassion & Self Efficacy</i>	0,535	Linear

Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan untuk uji linearitas, jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, maka dianggap ada hubungan linear antara dua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan

yang linear. Dalam penelitian ini, nilai signifikansi linieritas antara variabel independen dan variabel dependen adalah 0,535, yang jelas lebih besar dari 0,05 seperti yang terlihat dalam tabel ANOVA di atas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Hipotesis

Dalam uji korelasi, digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara dua variabel. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Korelasi Product Moment menyatakan bahwa dua variabel dikatakan berkorelasi jika nilai signifikansinya (biasanya disimbolkan sebagai p-value) kurang dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, maka dua variabel tersebut tidak dianggap berkorelasi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada hubungan antara *self compassion* dengan *self efficacy* pada mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an PTQ Darul Istiqomah Jember.

H_a : Ada hubungan antara *self compassion* dengan *self efficacy* pada mahasiswa menghafal Al-Qur'an PTQ Darul Istiqomah Jember.

Hasil uji koneksi menggunakan koefisien hubungan item kedua dengan bantuan SPSS for Windows varian 23 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson

Variabel	Nilai Sig.	Nilai r	Keterangan
<i>Self Compassion</i> & <i>Self Efficacy</i>	0,002	0,458	Sedang

Dari tabel uji korelasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan atau korelasi antara *self compassion* dan *self efficacy*. Oleh karena itu, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Selanjutnya, kekuatan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dapat ditinjau melalui interpretasi nilai koefisien korelasi (r) seperti yang tercantum dalam tabel berikut ini

Tabel 4. 8 Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat dengan jelas bahwa hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* berada pada tingkat hubungan yang sedang. Hal ini dapat disimpulkan dari nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,458, yang berada dalam rentang koefisien 0,40 hingga 0,599. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi efektif dari variabel *self compassion* terhadap *self efficacy*, perhatian dapat diarahkan pada nilai R Square dalam tabel berikut.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, nilai signifikansi hubungan antara *self compassion* dan *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an PTQ Darul Istiqomah Jember adalah 0,002. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, menunjukkan

adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya, koefisien korelasi Pearson yang didapatkan adalah 0,458. Berdasarkan pedoman interpretasi nilai r pada uji korelasi *product moment pearson*, nilai ini termasuk dalam rentang 0,40 hingga 0,599, menunjukkan tingkat hubungan yang sedang antara *self compassion* dan *self efficacy*. Hal ini memberikan gambaran tentang tingkat *self compassion* dan *self efficacy* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an PTQ Darul Istiqomah Jember.

Mahasiswa yang menunjukkan tingkat *self compassion* yang rendah juga biasanya menunjukkan tingkat *self efficacy* yang rendah, berdasarkan klasifikasi kedua faktor tersebut mahasiswa yang menunjukkan tingkat *self compassion* yang tinggi juga biasanya menunjukkan tingkat *self efficacy* yang tinggi, dan sebaliknya bagi mereka yang menunjukkan tingkat *self compassion* yang sedang. Hasil penelitian kali ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Rachmi Amiaty Juanda dengan judul “Hubungan *Self compassion* dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan *self compassion* berkorelasi positif, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,050$) dan koefisien korelasi sebesar 0,522. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan belas kasihan diri memiliki hubungan positif yang kuat. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,272 menunjukkan bahwa *self-compassion* menyumbang 27,2% dari efikasi diri akademik sedangkan 72,8%

lainnya ditentukan oleh faktor lain, yang menunjukkan bahwa premis penelitian diterima.⁶⁶

Temuan penelitian menunjukkan betapa besarnya pengaruh *self compassion* dalam menyulut semangat siswa dalam menghafal Al-Qur'an di tengah tantangan. Siswa sering kali merasa tidak yakin untuk terus menghafal ketika mereka mulai merasa lesu, meragukan bakat mereka, atau kesulitan mengingat sesuatu, terutama saat mereka memasuki masa dewasa awal. Dalam situasi ini, memiliki rasa kasihan pada diri sendiri membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri untuk terus menghafal. Dipercayai bahwa *self efficacy* dapat meningkat ketika seseorang memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, yang akan memungkinkan siswa menemukan kembali antusiasme mereka dalam menghadapi masalah.

Menurut Bandura, beberapa faktor yang membentuk *self efficacy* pada individu termasuk pengalaman keberhasilan pribadi serta pengaruh pengalaman dari orang lain. Sementara itu, Neff dan Germer menjelaskan bahwa *self compassion* adalah kemampuan untuk memberikan belas kasihan kepada diri sendiri, mengasihi diri sendiri saat mengalami kegagalan atau merasa tidak mampu menghadapi tantangan hidup yang sulit, tetapi tetap belajar menjadi teman yang baik bagi diri sendiri. Dari paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* sangat penting dalam meningkatkan *self efficacy* seseorang. Dengan memiliki sikap belas kasihan terhadap diri sendiri, seseorang dapat mengatasi kegagalan dan tantangan dengan lebih baik, yang

⁶⁶ Rachmi Amiaty Juanda, *Hubungan Antara Self Compassion dengan Self Efficacy pada Mahasiswa Tingkat akhir di Yogyakarta*, (Yogyakarta : 2021, Universitas Mercu Buana), hal.2

pada gilirannya akan meningkatkan keyakinan dalam kemampuan diri (*self efficacy*).

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *self efficacy* dan *self compassion* berhubungan sebesar 0,458% pada individu yang memiliki dua peran yang harus dipenuhi yaitu menghafal Al-Qur'an dan menjadi mahasiswa. Hal ini juga dikuatkan dengan penelitian Adinda Dwi Cahya Pohan yang menyatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh signifikan pada menghafal Al-Qur'an, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap *self efficacy* siswa dalam menghafal Al-Quran di SMPIT Al-Fakhri Sunggal. Hal ini ditunjukkan oleh $F = 1073 > 2,328$ dengan $p(0,000) < 0.05$, dan koefisien korelasi $r = 0,955$ dengan $p(0,000) < 0.05$ dan $r^2 = 0,912$ (91,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh terhadap *self efficacy* siswa dalam menghafal Al-Qur'an di SMPIT Al-Fakhri Sunggal. Pengaruh kedua variabel secara bersamaan memunculkan *self efficacy* sebesar 92,2% dan secara statistik terbukti pengaruh antara variabel dukungan sosial dan optimisme terhadap *self efficacy* siswa dalam menghafal Al-Quran di SMPIT Al-Fakhri Sunggal positif dan signifikan.⁶⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keyakinan seseorang terhadap kapasitas dirinya dalam mencapai tujuan dan mengatasi kesulitan dapat dipengaruhi oleh kapasitasnya dalam menunjukkan rasa welas

⁶⁷ Adinda Dwi Cahya Pohan, *Pengaruh Dukungan Sosial dan Optimisme Terhadap Self Efficacy Siswa dalam Menghafal Al-Qur'an di SMPIT Al-Fakhri Sunggal*, (Medan: 2023), hal.116

asih ketika dihadapkan pada kesulitan, baik dalam konteks akademis maupun spiritual. Oleh karena itu, menumbuhkan rasa welas asih dapat menjadi taktik yang berguna dalam memperkuat *self efficacy* terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda seperti mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel *self compassion* dan *self efficacy* pada mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an di PTQ Darul Istiqomah Jember, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *self efficacy*. Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,458% menandakan bahwa hubungan di antara keduanya memiliki tingkat kekuatan sedang. Hasil tersebut mencerminkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi akan memiliki *self efficacy* yang tinggi pula. Sehingga, hipotesis (Ha) yang telah dirumuskan dalam penelitian ini diterima dan (H0) ditolak. Kesimpulannya adalah *jika self compassion yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an tinggi, maka tingkat self efficacy juga tinggi.*

B. Saran-saran

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menawarkan rekomendasi bagi mereka yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Rekomendasi dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember

Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember akan semakin termotivasi meningkatkan

self compassion dan *self efficacy* para santrinya untuk dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dengan baik.

