

Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan *Self Compassion* Terhadap *Stress Tolerance*

Tolerance Pada Warga Binaan Sosial (Wbs) Wanita Di Panti Sosial

Perlindungan Bina Karya Harapan Mulia

¹Rizma Diana Sari, ²Rilla Sovitriana

Magister Psikologi Profesi, Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta

E-mail: ¹ Rizmariyadi@gmail.com, ² rilla.sovitriana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecerdasan emosional dan *self compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di Panti Sosial Perlindungan Bina Karya Harapan Mulia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi warga binaan panti sosial. Sampel yang digunakan sebanyak 106 warga binaan panti sosial. Metode pengumpulan data menggunakan skala *stress tolerance*, kecerdasan emosional, dan *self compassion*. Sistem pengambilan data menggunakan teknik *random sampling* dan proses pengumpulan data dilakukan lembar kuisioner. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis menggunakan analisis linier berganda. Uji normalitas pada skala *stress tolerance* nilai signifikansinya 0.946 ($p > 0.05$), skala kecerdasan emosional nilai signifikansinya 0.213 ($p > 0.05$), skala *self compassion* nilai signifikansinya 0.517 ($p > 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian pada skala kecerdasan emosional diperoleh nilai probabiliti sig. $p = < 0.001$ ($p < 0.05$); $r = 0.407$; $R^2 = 0.166$ sehingga H1 yang diajukan diterima yaitu terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia. Pada skala *self compassion* diperoleh nilai probabiliti sig. $p = 0.018$ ($p < 0.05$); $r : 0.230$; $R^2 = 0.053$ sehingga H2 yang diajukan diterima yaitu terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia. Pada skala kecerdasan emosional dan *self compassion* diperoleh nilai probability sig. $p = < 0.001$ ($p < 0.05$); $F = 15.754$ dengan $R^2 = 0.234$ sehingga H3 yang diajukan diterima yaitu terdapat terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan *self compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia.
Kata kunci : *Stress Tolerance*, Kecerdasan Emosional, dan *Self Compassion*

ABSTRACT

This research aims to determine emotional intelligence and self-compassion regarding stress tolerance in social assistance residents (WBS) women at the Bina Karya Harapan Mulia Protection Social Home. This research is a quantitative research with a population of residents assisted by social institutions. The sample used was 106 residents assisted by social institutions. The data collection method uses a scale of stress tolerance, emotional intelligence, and self-compassion. The data collection system uses techniques and the data collection process is carried out by paper questionnaires. Normality test uses Kolmogorov-Smirnov and hypothesis testing uses multiple linear analysis. The normality test on the stress tolerance scale had a significance value of 0.946 ($p > 0.05$), the emotional intelligence scale had a significance value of 0.213 ($p > 0.05$), the self compassion scale had a significance value of 0.517 ($p > 0.05$). Based on the results of research on the emotional intelligence scale, a probability value of sig. $p = < 0.001$ ($p < 0.05$); $r = 0.407$; $R^2 = 0.166$ so that H1 proposed is accepted, namely that there is a positive and significant influence between emotional intelligence and stress tolerance in social assistance residents (WBS) women in the Bina Karya Harapan Mulia protection social institution. On the self-compassion scale, a probability value of sig is obtained. $p = 0.018$ ($p < 0.05$); $r : 0.230$; $R^2 = 0.053$ so that the proposed H2 is accepted, namely that there is a positive and significant influence between self-compassion on stress tolerance in social assistance residents (WBS) women in the Bina Karya Harapan Mulia protection social institution. On the emotional intelligence and self-compassion scale, a probability sig value was obtained. $p = < 0.001$ ($p < 0.05$); $F = 15.754$ with $R^2 = 0.234$ so that H3 proposed is accepted, namely that there is a positive and significant influence between emotional intelligence and self-compassion on stress tolerance in social assistance residents (WBS) women in the Bina Karya Harapan Mulia protection social institution.

Keywords: *Stress Tolerance, Emotional Intelligence, and Self Compassion*

1. PENDAHULUAN

Banyaknya perubahan pembangunan yang terjadi dalam berbagai sektor di Indonesia baik dibidang ekonomi, sosial, politik, pendidikan, kesehatan dan yang lainnya memberikan dampak yang secara langsung maupun tidak langsung terhadap perubahan kondisi hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Salah satu respon psikologis manusia pada saat dihadapkan dengan sebuah tekanan ataupun tuntutan dalam kehidupan baik dari dalam diri maupun luar diri adalah stres. Dalam upaya bertahan hidup manusia semestinya memiliki kemampuan dalam menghadapi segala situasi yang menekan dengan mengendalikan kecemasan dalam diri dan mentoleransi hadirnya stress di dalam kehidupan.

