**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRESS PADA CALON SISWA TNI YANG PERNAH GAGAL SELEKSI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND STRESS IN PROSPECTIVE TNI STUDENTS FAILED THE SELECTION***

**Mutia Nur Ilmi1, Kondang Budiyani, M.A.2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[mutianurilmi3@gmail.com](mailto:mutianurilmi3@gmail.com)

082154775023

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dengan stress pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal. Subjek pada penelitian ini adalah 130 orang dengan memiliki karakteristik sebagai WNI, pendidikan terakhir saat mendaftar yakni SMA/SMK/Sederajat (bukan lulusan pondok pesantren), sudah pernah gugur dalam seleksi penerimaan TNI (AD AU AL, Akmil, AAU, AAL), berusia 17 – 22 tahun saat menjadi calon siswa dan dinyatakan gugur. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan SCS (*self compassion scale)* dan skala DASS (*Depresi Anxiety Stress Scales)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar = -0,300 dan p = 0,001 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Koefisiensi determinasi (R²) sebesar 0,90 yang menunjukan bahwa menunjukan bahwa *self compassion* berkontribusi sebesar 9% terhadap tidak terjadinya *stress* dan sisanya 91% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** Calon Siswa Gagal Seleksi TNI, *Self Compassion*, *Stress*

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and stress in prospective TNI students who have failed in selection. The hypothesis put forward in this study is that there is a negative relationship between self-compassion and stress in prospective TNI students who have failed. The subjects in this study were 130 people with the characteristics of being Indonesian citizens, the last education when registering was high school/vocational school/equivalent (not graduates from Islamic boarding schools), had failed in the selection for TNI admission (AD, AU, AL, Akmil, AAU, AAL), aged 17 – 22 years when he became a prospective student and was declared disqualified. The data collection method in this study used the SCS (self-compassion scale) and the DASS (Depression Anxiety Stress Scales) scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the analysis of the data obtained, it shows that the correlation coefficient (rxy) is = -0.300 and p = 0.001 (p <0.01). These results indicate that there is a negative relationship between self-compassion and stress in TNI candidate students who have failed selection. It can be concluded that the hypothesis in this study is accepted. The coefficient of determination (R²) is 0.90 which indicates that self-compassion contributes 9% to the absence of stress and the remaining 91% is influenced by other factors not examined in this study.*

**Keywords:** *Students Fail Selection TNI, Self Compassion, Stress*

**PENDAHULUAN**

Brown dan Lent (2005) mengatakan, masa remaja merupakan masa pengambilan sebuah keputusan. Terutama dalam pengambilan keputusan mengenai karir untuk kedepannya yang sesuai dan cocok untuk dirinya, tidak heran di masa kini remaja merasakan kebimbangan dalam menentukan pilihan karir yang cocok untuk dirinya. Sedangkan menurut Crow dan Crow (2005) menjelaskan bahwa minat seseorang mengacu pada motivasi yang mendorongnya, sehingga hal ini menjadikan seseorang mempunyai daya tarik dan semangat dalam mengejar minatnya.

Indonesia memiliki berbagai macam jenis pekerjaan dan lapangan pekerjaan cukup banyak yang tersedia. Pilihan untuk menjadi seorang abdi negara pun menjadi salah satu daya tarik tersendiri salah satunya yakni Tentara Nasional Indonesia (TNI), TNI sendiri dibagi menjadi tiga yakni TNI Angkatan Darat (AD), TNI Angkatan Udara (AU) dan TNI Angkatan Laut (AL) (Sari dan Ratnaningsi 2016). Setiap tahun TNI membuka pendaftaran peluang bagi remaja untuk bergabung menjadi seorang anggota TNI, untuk bergabung menjadi seorang TNI cukup sulit, perlu menjalankan beberapa seleksi. Dilansir dari Jurnalmetropol.com Katim Rute I Letkol Laut (S) Umar Santoso mengatakan bahwa seleksi ini diharapkan dapat merekrut calon prajurit Bintara dan Tamtama terbaik yang berkualitas, memenuhi syarat serta dapat bersaing nantinya di seleksi tingkat pusat. Penyeleksian ini sangatlah penting agar TNI bisa mendapatkan Sumber Daya Manusia terbaik untuk mejalankan tugas dan amanat untuk negara.