2. Bagi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an diharapkan akan lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas kuliah dan menghafalnya. Rasa *self efficacy* yang kuat dapat menimbulkan *rasa* percaya diri terhadap keterampilan yang dimiliki. Ketika seseorang fokus untuk mencapai tujuannya, mereka dapat merencanakan tugas dengan baik, mengatasi kemunduran dalam hidup dengan kebijaksanaan, dan memanfaatkan kemunduran tersebut sebagai motivasi untuk mengatasi tantangan baru dalam mencapai tujuannya. *Self efficacy*, yang berkorelasi dengan rasa sayang pada diri sendiri, dipandang penting karena memotivasi siswa untuk memenuhi tanggung jawab dan tugas mereka sesuai tujuan rutin mereka.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian mengenai *self compassion* dengan *self efficacy*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan teori *self compassion* dan *self efficacy* pada subjek yang berbeda dan juga bisa menggunakan *self compassion* sebagai variabel terikat atau sebaliknya maupun digabungkan dengan variabel lain. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu menjadi rujukan mahasiswa yang akan meneliti *self compassion* dan *self efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Ahmad Zainal. 2016. *Metode Cepat Menghafal Juz 'Amma*. Yogyakarta. Mahabbah.
- Ahsani, Burhanudin. 2019. *Hubungan Antara Self Compassion dengan Efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an*. Surabaya
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press.
- Aminah, Siti. 2021. *Akseibilitas Pendidikan di UIN Sunan Kalijaga dan Motivasi Belajar Difabel Netra*. Yogyakarta. Maghza Pustaka.
- Amir, Hermansyah. 2016. *Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu*. Bengkulu. Manajer Pendidikan.
- Anggito, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat. CV Jejak.
- Annisa & Siswati. 2017. *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG)*. Semarang. Universitas Diponegoro. 2017. Jurnal MEDIAPSI. Vol. 6, No.4, 362-3367
- Arief, Armai. 2002. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Jakarta. Ciputat Press.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2012. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Az-Zawawi, Yahya Abdul F. 2010. *Revolusi Menghafal Al-qur'an*. Solo. Insan Kamil.
- Bandura, Albert. 1986. *Sosial Foundation of Thought and Actin: Asocial Cognitive Theory*.
- Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York. W.H. Freeman & Company.
- Benu, Fred L. dan Agus S. Benu. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Prenada Media Grup
- Chairani & Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta. 2010. Pustaka Pelajar

- Faesal, Sanafiah. 2002. *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*. Surabaya. Usaha Nasional.
- Fatoni, Abdurrahman. 2011. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Feist, J. 2009. *Teori Kepribadian Buku 2 Edisi 7*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Firmansyah, Deri dkk. 2022. Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. Tangerang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*. Vol. 1, No. 3, 2022 : 297-324.
- Giati, Anggela Novena dan Christin Wibhowo. 2023. *Hubungan Antara Self Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres Pada Dewasa Awal*. Semarang. Vol. 22, No. 1, 83-95.
- Ginanjari, Hidayat. 2017. *Aktivitas menghafal Al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Beasiswa di Ma'had Huda Islami Tamansari Bogor)*. Bogor. Vol.6, No.11.
- Juanda, Rachmi Amiaty. 2021. *Hubungan antara Self Compassion dengan Self Efficacy pada Mahasiswa Tingkat akhir di Yogyakarta*. Yogyakarta. Universitas Mercu Buana.
- Mahawati dan Endang Sulitiyani. 2021. *Efikasi Diri dan Disiplin Kerja Serta Pengaruhnya Terhadap Kinerja Karyawan*. Semarang. Vol.7.
- Ma'ruf, Abdullah. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta. Aswaja Presindo.
- Maryati, Kun. 2006. *Sosiologi*. Jakarta: Erlangga.
- Mawaddah, Hasnul. 2019. *Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal*. Aceh. no.2 vol.2.
- Muhid, Abdul. 2012. *Analisis Statistik*. Sidoarjo. Zifatama.
- Muqhnay, Cut Keumala dan Zaujatul Amna. 2016. *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Obese dan Remaja Yang Memiliki Berat Badan Normal*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi* 1.
- Mustajab, Q.A. 2016. *Hubungan Self Compassion Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus*. Malang.
- Nazir. 1995. *Metode Penelitian*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Neff, K. D., & McGehee, P. 2010. *Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults*. *Self and Identity*.
- Neff, K. D. 2011. *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London. Hodder and Stoughton.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. 2007. *An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*. Journal of Research in Personality.
- Oktaviani, Mira dan Wening Cahyawulan. 2021. *Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Quthb, Sayyid. 2004. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'ani Jilid 11*. Jakarta. CV. Gema Insani.
- Pohan, Adinda Dwi Cahya. 2023. *Pengaruh Dukungan Sosial dan Optimisme Terhadap Self Efficacy Siswa dalam Menghafal Al-Qur'an di SMPIT Al-Fakhri Sunggal*. Medan.
- Purwati, Lilik Indah. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok pesantren Darussalam Metro*. Skripsi. IAIN Metro.
- Rahmawati, Intan. 2021. *Pengantar Psikologi Sosial*. PT Bumi Aksara.
- Ridhoni, Fazrian. 2013. *Metode Tukar Pengalaman Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Pecandu Narkoba*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol. 1 No. 3.
- Rif'an, Ahmad Rifa'I. 2019. *Ketika Tuhan Tak Lagi Dibutuhkan*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo
- Sari, T.P. 2017. *Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Operasi Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Dadi Keluarga Purwokerto*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Shohib, Muhammad. 2007. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bogor. Sygma.
- Siswati & Hidayati Ratna Nuzulia Frieda. 2017. *Hubungan Antara Self Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*. Semarang. Universitas Diponegoro. Jurnal MEDIAPSI. Vol. 3, No.2.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta.
- Syahrudin dan Salim. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Citapustaka Media.
- Yusuf, Muri. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, & penelitian gabungan edisi keempat*. Jakarta. Kencana.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mega Maya Sartika
NIM : 204103050047
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Instansi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil dalam penelitian ini tidak terdapat unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 16 Mei 2024
Saya yang menyatakan



Mega Maya sartika
204103050047

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Hipotesis	Rumusan Masalah
Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dengan Efikasi Diri Pada Santri Penghafal Al-Qur'an Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember	<i>Self Compassion (Neff)</i>	<i>Self Kindness</i>	1.Memahami diri sendiri	1. Lokasi penelitian di Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember 2. Populasi sebanyak 43 orang 3. Teknik pengambilan sampel : Sampling Jenuh 4. Angket /	1. penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif 2. Metode pengumpulan data menggunakan Kuisisioner atau angket, Observasi dan dokumentasi 3. Analisis data menggunakan rumus Product Moment 4. Uji keabsahan data : Uji validitas dan uji reabilitas	H0 : Self Compassion tidak memiliki hubungan dengan efikasi diri Ha : Self Compassion memiliki hubungan dengan efikasi diri	Umum : 1. Apakah ada hubungan antara Self Compassion dengan efikasi diri Pada Santri Penghafal Al-Qur'an Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember
			2.Mampu berempati pada diri sendiri				
		<i>Self Judgment</i>	1.Penyengkalan diri				
			2.Mengkritik diri sendiri				
		<i>Common Humanity</i>	1. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.				
			2.Menyadari ketidaksempurnaan manusia				
<i>Isolation</i>	1.Merasa terasing						

			2. Merasa tidak berdaya	Kuisisioner		
	Mindfulness		1. Mampu menata kondisi diri sendiri			
			2. Menerima kenyataan			
	Over Identification		1. Terlalu fokus pada permasalahan			
			2. Kehilangan kontrol emosi			
Self Efficacy (Bandura)	Level		1. Yakin terhadap kemampuannya			
	Generality		1. Mampu menyelesaikan tugas yang sulit			
	Strenght			1. Tekun berusaha		
			2. Berani menghadapi tantangan			

Lampiran 2 KUISIONER PENELITIAN

Nama :
 Prodi/Fakultas :
 Angkatan :
 Petunjuk Pengisian :

1. Pilihlah satu jawaban yang menurut anda sangat cocok dengan diri anda
2. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat

Keterangan :
 SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

Skala Self Compassion

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki				
2.	Saya merasa tidak beruntung dengan kekurangan-kekurangan yang saya miliki				
3.	Saya berusaha memberi perhatian pada diri sendiri ketika melalui masa-masa sulit				
4.	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting				
5.	Saya tidak menerima kekurangan dalam diri saya				
6.	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami penderitaan				
7.	Saya mengkritik diri sendiri ketika mengalami masa-masa sulit				
8.	Saya menolak sifat-sifat saya yang tidak saya sukai				
9.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa sebagian besar orang lain juga merasakan hal yang saya				

	rasakan				
10.	Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah				
11.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang manusiawi				
12.	Saya tidak bisa menerima sifat-sifat saya yang tidak saya sukai				
13.	Ketika saya berfikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa terbuang dari orang lain				
14.	Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya merasa kesendirian dalam kegagalan				
15.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan berlapang dada				
16.	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia daripada saya				
17.	Saya mencoba untuk berfikir jernih ketika hal yang menyakitkan menimpa saya				
18.	Ketika mengalami kegagalan, saya akan memikirkannya secara berlarut-larut dalam waktu yang lama				
19.	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan bijak				
20.	Saya menyalahkan diri sendiri saat terjadi sesuatu yang tidak saya sukai				
21.	Saya menyibukkan diri dengan hal-hal positif saat hal yang menyakitkan menimpa saya				
22.	Saya fokus pada hal-hal				

	yang buruk ketika merasa terpuruk				
23.	Saya menjadi terbawa emosi ketika sesuatu membuat saya marah				
24.	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk membuat emosi saya tetap stabil				