Carson dan Butcher,(1992) menyatakan bahwa *stress tolerance* mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan dari beberapa kondisi menekan yang mengancam motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi, individu tersebut tidak mengalami gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis.

Maramis (2009), menyatakan bahwa daya tahan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi dan perasaan yang penuh tekanan atau seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut dengan *stress tolerance*.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 dan Direktorat Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan 2022, angka kecemasan di Indonesia sebesar 9,8 persen dan depresi sebesar 6 persen. Sedangkan penelitian terbaru yang dilakukan oleh tim peneliti Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa pada masyarakat setelah pemungutan suara pada Pemilu 2024 menunjukkan prevalensi kecemasan dari masyarakat setelah Pemilu 2024 mencapai 16 persen. Sementara tingkat depresi setelah Pemilu 2024 mencapai 17,1 persen. Prevalensi tersebut menunjukkan kondisi cemas dan depresi pada tingkat sedang dan

berat. Hal itu berarti risiko kecemasan meningkat 1,6 kali hingga 2,7 kali dan risiko depresi meningkat hingga tiga kali pada Masyarakat Indonesia.

Stres juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Secara psikologi orang yang ketahanan psikologisnya kuat cenderung lebih efektif dalam mengatasi stress karena memiliki kecerdasan emosional yang baik. Salovey dan Mayer (2000), mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai, “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.”. Goleman (2004), menyatakan, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Dalam situasi yang kacau 50% rata-rata pikiran WBS wanita ikut menjadi kacau, hanya 40% WBS wanita yang terkadang merasa tidak disukai oleh orang sekitarnya, rata-rata 70% WBS wanita berusaha untuk melihat masalah secara lebih rasional agar berhasil menyelesaikannya dan terdapat 70% WBS wanita yang merasa mampu mengambil keputusan dengan bijak. Hal ini mengindikasikan adanya peran *stress tolerance* yang dimiliki oleh WBS wanita dalam menghadapi dan menjalani kehidupannya.

Namun demikian, *stress tolerance* juga merupakan masalah penting yang patut mendapat perhatian bagi para Warga Binaan Sosial (WBS) wanita agar tujuan terbina dan berkembangnya tata kehidupan dan penghidupan Warga Binaan Sosial (WBS) wanita meliputi pulihnya rasa harga diri, kepercayaan diri, kemauan dan kemampuan

untuk melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan bermasyarakat secara layak dapat terwujud. Hal ini merujuk pada pemikiran bahwa dengan memiliki kecerdasan emosional dan *self-compassion* yang baik dipandang mampu untuk meningkatkan *stress tolerance* pada diri Warga Binaan Sosial (WBS) wanita.

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh kecerdasan emosional dan *self compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapa mulia”.

Dalam penelitian ini akan diteliti pengaruh kecerdasan emosional dan *self compassion* terhadap *stress tolerance* pada Warga Binaan Sosial (WBS) wanita di PSPBK Harapan Mulia. Atas dasar itu dirumuskan permasalahan berikut:

- a. Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *stress tolerance*?
- b. Apakah *self compassion* berpengaruh terhadap *stress tolerance*?
- c. Apakah kecerdasan emosional dan *self compassion* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *stress tolerance*?

2. LANDASAN TEORI

Stress Tolerance

Carson dan Butcher (1992) juga menyatakan bahwa *stress tolerance* mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan dari beberapa kondisi menekan yang mengancam motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi, individu tersebut tidak mengalami gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis. Stein & Book (2003), menyebutkan bahwa *stress tolerance* adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan positif mengatasi stres.

Stress tolerance dapat membantu individu untuk menghadapi berbagai kejadian dalam hidup yang menimbulkan stres, termasuk berusaha untuk bereaksi

positif terhadap *stressor*. Setiap individu memiliki toleransi yang berbeda-beda, begitu juga dengan cara menyesuaikan diri dan respon terhadap *stressor* (penyebab stres). Hal ini disebabkan oleh penilaian yang berbeda terhadap stres yang tergantung pada umur, jenis kelamin, perkembangan kepribadian, intelegensi, kematangan emosional, kemampuan kognitif, status sosial, dan dukungan keluarga (Maramis, 2009).