Dilansir dari Sindonews.com pada tahun 2020 disalah satu tempat pendaftaran TNI yaitu diponogoro, dilakukan penyeleksian sebanyak 1.976 orang yang mendaftar calon Tamtama TNI AD gelombang I TA 2020 Subpanpus Kodam IV/Diponorogo hanya 472 peserta yang masuk ketahap penyeleksian selanjutnya, kemudian dilakukan lagi penyeleksian yang ketat dari 472 peserta hanya 286 peserta dinyatakan lolos pada gelombang pertama ini. Tidak hanya itu dilansir juga dari Antara menjelaskan rute I Wilayah Jakarta, Bandung, Kotabumi dan Lampung mengikuti seleksi Tes Samapta. Terdapat 410 calon bintara dan 40 calon tamtama, khusus calon bintara terdiri dari 329 pria dan 81 wanita, mereka bersaing menjadi yang terbaik dalam pelaksanaan Tes Samapta yang digelar di lapangan Trisila Mabesal, Cilangkap Jakarta Timur, Jumat (23/10). Jumlah pendaftar sebanyak 2.044 orang calon bintara pria dan 560 calon bintara wanita serta tamtama sebanyak 375 orang. Setelah melaksanakan berbagai tes seleksi hanya 450 calon prajurit TNI AL yang lolos pada gelombang II tahun 2020.

Berdasarkan data di atass dapat disampaikan bahwa banyaknya calon TNI yang gagal untuk bergabung menjadi seorang prajurit TNI. Kegagalan ini tentu saja menumbuhkan rasa kecewa dan putus asa. hal ini juga akan memicu tumbuhnya konfilik emosi baru yang ada pada diri individu (Syamsu 2014). Beberapa penelitian menunjukan bahwa individu yang mengalami sebuah kegagalan dapat ditandai dengan kondisi emosi dan dampak psikologis individu tersebut. Pada studi longitudinal membuktikan bahwa kegagalan akademik yang terjadi pada remaja meningkatkan resiko depresi klinis dimasa dewasanya (Johnson,et al., 2016). Tidak hanya itu individu yang mengalami depresi, kegagalan yang dirasakannya telah berkaitan dengan percobaan bunuh diri (Johnson et al., 2016).

Kegagalan dapat menimbulkan pengaruh yang negatif bagi individu yang merasakanya, dalam satu keadaan individu akan kesulitan untuk mengendalikan dirinya (Kernis et al., 1989). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (J.K (1993) dalam jurnal Genetic, social, and general psychology monographs) bahwa hubungan antara pengaruh negatif dan positif yang disebabkan oleh pemikiran dan pengalaman sehari-hari individu serta kesehatan psikologisnya, masalah psikologis dan kesehatan fisik. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut menunjukan adanya pengaruh pemikiran negatif yang dirasakan individu ialah terkait dengan tingkat *stress* yang lebih tinggi, depresi, kondisi psikologis yang buruk, harga diri yang rendah dan kesehatan fisik retrospektif yang dilaporkan oleh individu sendiri. Beradarkan hal tersebut maka kegagalan dapat menyebabkan stress.