Skala Self Efficacy

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin mampu mengerjakan tugas apapun yang diberikan kepada saya				
2.	Saya sering menyerah dalam proses menyelesaikan hafalan al-qur'an				
3.	Saya mempunyai target hafalan al-qur'an setiap bulan				
4.	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan saya dalam menghafalkan al-qur'an				
5.	Saya menghafal al-qur'an sesuai target				
6.	Saya merasa mudah menyerah jika dihadapkan pada juz yang sulit				
7.	Saya pantang menyerah saat menemui kesulitan dalam menghafalkan al-qur'an				
8.	Saya mudah lelah ketika menghafal al-qur'an				
9.	Saya berusaha menghafalkan al-qur'an sesuai target yang diharapkan				
10.	Saya tidak mempunyai rencana kapan meghatamkan al-qur'an				

11.	Saya tidak mudah menyerah pada tantangan tugas yang menghambat hafalan saya				
12.	Bila ada hafalan yang sulit maka saya akan menyerah				
13.	Saya mampu menyelesaikan berbagai macam tugas sambil menghafal al-Qur'an				
14.	Menghafal al-qur'an adalah hal yang sulit				
15.	Saya merasa tantangan dalam menghafal al-qur'an sebagai penyemangat dalam hidup				
16.	Menghafal Al-qur'an membuat saya stress				
17.	Saya yakin ketika saya berusaha melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh maka saya pasti bisa memperoleh hasil yang maksimal				
18.	Saya gugup saat melakukan kegiatan yang sulit				
19.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
20.	Saya sering merasa pusing saat menghadapi tugas yang sulit				
21.	Ketika saya gagal, saya akan mencoba hal yang sama hingga saya berhasil				
22.	Saya tidak suka mencoba hal baru yang menantang				
23.	Saya selalu memberi target kepada diri saya sendiri				
24.	Saya menjalani hidup dengan tidak bersemangat				

Lampiran 3

TABULASI SELF COMPASSION

3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	68		
3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	68	
4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	4	4	1	4	1	4	4	2	4	3	4	4	4	3	79	
3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	67	
3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	70	
4	3	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	83	
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	64	
2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	4	4	3	65	
3	2	4	2	2	3	3	3	4	2	3	4	1	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	69	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	71
2	2	4	2	2	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	1	4	2	4	4	3	3	63	
2	2	4	1	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	4	3	3	58	
2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	68	
2	2	4	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	66	
4	2	4	3	2	3	3	4	4	1	4	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	79	
2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	71	
3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	77	
3	3	4	2	2	3	4	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	72	

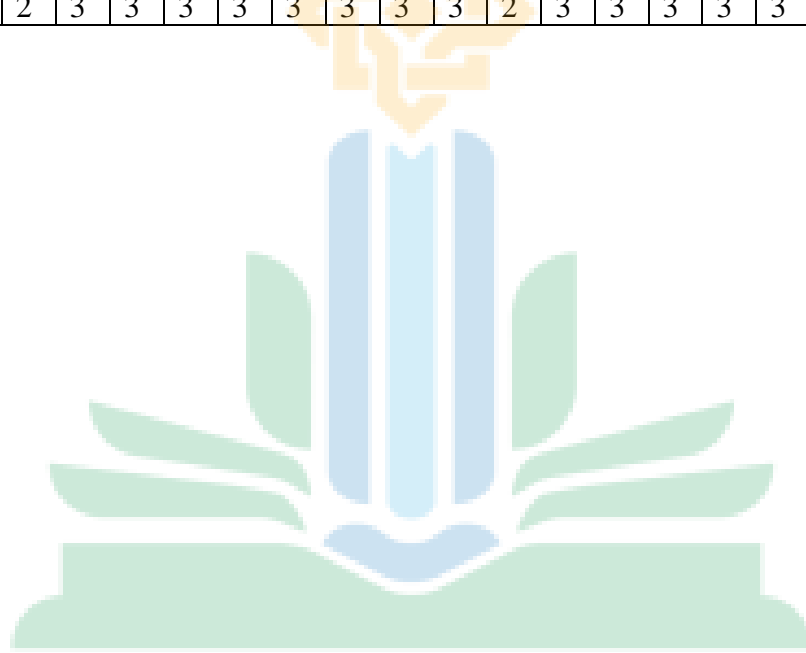
2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	61		
3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	74
2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	67
2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	58
3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	62
3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	68
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	74
3	3	4	2	1	1	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	2	3	2	3	3	70
3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	76
1	2	4	2	4	4	2	2	1	4	1	1	4	1	2	4	3	3	1	2	1	1	1	3	54
3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	65
3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	79
3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	71
4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	85
1	1	4	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	3	1	3	1	3	4	4	1	4	3	57
3	4	3	3	4	2	4	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	73
3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	66
2	3	4	2	2	3	3	1	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	4	2	63
3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	66
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	72

3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	70	
4	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	83
2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	68
2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	63

TABULASI SELF EFFICACY

3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	63	
3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	75
3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	2	4	4	4	81
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	70
3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	76
4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	85
3	2	3	3	2	2	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	78
3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	67
4	2	3	4	2	1	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	73
3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	68
3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	69
3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	3	4	1	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	69
3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	65
3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	77
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	81
4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	90
4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	87
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	78
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	3	4	3	1	4	78
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	85
4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	74
3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	67
3	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	74
2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	59
3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	82
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	86
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	71
4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	84
2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	59
4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	77
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	65

3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	80
3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	3	77
4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	88
4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	4	73
3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	73
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	71
4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	80
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	69
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 4

STATISTIK DESKRIPTIF

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviasi
<i>Self Compassion</i>	54	85	69.14	7.053
<i>Self Efficacy</i>	59	90	74.49	7.685

Hasil Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	14.0	14.0	14.0
	Sedang	30	69.8	69.8	83.7
	Tinggi	7	16.3	16.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Hasil Kategorisasi Variabel *Self Efficacy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	11.6	11.6	11.6
	Sedang	31	72.1	72.1	83.7
	Tinggi	7	16.3	16.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 5

UJI VALIDITAS

SELF COMPASSION

Item	r Hitung	r Tabel (0.05)	Keputusan
X1	0,819	0,300	Valid
X2	0,376	0,300	Valid
X3	0,364	0,300	Valid
X4	0,721	0,300	Valid
X5	0,209	0,300	Tidak Valid
X6	0,356	0,300	Valid
X7	0,487	0,300	Valid
X8	0,389	0,300	Valid
X9	0,427	0,300	Valid
X10	0,317	0,300	Valid
X11	0,437	0,300	Valid
X12	0,486	0,300	Valid
X13	0,486	0,300	Valid
X14	0,819	0,300	Valid
X15	0,498	0,300	Valid
X16	0,610	0,300	Valid
X17	0,586	0,300	Valid
X18	0,389	0,300	Valid
X19	0,556	0,300	Valid
X20	0,454	0,300	Valid
X21	0,471	0,300	Valid
X22	0,665	0,300	Valid
X23	0,364	0,300	Valid
X24	0,410	0,300	Valid