Aspek-aspek *stress tolerance* menurut Crider dkk. (1983) yang meliputi respon kognitif menghadapi stres, respon emosi menghadapi stres, dan respon fisiologis menghadapi stress. Sedangkan menurut Waryono (1994) merangkum beberapa aspek yang dapat dijadikan sebagai indikator tingkat toleransi stres, yaitu kekuatan ego, dukungan sosial, penyelesaian masalah, dan kontrol diri.

Faktor yang mempengaruhi *stress tolerance* menurut Maramis (1980) yaitu umur, seks, inteligensi, kepribadian, emosi, dan status sosial atau pekerjaan. Sedangkan menurut Meichati (1983) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi toleransi stress adalah: maturitas, pendidikan dan status ekonomi, sosial budaya, keadaan fisik, dan lingkungan.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional pertama kali diungkapkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Havard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire*. Salovey dan Mayer (Hamid, 2007 dalam Dika 2010) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai satu subset kecerdasan sosial yang melibatkan kebolehan seseorang memantau emosi dan perasaannya sendiri dan orang lain dapat mendiskriminasikannya dan menggunakan maklumat ini untuk membimbing cara pemikiran dan tindakannya.

Menurut Goleman (2000 dalam Dika, 2010), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelegence*) menjaga keselarasan emosi dan

pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Cooper dan Syawaf (Tridhonto, 2010 dalam Dika, 2010) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi.

Pada dekade sekarang ini, banyak para pemikir menyarankan untuk mengikutsertakan emosi dalam kehidupan organisasi, dan untuk belajar menghargai lebih baik dan mengelola emosi pada diri sendiri dan orang lain. Ketika individu melibatkan otak analitis, emosi dan intuisi, indera dan kecerdasan emosional maka individu tersebut akan mampu menarik dengan seketika ratusan pilihan atau skenario yang mungkin menghasilkan keputusan terbaik hanya dalam waktu beberapa detik. Penelitian juga membuktikan jawaban yang baik atau lebih baik yang ditemukan oleh orang yang menggunakannya dibanding dengan orang yang hanya mengandalkan intelegensi saja (Robert K. Cooper, terjemahan Alex Tri Kantjono, 2001 dalam Matrihantoko, 2010).

Goleman (2003) mengungkapkan terdapat 5 (lima) aspek dari kecerdasan emosional, yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Sedangkan menurut Mayer dan Salovey (2017) kecerdasan emosional menyatukan bidang emosi dan kecerdasan dengan melihat emosi sebagai sumber informasi yang berguna yang membantu seseorang untuk memahami dan menavigasi lingkungan sosial. Kecerdasan emosional kemudian dipecah menjadi empat dimensi yaitu persepsi emosi (*perception of emotion*), pengaturan emosi diri sendiri (*managing own emotions*), pengaturan emosi orang lain (*managing other's emotions*), dan pemanfaatan emosi (*utilization of emotion*).

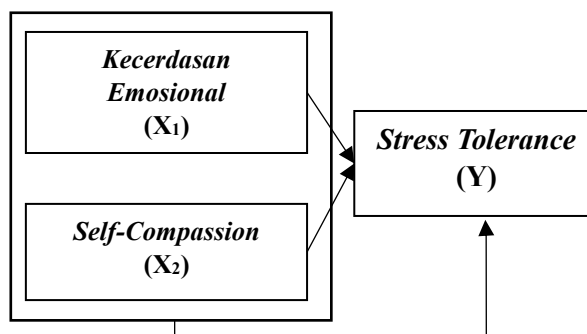
Self-Compassion

Neff & Davidson (2016) mengungkapkan konsep tentang *self-compassion* sebagai berikut: *Self-compassion* merupakan ketersediaan diri individu untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak hal tersebut, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkan penderitaan.

Neff (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) menerangkan bahwa: "*self-compassion* juga membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia".

Neff (2010) mengungkapkan "menjadi *self-compassionate* bukan berarti menjadi egois atau fokus terhadap diri sendiri, tidak juga mengutamakan kebutuhan pribadi daripada orang lain. Sebaliknya, *self-compassion* memerlukan pengakuan terhadap penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya". Neff & Davidson (2016) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari 3 aspek, yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Kerangka Berpikir



Hipotesis Penelitian

H_{a1} : Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *stress tolerance* pada

Warga Binaan Sosial (WBS) wanita di PSPBK Harapan Mulia

H_{a2} : *Self-compassion* berpengaruh terhadap *stress tolerance* pada Warga Binaan Sosial (WBS) wanita di PSPBK Harapan Mulia

H_{a3} : Kecerdasan emosional dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *stress tolerance* pada Warga Binaan Sosial (WBS) wanita di PSPBK Harapan Mulia.