Sundberg dkk (2007) menjelaskan bahwa *stress* merupakan tuntutan terhadap sistem yang menghasilakan beberapa hal yaitu, individu akan merasakan ketegangan, gemetaran pada bagian tertentu, merasakan kecemasan dan kekurangan energi. Rasmun (2004) menjelaskan bahwa akumulasi stres terjadi akibat tidak adanya keseimbangan, ketidak mampuan individu dalam mengendalikan *stress* tersebut. Menurut Santrock (2003) *stress* adalah respons individu terhadap situasi di mana *stressor* yang mengancam dan membatasi kemampuan untuk mengatasinya disebut *stresor* individu. Tidak hanya itu Lovibond & Lovibond (1995) mendefinisikan juga bahwa *stress* sebagai respon emosional yang muncul dari hasil peristiwa dalam kehidupan individu. Individu yang menderita *stress* akan menjadi lebih mudah marah, mereka akan mengalami gejolak dan perasaan emosional Emosi negatif seperti kecemasan, insomnia, dan gugup saat mengalami *stress*. Ketika individu menghadapi masalah yang Mengganggunya, akan membuatnya gugup dan sulit untuk menenangkan diri. Lovibond & Lovibond (1995) juga menjelaskan ada beberapa gejala *stress* yang terdiri dari kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agigated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over reactive*). *Stress* sendiri bervariasi ringan, berat dan sangat berat. *Stress* yang berlebihan, jika tidak ditangani sejak dini akan membahayakan kesehatan.

Smet (1994) memaparkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *stress* yaitu, kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial kognisi, hubungan dengan lingkungan dan strategi *coping*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sirois dkk (2015) perempuan yang menderita penyakit kronis, ditemukan coping yang adaptif pada subjek yang menggunakan *self compassion* sehingga tingkat *stress* yang dialaminya lebih sedikit melalui jenis coping yang digunakan. *Self compassion* dapat mempengaruhi tingkat *stress* dengan sikap yang menyayangi, perhatian, dan baik hati terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan. *Self compassion* cara seseorang dapat menerima dirinya sendiri dan bangkit dari sebuah kegagalan, menganggap bahwa apa yang terjadi padanya bukan hanya dirasakan olehnya tapi orang lain juga pernah merasakannya. *Self compassion* dapat mempengaruhi tingkat *stress* dengan sikap yang menyayangi, perhatian, dan baik hati terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan. *Self compassion* cara seseorang dapat menerima dirinya sendiri dan bangkit dari sebuah kegagalan, menganggap bahwa apa yang terjadi padanya bukan hanya dirasakan olehnya tapi orang lain juga pernah merasakannya.

Sesuai dengan prinsip dasar *self compassion* sendiri memiliki arti yang berasal dari kata *compassion* rasa belas kasih, rasa kasih sayang yang dirasakan seseorang apabila melihat orang lain menderita. *Self compassion* didefinisikan sebagai pandangan diri yang positif melibatkan seseorang dengan kebaikan dan penerimaan di saat-saat kegagalan dan kesulitan (Neff, 2003). Indivudu yang merasakan kondisi terpuruk saat merasakan sebuah kegagalan menjadikan hal ini bersifat pribadi menganggap bahwa hal tersebut hanya dirasakan olehnya tidak dirasakan oleh orang lain. Pada kenyataannya setiap orang juga meraskan penderitaan dan masalah dalam hidupnya, ketika individu menyadari hal tersebut kondisi ini dapat membuat individu tidak merasa sendirian lagi dan akan meningkatkan coping adaptif ([Neff, 2003a](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2914331/" \l "R26)). Neff (2003) menyatakan bahwa *self compassion* merupakan salah satu bentuk penataan emosi yang dapat menghindarkan seseorang terkenanya *stress* dan depresi dengan tiga aspek yang menyangkut didalamnya yaitu, *mindfulness*, *Self Kindness* dan *common humanity*.

Didukung dengan penelitian sebelumnya yang telah ditemukan berbagai penelitian yang menunujkan bahwa *self compassion* dapat menurunkan tingkatan *stress* yang lebih rendah (dalam Fuschia dkk, 2015). Germer (dalam Neff & Germer, 2013) menjelaskan bahwa *self compassion* sebagai Suatu bentuk penerimaan diri biasanya mengacu pada suatu kondisi atau peristiwa yang dialami oleh seseorang, menerima secara emosional dan kogntif. Dengan menggunakan prinsip dari *self compassion* siswa TNI yang gagal dapat melindungi diri atau menghindari dampak buruk *stress* dengan menerima, berdamai dengan keadaan yang membuat *stress*. Berdasarkan faktor yang dikemukakan oleh smet (1994) diatas peneliti memilih *self compassion* yang terkandung di dalam stretegi coping sebagai bentuk penataan emosi.

Rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan stres pada siswa TNI yang pernah gagal ?

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *Likert* sebagai instrumen penelitian. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi pendapat seseorang terhadap peristiwa atau gejala sosial (Sugiyono, 2010). Terdapat dua skala yang digunakan untuk mengukur variable-variabel dalam penelitian ini yaitu skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan *Self Compassion Scale* (SCS).

*Depression, Anxiety, Stress Scale* (*DASS)* dengan menggunakan empat pilihan respon yaitu, tidak sesuai dengan saya sama sekali/ tidak pernah diberi skor 0, sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu/ kadang kadang diberi skor 1, sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan/ lumayan sering diberi skor 2, sangat sesuai dengan saya/ hampir selalu diberi skor 3. Aitem dalam *Depression, Anxiety, Stress Scale* (*DASS)* menggunakan skala yang berfokus pada *stress* dengan 14 aitem *favorable.*

*Self compassion scale* atau singkatan dari (SCS) adalah alat ukur yang dibuat oleh Neff (2003), namun skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala yang telah dimodifikasi oleh Ardiyah (2018) yang terdiri dari 18 aitem pertanyaan, dengan rincian 3 komponen *favorable* (*self Kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dan 3 komponen *unfavorable* (*self Judgement, isolation,* dan *over-identification).* Dalam skala ini pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terdiri dari dua pertanyaan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan dilengkapi alternative jawaban dengan bobot pernyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Sebelum skala *Self compassion scale* digunakan pada penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba (*try out*) yang dilakukan kepada 80 respondent. *Try out* ini dilakukan untuk mengetahui kualitas alat tes yang akan digunakan pada saat penelitian dan aitem-aitem yang digunakan apakah memenuhi kriteria untuk digunakan pada saat penelitian. Setelah melakukan *try out* peneliti melakukan uji daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) dan uji reliabilitas. Uji daya beda aitem dan uji reabilitas dapat dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 25. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan prosedur *Alpha Cronbach* dengan koefisien realibilitas alpha (α). Reliabilitas pengukuran dinyatakan dalam koefisien reabilitas (rₓₓ¹) = 1,00 berarti adanya konsistensi yang sempurna pada hasil ukur yang bersangkutan, tetapi dalam kenyataan pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka rₓₓ¹ = 1,00 belum pernah dijumpai (Azwar, 2018). Berdasarkan hasil uji reabilitas yang dilakukan skala *Self compassion scale* memiliki reliabilitas sebesar 0,843 dengan menggunakan batasan ≥ 0,20. Indeks daya beda aitem yang dianggap memuaskan adalah 0,30, tetapi apabila jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2016).

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem menunjukan bahwa dari 18 aitem terdapat 3 aitem yang gugur. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 6, 7 dan 15. Sedangkan pada hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,843. Daya beda aitem bergerak dari 0,386 sampai 0,838. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa instrument penelitian ini layak digunakan dalam penelitian.

Untuk melakukan uji hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yang akan diteliti, yaitu hubungan antara *self* *compassion* dengan *stress*. Analisis korelasi *product moment* dapat digunakan apabila penelitian yang dilakukan memiliki asumsi bahwa terdapat hubungan antar variabel yang bersifat linear (Azwar, 2018). Dalam menguji hipotesis tersebut peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) *for Windows* versi 25.0.