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

x01	Pearson Correlation	1	.319	-.120	.578 ^{**}	-.205	.147	.308	.262	.283	.201	.306	.508 ^{**}	-.568 ^{**}	1.000	.263	.616 ^{**}	.413 ^{**}	.379	.521 ^{**}	.301	.288	.516	.225	-.377	.810 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.037	.445	.000	.188	.346	.045	.087	.066	.036	.046	.000	.000		.086	.000	.012	.000	.048	.063	.000	.147	.013	.000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x02	Pearson Correlation	-.319	1	-.186	.476	-.017	-.143	.084	-.163	-.062	.250	-.017	.258	-.456	.319	.096	.243	-.193	-.110	.191	-.036	.240	-.293	-.015	.003	.376
	Sig. (2-tailed)	.037		.233	.001	.913	.361	.593	.326	.741	.106	.914	.095	.002	.037	.539	.116	.215	.484	.220	.821	.121	.057	.924	.986	.013
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x03	Pearson Correlation	.120	-.186	1	.134	-.184	.198	.277	-.030	.402	.131	.275	-.110	-.028	.120	.254	.144	.341	.052	.203	.089	.173	.224	.373	.151	.364
	Sig. (2-tailed)	.445	.233		.391	.237	.202	.072	.851	.008	.401	.074	.483	.886	.445	.100	.358	.025	.742	.191	.588	.288	.148	.014	.332	.017
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x04	Pearson Correlation	.578	-.476	-.134	1	.004	.482	.268	.261	.002	.321	-.118	.413	-.615	-.578	.235	.610	.374	.385	.219	-.314	.290	.491	.016	.230	.721
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.391		.978	.002	.097	.091	.839	.036	.450	.006	.000	.000	.129	.000	.013	.011	.158	.040	.069	.001	.921	.138	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x05	Pearson Correlation	-.205	-.017	-.184	.004	1	-.137	-.151	-.215	-.335	-.059	-.379	-.239	.039	-.205	-.160	.108	-.107	-.142	-.329	-.123	-.368	-.309	-.293	.124	-.209
	Sig. (2-tailed)	.188	.913	.237	.978		.362	.334	.167	.028	.705	.012	.123	.803	.188	.306	.489	.496	.365	.031	.431	.015	.044	.057	.430	.179
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x06	Pearson Correlation	-.147	-.143	.198	.462	-.137	1	.000	-.178	.213	.198	-.061	.053	-.093	-.147	.000	.290	.074	.208	-.242	-.173	.063	.232	.162	-.136	.356
	Sig. (2-tailed)	.346	.361	.202	.002	.382		1.000	.253	.213	.204	.699	.736	.551	.346	1.000	.059	.638	.181	.117	.267	.736	.136	.300	.388	.019
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x07	Pearson Correlation	.308	.084	.277	.256	-.151	.000	1	.022	.165	.002	.255	.142	-.156	.308	.972	.108	.073	.093	.316	.283	.232	.319	.118	.203	.487
	Sig. (2-tailed)	.045	.593	.072	.097	.334	1.000		.889	.899	.291	.988	.099	.365	.318	.045	.000	.404	.642	.554	.039	.066	.134	.037	.462	.191
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x08	Pearson Correlation	.262	.153	-.030	.261	-.215	.178	.022	1	.031	.230	.114	.229	-.367	.262	.087	.388	.360	.330	.066	.026	-.017	.176	.015	.221	.389
	Sig. (2-tailed)	.067	.326	.851	.091	.167	.253	.889		.138	.136	.146	.140	.016	.067	.580	.870	.810	.018	.031	.676	.870	.915	.259	.924	.114
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x09	Pearson Correlation	.283	-.052	.402	.032	-.335	.213	.165	.031	1	-.278	.516	.184	-.101	.283	.158	-.161	.172	-.178	.343	.201	.322	.422	.975	.158	.427
	Sig. (2-tailed)	.066	.741	.008	.839	.028	.171	.291	.845		.071	.000	.239	.520	.066	.312	.304	.269	.254	.025	.195	.035	.005	.000	.313	.004
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x10	Pearson Correlation	.321	.252	-.131	.321	-.059	.198	.002	.230	-.276	1	-.183	-.161	-.118	.321	-.023	.529	.238	.382	.075	.091	-.208	.063	-.356	-.022	.317
	Sig. (2-tailed)	.036	.106	.401	.036	.705	.204	.988	.138	.071		.240	.303	.451	.036	.884	.000	.124	.011	.832	.563	.181	.596	.020	.887	.038
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x11	Pearson Correlation	-.306	-.017	.275	.118	-.379	-.061	.255	.114	.516	-.183	1	.258	-.047	.306	.251	-.065	.298	-.171	.537	.326	.493	.232	.477	.051	.437
	Sig. (2-tailed)	.046	.914	.074	.450	.012	.899	.099	.466	.000	.240		.095	.763	.046	.105	.678	.052	.272	.000	.033	.001	.135	.001	.313	.003
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x12	Pearson Correlation	.508	.292	-.110	.413	-.239	.053	.142	.229	.184	.161	.258	1	-.343	.508	.156	.167	.056	.144	.373	.041	.208	.429	.127	.051	.486
	Sig. (2-tailed)	.000	.095	.483	.006	.123	.736	.365	.140	.239	.303	.095		.004	.000	.318	.284	.723	.358	.014	.195	.100	.419	.746	.001	.43
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x13	Pearson Correlation	-.568	-.456	-.028	.613	.039	-.093	-.156	-.367	-.101	-.118	-.047	-.343	1	-.568	-.129	-.365	-.285	-.210	-.363	-.024	-.235	-.376	-.178	-.317	-.486
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.856	.000	.803	.551	.318	.016	.520	.451	.763	.024		.000	.411	.016	.064	.176	.020	.880	.130	.013	.253	.038	.001
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x14	Pearson Correlation	1.000	-.319	-.120	.578	-.205	.147	.308	.262	.283	.201	.306	.508	-.568	1	.263	.616	.413	.379	.521	.301	.288	.516	.225	-.377	.810
	Sig. (2-tailed)		.037	.445	.000	.188	.346	.045	.087	.066	.036	.046	.000	.000		.066	.000	.006	.012	.000	.048	.063	.000	.147	.013	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x15	Pearson Correlation	.283	.096	.254	.235	-.160	.000	.972	.087	.158	-.023	.251	.156	-.129	.283	1	.129	.133	.120	.314	.261	.287	.328	.110	.192	.498
	Sig. (2-tailed)	.066	.539	.100	.129	.306	1.000	.000	.580	.312	.884	.105	.118	.411	.066		.409	.395	.443	.040	.091	.062	.032	.481	.217	.001
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x16	Pearson Correlation	.012	.484	.144	.810	.108	.283	-.108	.388	-.161	-.328	-.055	-.187	-.385	.012	.129	1	.460	.562	.071	.219	-.009	.200	-.219	.270	.610
	Sig. (2-tailed)	.000	.116	.368	.000	.489	.059	.450	.010	.304	.000	.678	.284	.016	.000	.409		.002	.000	.853	.158	.953	.198	.158	.080	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x17	Pearson Correlation	.413	-.193	.341	.374	-.107	.074	.073	.380	-.172	.238	-.298	.056	-.285	.413	.133	.460	1	.128	.540	.239	.507	.215	.193	.196	.588
	Sig. (2-tailed)	.006	.215	.025	.013	.495	.638	.642	.018	.269	.124	.052	.723	.064	.006	.395	.002		.412	.000	.123	.001	.167	.214	.207	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
x18	Pearson Correlation	.379	.110	.052	.38																					

Y13	0,500	0,300	Valid
Y14	0,551	0,300	Valid
Y15	0,510	0,300	Valid
Y16	0,658	0,300	Valid
Y17	0,369	0,300	Valid
Y18	0,204	0,300	Tidak Valid
Y19	0,650	0,300	Valid
Y20	0,441	0,300	Valid
Y21	0,468	0,300	Valid
Y22	0,490	0,300	Valid
Y23	0,686	0,300	Valid
Y24	0,497	0,300	Valid

	Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	TOTAL	
Y01 Pearson Correlation	1																									
Y01 Sig (2-tailed)	.047																									
Y01 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y02 Pearson Correlation	.247	1																								
Y02 Sig (2-tailed)	.047	.111																								
Y02 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y03 Pearson Correlation	.254	.247	1																							
Y03 Sig (2-tailed)	.100	.111	.046																							
Y03 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y04 Pearson Correlation	.365	.346	.306	1																						
Y04 Sig (2-tailed)	.000	.023	.046	.044																						
Y04 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y05 Pearson Correlation	.283	.403	.386	.308	1																					
Y05 Sig (2-tailed)	.065	.007	.011	.044	.995																					
Y05 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y06 Pearson Correlation	.042	.368	.103	.028	-.001	1																				
Y06 Sig (2-tailed)	.788	.015	.511	.858	.995	.185																				
Y06 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y07 Pearson Correlation	.457	.319	.381	.443	.358	.185	1																			
Y07 Sig (2-tailed)	.002	.037	.012	.003	.018	.234	.450																			
Y07 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y08 Pearson Correlation	.314	.248	.176	.327	.287	.103	.118	1																		
Y08 Sig (2-tailed)	.041	.106	.260	.032	.062	.510	.450	.995																		
Y08 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y09 Pearson Correlation	.228	.332	.425	.238	.309	-.337	.662	.084	1																	
Y09 Sig (2-tailed)	.111	.029	.004	.124	.044	.027	.000	.593	.182																	
Y09 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y10 Pearson Correlation	.466	.265	.141	.443	.088	.279	.523	.119	.303	1																
Y10 Sig (2-tailed)	.002	.187	.368	.003	.662	.070	.000	.447	.182	.413																
Y10 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y11 Pearson Correlation	.255	.257	-.002	.243	.022	.142	.344	.312	.278	.128	1															
Y11 Sig (2-tailed)	.098	.097	.990	.116	.889	.365	.024	.042	.071	.413	.107															
Y11 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y12 Pearson Correlation	.418	.240	.248	.417	.297	.264	.383	.160	.118	.511	.249	1														
Y12 Sig (2-tailed)	.005	.122	.108	.005	.053	.087	.017	.308	.456	.000	.107	.151														
Y12 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y13 Pearson Correlation	.396	-.189	.162	.391	.060	-.035	.463	-.033	.266	.188	.180	.223	1													
Y13 Sig (2-tailed)	.009	.224	.244	.010	.701	.825	.002	.833	.085	.228	.307	.151	.074													
Y13 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y14 Pearson Correlation	.383	.191	.087	.315	.141	.160	.279	.111	.081	.428	.241	.374	.274	1												
Y14 Sig (2-tailed)	.011	.220	.580	.040	.359	.222	.070	.479	.607	.004	.119	.013	.076	.267												
Y14 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y15 Pearson Correlation	.397	-.192	.191	.394	.020	-.024	.478	-.008	.257	.196	.167	.212	.964	.287	1											
Y15 Sig (2-tailed)	.008	.217	.220	.009	.897	.878	.001	.957	.096	.207	.285	.172	.000	.062	.033											
Y15 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y16 Pearson Correlation	.341	.184	.169	.289	.323	.406	.537	.214	.371	.547	.230	.448	.184	.509	.150	1										
Y16 Sig (2-tailed)	.025	.213	.285	.060	.035	.007	.000	.169	.014	.000	.139	.003	.237	.000	.337	.021										
Y16 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Y17 Pearson Correlation	.185	.005	.192	.199	.407	-.160	.004	-.002	-.002	.007	-.282	.279	.228	.077	.215	.122	1									
Y17 Sig (2-tailed)	.236	.974	.217	.200	.007	.305	.979	.989	.992	.964	.003	.070	.141	.577	.166	.437	.041									
Y17 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
Y18 Pearson Correlation	.918	.068	.033	.083	-.042	.125	.014	-.091	.323	.140	.085	.114	.123	.171	.105	.095	.142	1								
Y18 Sig (2-tailed)	.001	.721	.838	.807	.791	.426	.530	.653	.036	.371	.775	.486	.436	.229	.593	.546	.385	.001								
Y18 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
Y19 Pearson Correlation	.588	.301	.310	.567	.274	.150	.367	.254	.337	.177	.315	.291	.322	.406	.308	.340	.182	-.027	1							
Y19 Sig (2-tailed)	.000	.049	.043	.000	.075	.336	.019	.101	.027	.257	.039	.058	.035	.007	.032	.026	.244	.882	.045							
Y19 N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
Y20 Pearson Correlation	.231	.215	.342	.282	.391	.084	.																			

