

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi, yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji normalitas

Uji normalitas perlu dilakukan untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Alat yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test*. Hasil uji normalitas sebagai berikut:

1) Variabel *subjective well-being*

Uji normalitas pada skala *subjective well-being* menunjukkan K-SZ sebesar 0,828 dengan p sebesar 0,500 (nilai $p > 0,05$) yang berarti distribusi penyebaran data dari variabel *subjective well-being* pada pendeta normal.

2) Variabel *self-compassion*

Uji normalitas pada skala *self-compassion* menunjukkan hasil K-SZ sebesar 1,291 dengan p sebesar 0,071 (nilai $p > 0,05$) yang berarti distribusi penyebaran data pada variabel *self-compassion* normal.

Berdasarkan hasil di atas, asumsi normalitas terpenuhi terlihat dari masing-masing variabel penelitian memiliki distribusi normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan yang linier. Alat yang digunakan adalah uji F. Variabel dependen dengan variabel independen dikatakan memiliki hubungan yang linier jika nilai $p < 0,05$.

Hasil uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan korelasi yang linier antara variabel *self-compassion* dengan variabel *subjective well-being*. Hal ini ditunjukkan dengan F linier = 58,637 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan linier antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada lampiran.

2. Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji asumsi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Versi 16.0 for Windows*. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada pendeta. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0,697$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada pendeta. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah *subjective well-being* pada pendeta.

Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil uji hipotesis selengkapnya dapat dilihat dalam lampiran

B. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*, diperoleh hasil r_{xy} 0,697 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada pendeta. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada pendeta. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah *subjective well-being* pada pendeta. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini diterima. Hasil tersebut sesuai dengan yang pernah ditulis oleh Anggraeni dan Kurniawan (2012, h. 105) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *life satisfaction* atau kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan komponen yang paling penting dari *subjective well-being* seseorang. Jadi jika seorang pendeta memiliki *life satisfaction* yang tinggi maka *subjective well-being* pada pendeta tersebut akan tinggi.

Neff (2011, h. 5) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan merasa bahagia, kecil kemungkinan mengalami kecemasan atau depresi dan merasa puas akan hidupnya. Neff & McGehee (2010, h. 226) mengatakan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap *psychological well-being*, termasuk *happiness* (kebahagiaan), *optimism* (optimisme), *personal initiative* (inisiatif pribadi),

menurunkan kecemasan, depresi, *neurotic perfectionism*, dan *ruminatio*n. *Self-compassion* yang tinggi pada seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, kebahagiaan, kecenderungan emosional, keingintahuan, optimisme serta perasaan positif.

Dalam penelitian ini faktor yang memengaruhi *subjective well-being* adalah *self-compassion*. *Self-compassion* dalam ajaran agama Kristen dapat diartikan sebagai mengasihi diri sendiri. Manusia diajarkan untuk mengasihi Allah dan sesama dimulai dari mengasihi diri sendiri. Ada beberapa cara yang diajarkan untuk dapat mengasihi diri sendiri, salah satunya adalah dengan menerima diri sendiri. Seseorang yang tidak bisa menerima dirinya sendiri apa adanya merupakan orang yang membenci dirinya. Hal tersebut mungkin disebabkan karena keadaan sosial ekonomi yang tidak sesuai dengan harapan, gagal dalam mencapai keinginan atau cita-cita, ataupun karena cacat fisik.

Seseorang diharapkan dapat menerima segala bentuk penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari hidup. Dalam konteks ini pendeta memiliki tugas dan tanggung jawab untuk memberikan teladan dalam hal memperlakukan diri sendiri dengan baik ketika menghadapi permasalahan dalam hidup. Oleh sebab itu pendeta diharapkan dapat mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya terlebih dahulu. Pendeta yang dapat mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya akan emncapai *subjective well-being* yang baik. *Subjective well-being* akan membantu pendeta untuk mengembangkan dirinya dan membantu menjalani kehidupannya. Dengan *subjective well-being* yang baik, pendeta akan

merasa kehidupannya ideal, dan dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan, sehingga dapat membuat pendeta sehat secara psikologis.

Sumbangan efektif (SE) dari variabel *self-compassion* terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 48,6%. Dalam penelitian ini perbandingan mean empirik yang muncul pada *descriptive statistics* sebesar 97,19 ; apabila dibandingkan dengan nilai mean hipotetik *self-compassion* adalah 78 dan nilai standart deviasi sebesar 17,33. Mean empirik *self-compassion* sebesar 97,19 tergolong sedang, artinya bahwa pendeta cukup memiliki sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami permasalahan dalam hidup, sehingga pendeta perlu meningkatkan atau mengembangkan *self-compassion* pada dirinya.

Sedangkan mean hipotetik *subjective well-being* sebesar 47,5. Standart deviasi sebesar 9,5 dan mean empirik sebesar 58,41 tergolong sedang. Artinya bahwa pendeta yang tergabung dalam Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan (PPHTGD) merasa kehidupannya cukup ideal, dan dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan dalam hidupnya.