Pada tanggal 15-26 juli 2022 peneliti terjun menemui beberapa respondet yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini yaitu siswa TNI yang pernah gagal seleksi dengan umur 17-22 tahun, peneliti mendatangi kesatuan militer dan dibantu oleh keluarga peneliti dalam penyebaran di kesatuan dinas, kemudian peneliti menyebarkan skala yang sebelumnya telah di uji validitas dan reabilitasmya. Penyebaran skala dilakukan secara daring, yaitu menggunkan *google from* (Link <https://bit.ly/Psikologicasis>). Sebelum itu peneliti meminta sosial media respondent yaitu *whatsapp* lalu memberikan link tersebut melalui *whatsapp* masing-masing respondet, dengan cara ini mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data dan melakukan scoring data penelitian. Setelah jumlah subjek mencapai target yang telah peneliti tetapkan, selanjutnya peneliti melakukan analisis data yang telah diperolehnya, data yang telah diperoleh dalam proses penelitian diolah secara kuantitatif dari hasil inilah yang menjadi landasan mentukan kesimpulan dari penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 130 orang siswa TNI yang pernah gagal seleksi untuk mengambil data. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self compassion* dengan *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi dengan koefisien kolerasi (rxy) sebesar – 0.300 dan taraf signifikansi p = 0,001 yang berarti hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *stress* yang dirasakan oleh calon siswa TNI yang pernah merasakan gagal seleksi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putra (2016) dengan judul Hubungan antara *self compassion* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skprisi, menunujakan bahwa nilai koefisien korelasi antara *self compassion* dengan *stress* mahasiswa menyusun skripsi 0, 314 dan nilai p = 0,010 dengan demikian p < a (0,05) dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *stress* mahasiswa menyusun skripsi. Didukung dengan penelitian sebelumnya yang telah ditemukan berbagai penelitian yang menunujkan bahwa *self compassion* dapat menurunkan tingkatan *stress* yang lebih rendah (dalam Fuschia dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sirois dkk (2015) perempuan yang menderita penyakit kronis, di temukan coping yang adaptif pada subjek yang menggunakan *self compassion* sehingga tingkat *stress* yang di alaminya lebih sedikit melalui jenis coping yang digunakan. *Self compassion* dapat mempengaruhi tingkat *stress* dengan sikap yang menyayangi, perhatian, dan baik hati terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan. *Self compassion* cara seseorang dapat menerima dirinya sendiri dan bangkit dari sebuah kegagalan, menganggap bahwa apa yang terjadi padanya bukan hanya dirasakan olehnya tapi orang lain juga pernah merasakannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Huriah dkk (2022) memaparkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi situasi yang menekan dan tuntutan (Neff et al., 2007). Neff (2003) juga mejelaskan bahwa *self compassion* merupakan kebaikan diri sendiri dalam menerima keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan individu, menerima kekurangan yang ada pada diri, menganggap kegagalan yang dihadapi sebagai hal yang lumrah dan dapat dialami oleh siapa saja.

Hasil analisis data menunjukan bahwa koefiensi determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,90% menunjukan bahwa *self compassion* terhadap *stress* memiliki kontribusi 9% dan sisannya dipengaruhi oleh faktor lain. Sedangkan pada kategorisasi yang didapatkan pada variabel *self compassion* bahwa subjek kategorisasi tinggi 13,1% (17 subjek), pada kategorisasi sedang sebanyak 78,5% (102 subjek) dan pada kategorisasi rendah diperoleh 8,5% (11 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki *self compassion* yang sedang. Sedangkan pada variabel *stress* menunjukan bahwa 14% (18 subjek) mengalami *stress* yang normal, 0% (0 subjek) tidak mengalami *stress* yang ringan, sedangkan 8% (10 subjek) mengalami *stress* yang sedang, 36% (47 subjek) mengalami *stress* yang berat dan 42% (55 subjek) menglami *stress* yang sangat berat. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa stress pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi cenderung sangat berat.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan *stress* yang terjadi pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Hal ini dapat dilihat dari koefiensi korelasi antara *self compassion* dengan *stress* sebesar (rxy) = -0,300 dengan taraf signifikansi p = 0,001 (0 < 0,050). Semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *stress* yang dialami oleh calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi, sebaliknya jika semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *stress* yang dialami oleh calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. *Self compassion* menyumbangkan kontribusi sebesar 9% terhadap variabel *stress*, dan sisanya sebesar 91% dipengaruhi faktor lain.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan, antara lain sebagai berikut :

1. Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, sebagian besar calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki tingkat *stress* yang sangat berat, *self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *stress*, dengan faktor *self compassion* diharapkan calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki *self compassion* yang tinggi pada dirinya sehingga dapat menerima kegagalan, kekecewaan, kesedihan dan memandang bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar dan dapat dirasakan oleh siapa saja.

1. Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, diharapkan keluarga memberikan arahan kepada subjek dengan memberi support agar subjek memiliki *self compassion* pada dirinya sehingga dapat mengontrol dirinya agar terhindar dari *stress* karena semakin tinggi *self compassion* maka semakin besar besar peluang seseorang untuk terhindar dari *stress*.

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian yang sama, sebaiknya penelitian ini diperluas dengan saran untuk fokus pada faktor dan juga pada kedua variabel. Karena *Self compassion* hanya dapat berkontribusi sebesar 90% terhadap variabel *stress* dan sisanya 10% dipengaruhi faktor lain yang dapat mempengaruhi *stress* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andri Yusuf Kristmas Lakipundu Rassa, A. L. (2021). *Analisis Pola Rekrutmen Prajurit TNI AL Tahun 2020 Pada Satuan Pendidikan Sorong Dalam Rangka Penyediaan Prajurit Koarmada III*. REKAYASA, DOI: https://doi.org/10.21107/rekayasa.v14i2.11293.

Antara. (2020). *TNI AL Menyeleksi 450 Calon Bintara Dan Tamtama Dalam Tes Samapta*. Antara Kantor Berita Indonesia, https://www.antaranews.com/berita/1801445/tni-al-menyeleksi-450-calon-bintara-dan-tamtama-dalam-tes-samapta.

Arum, W. S. (2018). *Hubungan Antara kebersyukuran Dan Stres Pada Wanita Yang Mengalami Monopause*. Skripsi.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar

Budi, T. (2020). *Pandemi Covid-19, Seleksi Calon Tamtama TNI AD Sempat Ditunda*. SINDONEWS.com, https://daerah.sindonews.com/read/15321/174/pandemi-covid-19-seleksi-calon-tamtama-tni-ad-sempat-ditunda-1588475145.

Damayanti, S. S. (2011). *Kegagalan Para Politisi Dalam Pemilikan Legeslatif (PILEG) Tahun 2009*. Jurnal Penelitian Kominikasi, Vol. 14 No. 1, Mei 2011: 1-12.

Daru Putri Kusumaning Tyas, Y. A. (2019). *Implamentasi Supply Chain Management (SCM) Di Bidang Bekal Makanan Badan Pembekalan TNI Dalam Rangka Mendukung Pertahanan Negara*. Manajemen Pertahanan, Vol. 5 No. 1 Juni 2019.

Dua, J. K. (1993). *The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psyhological health, and physical health*. Genet Soc Gen Psychol Monogr, 119 (4):515-52.

Eduka, T. G. (2020). *Modul Resmi Seleksi Masuk TNI-POLRI Edisi Super Lengkap.* Pustaka Baru Press.

Faisal., (2020). TNI AL menyeleksi 450 calon bintara dan tamtama dalam tes samapta. <https://www.antaranews.com/berita/1801445/tni-al-menyeleksi-450-calon-bintara-dan-tamtama-dalam-tes-samapta>

Fany Andina Hasanah, F. H. (2016). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Aliansi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)*. Jurnal Empati,Volume 5(4), 750-756.

Frankel, B. S. (1989). *Self-Esteem And Reactions To Failure The Mediating Role Of Pvergeneralization*. Journal Of Personality And Social Psychology, Vol. 57, No. 4, 707-714.

Garjito, D. (2021). *Gagal Tes Masuk TNI, Pemuda Menangis Tak Sanggup Pulang Temui Orang Tua*. suara.com, https://www.suara.com/news/2021/09/09/064710/gagal-tes-masuk-tni-pemuda-menangis-tak-sanggup-pulang-temui-orang-tua?page=all.