Lampiran 6

TRANFORMASI DATA INTERVAL

SELF COMPASSION

3.310	3.321	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
3.310	4.626	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
4.623	4.626	5.208	4.626	1.000	4.805	1.000	3.177	4.426
3.310	3.321	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	2.066	3.000
3.310	4.626	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	2.066	3.000
4.623	3.321	5.208	4.626	1.000	4.805	4.679	2.066	4.426
2.141	3.321	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
2.141	2.145	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	3.177	4.426
3.310	2.145	5.208	2.367	2.473	3.332	3.196	3.177	4.426
3.310	3.321	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
2.141	3.321	5.208	3.501	3.581	3.332	3.196	2.066	4.426
2.141	2.145	5.208	2.367	2.473	1.996	3.196	1.000	3.000
2.141	2.145	5.208	1.000	2.473	1.996	1.853	2.066	4.426
2.141	2.145	5.208	3.501	1.000	4.805	4.679	3.177	3.000
2.141	2.145	5.208	2.367	2.473	3.332	3.196	3.177	4.426
4.623	2.145	5.208	3.501	2.473	3.332	3.196	4.471	4.426
2.141	3.321	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	4.471	3.000
3.310	4.626	5.208	3.501	1.000	4.805	4.679	4.471	4.426
3.310	3.321	5.208	2.367	2.473	3.332	4.679	2.066	4.426
2.141	3.321	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	3.177	1.768
3.310	3.321	5.208	4.626	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
2.141	4.626	3.685	3.501	3.581	3.332	3.196	3.177	3.000
2.141	3.321	2.000	2.367	2.473	3.332	1.853	2.066	3.000
3.310	3.321	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	2.066	3.000
3.310	2.145	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
3.310	3.321	5.208	3.501	4.229	3.332	3.196	3.177	3.000
3.310	3.321	5.208	2.367	1.000	1.000	4.679	4.471	3.000
3.310	3.321	5.208	3.501	2.473	3.332	4.679	2.066	3.000
1.000	2.145	5.208	2.367	4.229	4.805	1.853	2.066	1.000
3.310	1.000	3.685	2.367	4.229	1.996	3.196	2.066	3.000
3.310	3.321	5.208	4.626	2.473	3.332	4.679	3.177	3.000
3.310	3.321	3.685	4.626	3.581	4.805	3.196	3.177	3.000
4.623	4.626	5.208	4.626	2.473	4.805	4.679	3.177	4.426
1.000	1.000	5.208	1.000	1.000	3.332	3.196	1.000	4.426
3.310	4.626	3.685	3.501	4.229	1.996	4.679	1.000	3.000
3.310	3.321	3.685	2.367	1.000	1.996	3.196	2.066	1.768
2.141	3.321	5.208	2.367	2.473	3.332	3.196	1.000	4.426
3.310	3.321	3.685	3.501	2.473	1.996	3.196	3.177	1.768
3.310	3.321	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	3.177	4.426

3.310	2.145	3.685	3.501	2.473	3.332	3.196	3.177	3.000
4.623	2.145	5.208	3.501	1.000	4.805	4.679	3.177	4.426
2.141	3.321	3.685	2.367	2.473	3.332	1.853	4.471	3.000
2.141	3.321	3.685	2.367	2.473	3.332	3.196	2.066	3.000

3.747	3.011	3.262	3.491	3.450	3.159	2.038	3.962	3.468
3.747	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	2.038	3.962	2.184
4.882	4.569	4.775	1.000	4.775	1.000	4.274	5.569	2.184
2.512	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
2.512	3.011	4.775	2.326	3.450	3.159	2.038	3.962	3.468
2.512	4.569	4.775	2.326	4.775	4.679	3.064	5.569	2.184
2.512	4.569	3.262	2.326	2.230	3.159	2.038	2.000	3.468
2.512	3.011	3.262	3.491	2.230	3.159	1.000	3.962	1.000
2.512	3.011	4.775	1.000	3.450	3.159	2.038	3.962	3.468
3.747	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
2.512	3.011	3.262	3.491	2.230	3.159	2.038	3.962	3.468
2.512	4.569	3.262	3.491	2.230	3.159	1.000	3.962	1.000
2.512	3.011	1.974	3.491	2.230	1.768	1.000	3.962	2.184
2.512	3.011	3.262	2.326	2.230	4.679	2.038	3.962	2.184
2.512	3.011	3.262	3.491	2.230	3.159	2.038	3.962	2.184
1.000	4.569	1.974	2.326	4.775	3.159	4.274	5.569	3.468
2.512	4.569	3.262	3.491	2.230	3.159	2.038	5.569	3.468
3.747	3.011	1.974	1.000	3.450	4.679	3.064	3.962	3.468
2.512	4.569	3.262	3.491	3.450	4.679	3.064	3.962	2.184
2.512	3.011	3.262	2.326	2.230	3.159	2.038	3.962	2.184
3.747	3.011	3.262	1.000	3.450	3.159	4.274	5.569	5.012
2.512	3.011	3.262	2.326	2.230	3.159	3.064	3.962	2.184
2.512	3.011	1.974	3.491	2.230	1.768	2.038	3.962	2.184
2.512	3.011	1.974	2.326	3.450	3.159	2.038	3.962	2.184
3.747	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
3.747	4.569	1.974	2.326	3.450	3.159	3.064	5.569	3.468
3.747	4.569	3.262	2.326	3.450	4.679	3.064	5.569	2.184
3.747	3.011	1.974	2.326	3.450	4.679	3.064	5.569	3.468
4.882	1.000	1.000	4.602	1.000	1.768	4.274	3.962	3.468
2.512	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
4.882	4.569	3.262	2.326	3.450	4.679	3.064	5.569	3.468
2.512	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
3.747	3.011	3.262	1.000	4.775	4.679	4.274	5.569	3.468
1.000	4.569	1.000	4.602	1.000	3.159	1.000	3.962	1.000
2.512	3.011	3.262	2.326	3.450	4.679	3.064	3.962	2.184
3.747	3.011	3.262	3.491	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
2.512	3.011	1.974	3.491	2.230	3.159	1.000	3.962	3.468

3.747	1.544	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
3.747	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	5.569	2.184
3.747	3.011	3.262	2.326	3.450	3.159	3.064	3.962	3.468
4.882	4.569	4.775	4.602	4.775	4.679	4.274	3.962	5.012
2.512	3.011	3.262	3.491	2.230	3.159	3.064	5.569	3.468
3.747	3.011	3.262	3.491	2.230	3.159	2.038	3.962	2.184

3.011	4.013	1.853	2.965	3.032	3.706	76.028
3.011	2.626	3.101	2.965	3.032	5.247	76.285
4.569	4.013	4.519	4.297	4.471	3.706	92.095
3.011	2.626	3.101	2.965	3.032	3.706	74.537
3.011	2.626	4.519	2.965	3.032	5.247	79.287
4.569	5.458	4.519	4.297	4.471	5.247	97.767
1.544	4.013	1.853	2.965	3.032	3.706	70.502
3.011	4.013	3.101	4.297	4.471	3.706	73.166
4.569	2.626	3.101	2.965	4.471	3.706	78.446
3.011	4.013	3.101	2.965	3.032	3.706	78.271
3.011	4.013	3.101	2.965	4.471	5.247	80.710
4.569	2.626	4.519	4.297	3.032	3.706	71.459
3.011	1.000	3.101	2.965	4.471	3.706	63.692
3.011	2.626	4.519	4.297	3.032	3.706	77.048
3.011	2.626	1.853	2.965	4.471	5.247	74.484
4.569	4.013	4.519	4.297	4.471	5.247	91.605
4.569	4.013	4.519	2.965	3.032	3.706	81.087
3.011	4.013	3.101	4.297	4.471	5.247	88.520
3.011	2.626	3.101	2.965	4.471	3.706	82.233
3.011	2.626	3.101	1.871	1.768	3.706	67.358
3.011	2.626	3.101	4.297	3.032	3.706	83.901
3.011	2.626	3.101	2.965	3.032	3.706	74.388
3.011	2.626	3.101	1.871	3.032	3.706	63.068
3.011	2.626	3.101	1.871	3.032	3.706	68.711
3.011	2.626	3.101	2.965	3.032	5.247	76.114
3.011	4.013	3.101	1.871	3.032	5.247	83.874
4.569	2.626	3.101	1.871	3.032	3.706	80.111
4.569	4.013	4.519	4.297	3.032	5.247	87.853
1.000	2.626	1.000	1.000	1.000	3.706	60.960
3.011	4.013	1.853	1.871	3.032	5.247	72.087
4.569	4.013	4.519	2.965	3.032	3.706	91.198
3.011	2.626	3.101	2.965	3.032	3.706	79.355
4.569	4.013	4.519	4.297	4.471	5.247	99.544
3.011	5.458	4.519	1.000	4.471	3.706	64.619
4.569	4.013	4.519	4.297	3.032	3.706	82.610