Hadi, S. (2015). *Statistik.* Yogyakarta: Pustaka Belajar

Haryuni, F. (2019). *Hubungan Antara Self Compassion Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung.* Skripsi.

Hutomo Widhi Rananto, F. H. (2017). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Nasima Semarang*. Jurnal Empati, Volume 6(1), 232-238.

Indri Kemala Nasution, S. (2007). *Stres Pada Remaja*. Skripsi

Jannah, M. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Usaha*. Jurnal Islamiconomic, Jurnal Islamiconomic Vol.6 No.1 Januari.

Judith Johnson, M. P. (2016). *Resilience to emotional distress in response to failure, error or mistakes: A systematic review*. Clinical Psychology Review, doi : 10.1016/j.cpr.2016.11.007.

Kartasasmita, M. T. (2018). *Dukungan Internal Atau Eksternal; Self Compassion Dan Perceived Social Support*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol. 2, No. 2, Oktober 2018: hlm 551-562.

Kiki Anggun Saputri, D. S. (2020). *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES*. Journal of Guidance and Counseling, Vol. 4, No. 1, Januari-Juni 2020.

Kristiana, I. F. (2017). *Self Compassion Dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif.* Jurnal Ecopsy, Volume 4 Nomer 1.

Michael H. Kernis, B. S. (1989). *Self-Esteem and Reactions to Failure: The Mediating Role of Overgeneralization*. Jurnal of Personality and Social Psyhology, Vol. 57, No. 4, 707-714.

Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.* Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2, July 2016.

Putra, P. K. (2016). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi.

Rahma Widyana, S. R. (2020). *Psychometric Properties Of Internet-Administered Version Of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42) In Simple Indonesian Adult*. Talent Develompment & Excellence, Vol. 12, No. 2s, 2020, 1422-1434.

Ratnaningsih, R. T. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang tua Dan Minat Menjadi Anggota TNI AD Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 9 Semarang*. Jurnal Empati, April 2016, Volume 5(2), 172-176.

Rey, C. M. (2013). *Pemaknaan Slef Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan PSikologi Ulayat*. PSIBERNETIKA, Vol. 6 No. 2 Oktober 2013.

S, Y. J. (2021). *Fenomena Stres Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pande mi Covid-19.* Jurnal Ilmu Pendidikan*,* Volume 3 Nomor 1 Tahun 2021 Halm 35 - 43.

Saptoto, R. (2010). *Hubungan Keceradasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif*. Jurnal Psikologi*,* Volume 37, No. 1, Juni 2010: 13-22.

Satriyadi, A. A. (2017). *Pembinaan Sikap Bintara TNI AD Guna Mewujudkan Prajurit Yang Berkarakter Sapta Marga (Studi Pada Pendidikan Pertama Bintara TNI AD Di Ridam IX/Udayana*. Jurnal Prodi Strategi Pertahanan Darat, Volume 3 Nomor 2.

Sanjaya, Tomy (2019). *Studi Indentifikasi Faktor – Faktor Stres Individu Yang Gagal Tes Polri.* Medan: Psikologi Universitas Medan Area. Diakses dari: <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/11047/1/148600052%20-%20Tomy%20Sanjaya%20-%20Fulltext.pdf>

Wisely, G. (2022). *Diduga Gagal Tes TNI, Pria Di Langka Nekat Panjat Tower 50 Meter*. detiksumut, https://www.detik.com/sumut/berita/d-6067937/diduga-gagal-tes-tni-pria-di-langkat-nekat-panjat-tower-50-meter.

Yasrin Nur Fajriyati, S. A. (2017). *Coping Stres Pada Caregiver Pasien Stroke*. Jurnal Indigenous, Vol. 2 No. 1.

Yumni, Z. (2020). *Hubungan Self Compassion Dengan Stres Pengasuhan pada Orang Tua Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Skripsi.