4.569	4.013	3.101	2.965	1.768	3.706	73.444
3.011	2.626	3.101	2.965	4.471	2.000	70.444
3.011	4.013	3.101	2.965	1.768	3.706	72.973
3.011	4.013	3.101	2.965	4.471	3.706	81.459
3.011	4.013	3.101	2.965	3.032	5.247	78.635
3.011	4.013	3.101	4.297	3.032	3.706	96.254
3.011	2.626	4.519	2.965	3.032	3.706	76.267
3.011	2.626	3.101	2.965	3.032	2.000	69.398

SELF EFFICACY

3.007	2.000	2.000	3.532	2.000	3.143	2.000	2.219	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	4.485	3.143	3.551	2.219	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	2.000	4.431	5.046	2.219	5.519
3.007	3.411	3.420	3.532	3.306	3.143	3.551	2.219	3.929
3.007	2.000	3.420	3.532	3.306	2.035	3.551	3.454	3.929
4.495	4.822	3.420	5.006	3.306	2.035	5.046	3.454	5.519
3.007	2.000	3.420	3.532	2.000	2.035	5.046	1.000	3.929
3.007	2.000	3.420	3.532	3.306	2.035	3.551	2.219	5.519
4.495	2.000	3.420	5.006	2.000	1.000	3.551	1.000	3.929
3.007	3.411	2.000	3.532	2.000	3.143	3.551	2.219	3.929
3.007	3.411	4.840	3.532	2.000	3.143	2.000	2.219	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	3.306	1.000	3.551	2.219	3.929
3.007	2.000	3.420	3.532	2.000	1.000	3.551	3.454	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	4.485	3.143	3.551	3.454	3.929
4.495	4.822	3.420	5.006	3.306	3.143	3.551	3.454	3.929
4.495	4.822	3.420	5.006	4.485	3.143	5.046	4.839	5.519
4.495	3.411	4.840	5.006	3.306	4.431	5.046	3.454	5.519
3.007	3.411	3.420	3.532	3.306	3.143	3.551	2.219	3.929
4.495	4.822	4.840	5.006	3.306	3.143	5.046	3.454	5.519
3.007	2.000	3.420	3.532	2.000	2.035	3.551	2.219	3.929
4.495	3.411	4.840	5.006	4.485	2.035	5.046	3.454	5.519
4.495	3.411	3.420	5.006	3.306	2.035	3.551	4.839	3.929
3.007	2.000	3.420	3.532	2.000	2.035	3.551	2.219	3.929
3.007	3.411	4.840	3.532	4.485	2.035	3.551	3.454	5.519
1.666	3.411	3.420	2.000	2.000	3.143	2.000	2.219	3.929
3.007	3.411	4.840	3.532	3.306	3.143	5.046	3.454	5.519
4.495	3.411	3.420	5.006	3.306	4.431	5.046	3.454	5.519
3.007	2.000	2.000	3.532	3.306	2.035	3.551	3.454	3.929
4.495	4.822	4.840	5.006	4.485	4.431	5.046	1.000	5.519
1.666	3.411	3.420	2.000	3.306	3.143	3.551	2.219	3.929
4.495	3.411	2.000	5.006	3.306	2.035	3.551	3.454	2.000

3.007	3.411	2.000	3.532	2.000	3.143	2.000	3.454	3.929
3.007	4.822	3.420	3.532	3.306	3.143	3.551	3.454	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	2.000	4.431	5.046	3.454	5.519
4.495	2.000	4.840	5.006	3.306	4.431	3.551	4.839	3.929
4.495	3.411	2.000	5.006	2.000	3.143	3.551	2.219	3.929
3.007	3.411	2.000	3.532	2.000	4.431	3.551	2.219	5.519
3.007	3.411	3.420	3.532	3.306	3.143	3.551	3.454	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	2.000	3.143	3.551	3.454	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	2.000	3.143	3.551	3.454	3.929
4.495	3.411	4.840	5.006	2.000	3.143	3.551	3.454	3.929
3.007	2.000	2.000	2.000	2.000	3.143	3.551	2.219	3.929
3.007	3.411	3.420	3.532	2.000	3.143	3.551	3.454	3.929

1.871	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	3.516	2.732	3.564
2.965	3.752	5.153	3.577	2.969	3.706	5.037	4.144	2.266
4.297	5.471	5.153	5.074	4.199	5.247	5.037	1.668	2.266
2.965	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	3.516	2.732	2.266
4.297	3.752	5.153	3.577	4.199	3.706	5.037	4.144	3.564
2.965	5.471	3.642	3.577	4.199	3.706	5.037	4.144	3.564
4.297	3.752	5.153	5.074	4.199	5.247	5.037	4.144	3.564
2.965	3.752	3.642	3.577	1.000	3.706	3.516	4.144	1.000
2.965	3.752	3.642	5.074	4.199	5.247	3.516	4.144	2.266
2.965	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	3.516	2.732	3.564
1.871	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	3.516	4.144	2.266
1.000	3.752	3.642	5.074	1.000	5.247	2.000	4.144	3.564
2.965	3.752	3.642	3.577	1.974	3.706	3.516	2.732	2.266
1.871	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	5.037	4.144	3.564
2.965	3.752	5.153	3.577	4.199	3.706	3.516	4.144	2.266
4.297	5.471	3.642	5.074	4.199	5.247	5.037	4.144	2.266
4.297	5.471	5.153	5.074	2.969	5.247	5.037	4.144	3.564
2.965	3.752	5.153	5.074	4.199	5.247	5.037	4.144	3.564
4.297	5.471	5.153	3.577	4.199	3.706	5.037	1.000	2.266
1.871	3.752	3.642	5.074	1.974	5.247	3.516	2.732	2.266
4.297	2.000	3.642	5.074	4.199	5.247	5.037	4.144	2.266
2.965	3.752	5.153	3.577	1.974	3.706	3.516	2.732	1.000
2.965	2.000	2.000	5.074	2.969	5.247	3.516	2.732	3.564
1.000	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	5.037	4.144	1.000
2.965	2.000	3.642	2.000	1.974	2.000	3.516	4.144	2.266
2.965	3.752	5.153	3.577	2.969	3.706	5.037	4.144	3.564
4.297	3.752	5.153	5.074	2.969	5.247	5.037	4.144	3.564
2.965	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	5.037	2.732	2.266
4.297	2.000	5.153	3.577	2.969	3.706	5.037	4.144	2.266

1.871	3.752	2.000	2.000	1.974	2.000	3.516	1.668	3.564
4.297	3.752	5.153	3.577	2.969	3.706	5.037	4.144	3.564
1.871	3.752	3.642	3.577	4.199	3.706	3.516	2.732	2.266
4.297	3.752	5.153	3.577	4.199	3.706	5.037	4.144	3.564
2.965	3.752	3.642	5.074	2.969	5.247	5.037	2.732	1.000
2.965	3.752	5.153	5.074	4.199	5.247	5.037	4.144	5.154
2.965	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	5.037	2.732	2.266
2.965	3.752	3.642	3.577	1.974	3.706	5.037	2.732	2.266
2.965	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	3.516	2.732	3.564
2.965	3.752	3.642	3.577	1.974	3.706	5.037	2.732	3.564
2.965	3.752	3.642	2.000	2.969	3.706	3.516	2.732	2.266
4.297	3.752	3.642	3.577	2.969	3.706	5.037	2.732	3.564
2.965	3.752	3.642	3.577	4.199	3.706	5.037	2.732	2.266
2.965	3.752	3.642	3.577	1.974	3.706	3.516	2.732	3.564

3.871	2.000	2.000	2.676	2.000	2.711	68.416
3.871	3.491	2.000	4.037	3.519	4.072	85.255
5.533	3.491	2.000	4.037	4.993	4.072	95.123
3.871	3.491	3.374	2.676	3.519	2.711	78.284
3.871	3.491	2.000	4.037	3.519	4.072	86.652
5.533	3.491	4.749	4.037	4.993	4.072	100.283
3.871	3.491	3.374	4.037	4.993	4.072	90.274
3.871	3.491	3.374	2.676	3.519	2.711	75.532
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	83.569
3.871	2.000	3.374	2.676	3.519	2.711	75.365
3.871	4.966	3.374	2.676	2.000	2.711	77.121
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	79.160
3.871	3.491	2.000	2.676	3.519	2.711	72.290
3.871	3.491	4.749	4.037	3.519	4.072	87.930
5.533	3.491	4.749	4.037	3.519	4.072	93.804
5.533	3.491	4.749	4.037	4.993	4.072	107.026
3.871	4.966	3.374	2.676	4.993	2.711	103.054
3.871	3.491	2.000	4.037	3.519	4.072	89.641
3.871	4.966	3.374	1.000	4.993	1.000	93.540
3.871	3.491	3.374	2.676	3.519	2.711	75.407
3.871	4.966	3.374	4.037	4.993	4.072	99.509
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	84.731
3.871	3.491	2.000	2.676	3.519	2.711	74.026
5.533	4.966	3.374	2.676	3.519	2.711	85.438
2.000	3.491	3.374	1.768	2.000	1.768	62.696

3.871	4.966	3.374	4.037	4.993	4.072	95.437
3.871	3.491	3.374	4.037	4.993	4.072	101.162
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	79.823
5.533	4.966	4.749	2.676	4.993	2.711	98.421
2.000	3.491	2.000	1.768	3.519	1.768	63.534
3.871	2.000	4.749	4.037	3.519	4.072	87.703
3.871	3.491	3.374	1.768	2.000	1.768	72.008
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	91.955
3.871	3.491	4.749	2.676	4.993	2.711	88.728
5.533	4.966	4.749	4.037	3.519	4.072	103.996
3.871	2.000	4.749	4.037	3.519	4.072	82.647
3.871	2.000	3.374	2.676	3.519	2.711	77.471
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	2.711	82.177
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	82.758
3.871	3.491	3.374	4.037	3.519	4.072	79.358
5.533	4.966	3.374	4.037	3.519	4.072	92.604
3.871	2.000	2.000	4.037	4.993	4.072	76.698
3.871	3.491	3.374	2.676	3.519	2.711	78.516



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 7

UJI RELIABILITAS

Hasil Uji Reliabilitas *Self Compassion*

		N	%
Cases	Valid	43	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	43	100.0

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	24

Hasil Uji Reliabilitas *Self Efficacy*

		N	%
Cases	Valid	43	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	43	100.0

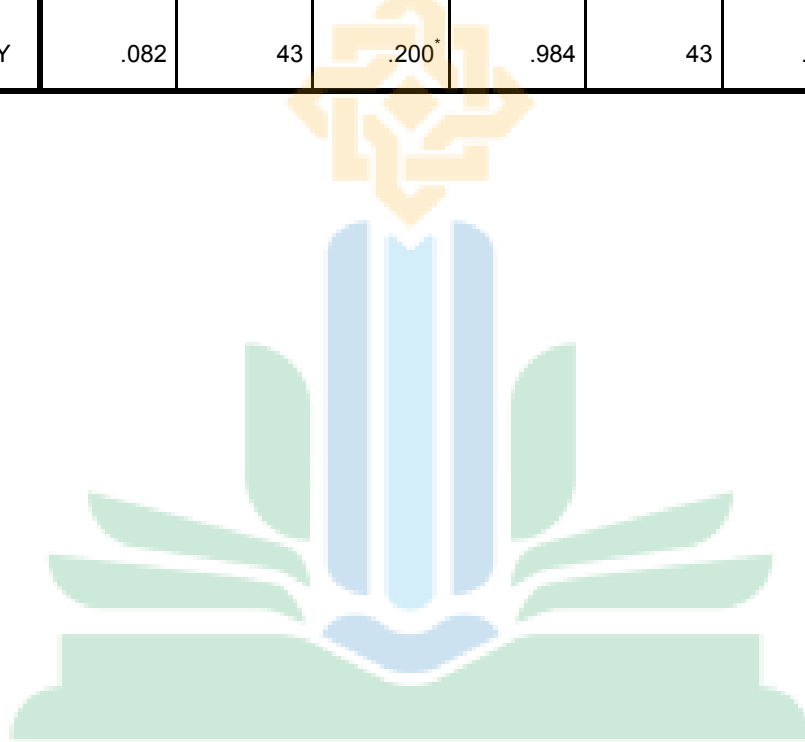
Cronbach's Alpha	N of Items
.869	24

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 8

HASIL UJI NORMALITAS

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TOTALX	.083	43	.200 [*]	.972	43	.374
TOTALY	.082	43	.200 [*]	.984	43	.806



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 9

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
TOTALY * NEWX	Between Groups	(Combined)	358.308	3.336	.046
		Linearity	674.567	6.280	.016
		Deviation from Linearity	42.049	.391	.535
	Within Groups		107.413		
	Total				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 10

HASIL UJI KORELASI

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.458 ^a	.210	.190	9.772	.210	10.877	1	41	.002



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 11

R TABEL


df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790

28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 12

SURAT IZIN PENELITIAN


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.1428/Un.22/6.a/PP.00.9/ S /2024 13 April 2024
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
 Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

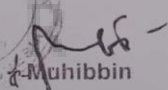
Nama : Mega Maya Sartika
 NIM : 204103050047
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.



Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Self compassion dengan self efficacy pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik

 Muhibbin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

Lampiran 13

SURAT SELESAI PENELITIAN

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

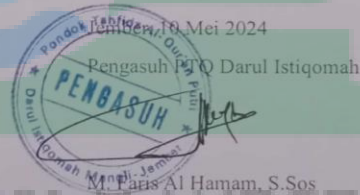
Nama : M. Faris Al Hamam, S.Sos
Jabatan : Pengasuh Pondok Tahfidzul Qur'an (PTQ)
Darul Istiqomah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa beridentitas :

Nama : Mega Maya Sartika
Nim : 204103050047
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah

Telah selesai melakukan penelitian di Pondok Tahfidzul Qur'an (PTQ) darul Istiqomah Jember terhitung mulai 13 April 2024 s/d 31 April 2024 untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Self Compassion dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagai mestinya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI-HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 14

DOKUMENTASI



Lampiran 15 **Validitas dan Reliabilitas Try out**
Tryout Validitas dan Reliabilitas Self Compassion

Correlations

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017	VAR0018	VAR0019	VAR0020	VAR0021	VAR0022	VAR0023	VAR0024	VAR0025	
VAR0001 Pearson Correlation	1	.330	.640	.666	.363	.390	.371	.310	.674	.461	.069	.298	-.384	-.284	.240	.545	.324	.243	.218	.298	1.000	.298	.640	.265	.720	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0002 Pearson Correlation	.330	1	.293	.370	.111	.227	.332	.294	.301	.154	.223	.118	-.232	.231	.113	.407	.262	.273	.310	.114	.230	1.000	.004	.265	.401	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0003 Pearson Correlation	.640	.293	1	.803	.225	.315	.663	.203	.870	.516	.015	.440	-.252	.421	.288	.469	.248	.275	.203	.446	.640	1.000	.423	.399	.751	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0004 Pearson Correlation	.666	.370	.803	1	.145	.032	.000	.041	.000	.000	.367	.029	.003	.000	.054	.001	.015	.000	.041	.032	.000	1.000	.103	.000	.000	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0005 Pearson Correlation	.363	.111	.225	.145	1	.187	.279	.289	.252	.202	.015	-.108	-.028	-.022	.247	.094	-.022	.037	.089	.368	.006	.225	1.000	.225	.314	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0006 Pearson Correlation	.390	.227	.315	.032	.187	1	.380	.117	.353	.188	.248	.207	-.228	.443	.444	.044	.207	.404	.015	.271	.300	.467	1.000	.422	.555	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0007 Pearson Correlation	.371	.336	.663	.703	.279	.380	1	.272	.716	.535	.037	.292	-.388	.307	.222	.479	.323	.286	.176	.292	.973	.268	.683	.289	.719	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0008 Pearson Correlation	.310	.204	.203	.047	.117	.272	.272	1	.228	.224	.204	.228	-.142	.262	.038	.260	.200	.288	.118	.282	.310	.303	.203	.267	.450	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0009 Pearson Correlation	.674	.301	.870	.838	.262	.353	.716	.228	1	.566	.041	.300	-.294	.478	.348	.507	.269	.427	.198	.309	.674	.198	.970	.454	.782	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0010 Pearson Correlation	.461	.154	.516	.804	.202	.188	.535	.214	.262	1	.443	.160	-.088	.397	.042	.301	.125	.333	.114	.140	.461	.353	.516	.369	.591	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0011 Pearson Correlation	-.402	.223	-.015	.142	.015	-.246	-.037	.283	.267	.443	1	.162	.032	.619	.108	.062	.164	.062	.062	.164	.062	.164	.062	.164	.062	.164
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0012 Pearson Correlation	.268	.119	.440	.329	.101	.267	.232	.268	.309	.166	.108	1	-.088	.259	.141	.248	.188	.228	.104	.072	.268	.207	.440	.244	.507	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0013 Pearson Correlation	-.384	-.228	-.223	.212	.123	-.238	-.269	-.144	-.228	-.082	.032	.032	1	-.215	.241	.252	.210	.112	.014	-.101	-.384	-.207	.078	.223	-.228	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0014 Pearson Correlation	.284	.202	.421	.565	-.038	.440	.307	.282	.478	.397	.619	.228	-.212	1	.500	.312	.279	.503	.225	.281	.284	.580	.421	.580	.756	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0015 Pearson Correlation	.242	.112	.288	.363	.022	.444	.222	.028	.346	.042	.169	.141	.224	.503	1	.202	.187	.504	.221	.152	.242	.414	.288	.202	.493	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0016 Pearson Correlation	.545	.400	.469	.475	.267	.044	.470	.262	.507	.301	.055	.248	-.388	.312	.260	1	.495	.312	.316	.244	.545	.133	.469	.341	.576	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0017 Pearson Correlation	.324	.853	.248	.362	.064	.267	.323	.234	.287	.122	-.164	.189	-.318	.239	.181	.495	1	.323	.262	.168	.324	.028	.248	.269	.469	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0018 Pearson Correlation	.242	.270	.375	.508	-.022	.404	.288	.298	.427	.333	.569	.236	-.110	.903	.504	.312	.323	1	.198	.282	.242	.592	.375	.503	.719	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0019 Pearson Correlation	-.168	.042	-.203	.310	.027	.010	-.110	.118	.186	.114	.031	.194	.014	.263	.221	.316	.282	.168	1	.162	.210	.151	.202	.202	.383	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0020 Pearson Correlation	.399	.119	.446	.329	.088	.271	.262	.263	.300	.147	.077	.372	-.101	.281	.192	.242	.168	.282	.168	1	.399	.222	.446	.286	.513	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0021 Pearson Correlation	1.000	.330	.640	.666	.363	.390	.371	.310	.674	.461	.069	.298	-.384	-.284	.240	.545	.324	.243	.218	.298	1.000	.298	.640	.265	.720	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0022 Pearson Correlation	.004	.034	.000	.000	.014	.038	.000	.040	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	1.000	.000	.000	.000	.000	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0023 Pearson Correlation	.242	-.094	.125	.225	.000	.467	.289	.302	.188	.353	.211	.207	-.010	.583	.212	.133	.088	.392	.151	.252	.242	1.000	.125	.589		
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0024 Pearson Correlation	.284	.141	.390	.537	.023	.422	.289	.282	.454	.360	.210	.244	-.238	.980	.500	.241	.228	.503	.278	.288	.284	.575	.390	.284	.703	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
VAR0025 Pearson Correlation	.720	.431	.751	.830	.314	.555	.719	.453	.782	.591	.387	.507	-.254	.756	.482	.576	.469	.318	.383	.513	.720	1.000	.566	.751	.732	
N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	24

Tryou Validitas dan Reliabilitas *Self Efficacy*

		Correlations																								
		Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25
Y01	Pearson Correlation	1																								
	Sig. (2-tailed)																									
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y02	Pearson Correlation	.107	1																							
	Sig. (2-tailed)	.489																								
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y03	Pearson Correlation	.162	.446	1																						
	Sig. (2-tailed)	.256	.002																							
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y04	Pearson Correlation	.166	.640	.121	1																					
	Sig. (2-tailed)	.282	.000	.435																						
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y05	Pearson Correlation	.275	.407	.472	.525	1																				
	Sig. (2-tailed)	.071	.006	.001	.000																					
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y06	Pearson Correlation	.334	.721	.404	.742	.540	1																			
	Sig. (2-tailed)	.028	.000	.008	.000	.000																				
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y07	Pearson Correlation	.362	.396	.257	.467	.489	.396	1																		
	Sig. (2-tailed)	.010	.008	.002	.001	.001	.008																			
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y08	Pearson Correlation	.100	.491	.135	.508	.597	.628	.226	1																	
	Sig. (2-tailed)	.518	.001	.384	.000	.000	.040	.000																		
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y09	Pearson Correlation	.570	.348	.446	.314	.528	.470	.431	.257	1																
	Sig. (2-tailed)	.000	.021	.002	.008	.001	.003	.056	.000																	
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y10	Pearson Correlation	.327	.469	.183	.571	.518	.758	.389	.612	.440	1															
	Sig. (2-tailed)	.030	.001	.291	.000	.000	.003	.000	.002	.000																
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y11	Pearson Correlation	.320	.216	.270	.363	.516	.287	.229	.291	.480	.363	1														
	Sig. (2-tailed)	.034	.159	.076	.019	.009	.135	.088	.001	.019	.000															
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y12	Pearson Correlation	.224	.363	.192	.668	.335	.895	.289	.861	.411	.718	.506	1													
	Sig. (2-tailed)	.144	.000	.058	.000	.006	.000	.057	.001	.006	.000	.000														
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y13	Pearson Correlation	.185	.496	.597	.140	.490	.328	.332	.369	.473	.180	.394	.186	1												
	Sig. (2-tailed)	.229	.001	.000	.365	.001	.030	.028	.014	.001	.242	.008	.226													
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y14	Pearson Correlation	.134	.881	.138	.683	.504	.394	.311	.683	.293	.577	.397	.891	.363	1											
	Sig. (2-tailed)	.388	.000	.368	.000	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000												
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y15	Pearson Correlation	.242	.392	.485	.225	.551	.394	.340	.383	.684	.526	.657	.493	.688	.438	1										
	Sig. (2-tailed)	.114	.008	.001	.142	.000	.008	.034	.015	.000	.000	.000	.000	.000	.000											
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y16	Pearson Correlation	.003	.492	.167	.418	.261	.493	.094	.480	.274	.570	.338	.705	.147	.527	.360	1									
	Sig. (2-tailed)	.985	.001	.223	.005	.067	.001	.508	.001	.072	.000	.025	.000	.342	.000	.016										
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y17	Pearson Correlation	.301	.400	.465	.297	.514	.307	.278	.248	.681	.334	.485	.432	.421	.378	.626	.486	1								
	Sig. (2-tailed)	.047	.007	.002	.050	.000	.042	.008	.107	.000	.027	.001	.003	.004	.012	.000	.001									
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y18	Pearson Correlation	.000	.064	-.036	.422	.317	.288	.267	.165	.091	.298	.039	.293	-.164	.206	.120	.143	.1	1							
	Sig. (2-tailed)	1.000	.800	.819	.004	.128	.030	.030	.286	.859	.051	.053	.289	.179	.437	.171	.354	.1								
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y19	Pearson Correlation	.462	.145	.323	.192	.383	.179	.303	.243	.517	.154	.667	.219	.441	.267	.597	.227	.539	.000	1						
	Sig. (2-tailed)	.002	.347	.033	.213	.010	.244	.042	.111	.000	.319	.000	.154	.003	.009	.000	.138	.000	.1000							
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y20	Pearson Correlation	.032	.289	.280	.152	.109	.234	.074	.305	-.101	.250	.088	.322	.153	.320	.094	.386	.187	.068	.112	1					
	Sig. (2-tailed)	.835	.057	.066	.325	.479	.128	.634	.044	.513	.102	.537	.033	.301	.034	.543	.016	.229	.669	.471						
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y21	Pearson Correlation	.399	.208	.301	.161	.435	.254	.310	.180	.597	.392	.662	.329	.426	.322	.394	.205	.583	.094	.639	.022	1				
	Sig. (2-tailed)	.007	.174	.047	.328	.003	.006	.041	.243	.000	.009	.000	.009	.004	.027	.000	.182	.000	.545	.000	.886					
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y22	Pearson Correlation	.302	.425	.088	.282	.021	.368	.207	.115	.300	.516	.198	.652	.136	.363	.432	.348	.213	.108	.110	.275	.317	1			
	Sig. (2-tailed)	.046	.004	.570	.039	.884	.014	.177	.458	.048	.000	.201	.000	.379	.019	.000	.021	.194	.494	.478	.071	.006				
N		44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
Y23	Pearson Correlation	.272	.178	.395	.042	.190	.117	.189	-.088	.333	.238	.353	.181	.324	.090	.512	.131	.429	-.118	.443	.057	.617	.321	1		
	Sig. (2-tailed)	.074	.247	.008	.785	.243	.449	.218	.570	.000	.123	.019	.297	.008	.745	.000	.386	.004	.447	.003	.715	.000	.034			
N																										

BIODATA PENULIS

Nama : Mega Maya Sartika
 Nim : 204103050047
 Tempat Tanggal Lahir : Marisa, 12 Juli 2000
 Alamat : Desa Makarti Jaya, Kecamatan Taluditi,
 Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Nomer HP : 082259074485
 Email : megamaya32@gmail.com
 Media Sosial : Megamaya (Instagram)

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2005-2007 : TK Makarti Jaya
 Tahun 2007-2012 : SDN 05 Makarti Jaya
 Tahun 2012-2015 : SMP N 01 TALUDITI
 Tahun 2015-2018 : MA SAL-SYAF GORONTALO
 Tahun 2020-2024 : Universitas Islam Negeri
 Kiai Haji Achmad Shiddiq jember