3. METODOLOGI

Stress Tolerance adalah Ketangguhan yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi, menjalani dan menerima tekanan, kesulitan, penderitaan, kemalangan akan suatu hal, peristiwa, situasi dan kondisi yang muncul, agar individu tersebut tidak mengalami gangguan baik secara fisiologis dan psikologis. Menurut Waryono (1994) terdapat 4 aspek, yakni kekuatan ego, dukungan sosial, penyelesaian masalah (*coping*) dan kontrol diri. Skala penelitian ini menggunakan skala toleransi stress yang telah dibuat oleh Sho'imah (2010) dan dimodifikasi oleh Nadzirah (2023). Terdiri dari 32 item dengan 17 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*, skala model Likert dengan lima respon jawaban.

Kecerdasan emosional memampukan untuk mengelola emosi dengan baik terhadap diri sendiri dan mengenali emosi orang lain. Variabel kecerdasan emosional dalam penelitian ini, diukur dengan menggunakan alat ukur SEIS (*Schutte Emotional Intelligence Scale*) yang disusun oleh Schutte, dkk pada tahun 1998 yang telah diadaptasi dalam terjemahan bahasa Indonesia oleh Fikry dan Khairani (2017). Menurut Mayer & Salovey (2017) terdapat 4 aspek dari kecerdasan emosional yaitu persepsi emosi, pengaturan emosi diri sendiri, pengaturan emosi orang lain dan

pemanfaatan emosi. Terdiri dari 33 item dengan 30 item *favorable* dan 3 item *unfavorable*.

Self-compassion adalah ketersediaan diri individu untuk menerima dan memahami keadaannya tanpa menghindar atau mengkritik diri, dan berusaha untuk memberi kenyamanan pada diri sendiri dalam mengurangi penderitaan yang dirasakan. Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini, diukur dengan menggunakan skala *self-compassion* yang telah diadaptasi dalam terjemahan bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk (2020). Terdiri dari 26 item, 13 *favorable* dan 13 *unfavorable*.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Warga Binaan Sosial (WBS), berjenis kelamin wanita yang berusia 17 – 60 tahun di Panti Sosial Perlindungan Bina Karya Harapan Mulia (PSPBK HM) yang berjumlah ± 145 orang.

Teknik sampling yang digunakan penulis untuk penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* (sampling acak sederhana). Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Slovin (Umar, 2008) dengan toleransi kesalahan 5%, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{145}{1 + 145(0,5)^2} = 106$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas akan diambil sampelnya sebanyak 106 responden.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data penelitian, metode yang digunakan untuk mengetahui variabel tersebut adalah dengan menggunakan skala. Menurut Azwar (2003) skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari angket, daftar

isian, inventori, dan lain-lain. Karakteristiknya antara lain yaitu, stimulusnya berupa pertanyaan langsung atau pertanyaan tidak langsung mengungkap indikator yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku, sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, maka skala psikologi selalu berisi banyak aitem, serta respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “setuju” atau “tidak setuju”. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena (Sugiyono, 2009). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala toleransi stress, skala kecerdasan emosional dan skala *self-compassion*.

Metode Analisis Instrumen

Pengujian terhadap validitas dan reliabilitas perlu dilakukan terhadap daftar pernyataan yang digunakan sebelum penelitian dilakukan dengan maksud agar daftar pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian, memiliki tingkat validitas dan reliabilitas memenuhi batasan yang disyaratkan. Pengelolaan data dalam penelitian ini menggunakan JASP *versi 19.0 for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program JASP *versi 19.0 for windows*. Alat ukur pengujian menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* Tes dengan membandingkan nilai signifikansi dengan 0.05. Jika signifikansi < 0.05 maka tidak normal, sebaliknya jika nilai

signifikansi > 0.05 maka item dinyatakan normal.

	Test	Statistic	p	Keterangan
Stress Tolerance	Kolmogorov-Smirnov	0.051	0.946	Normal
Kecerdasan Emosional	Kolmogorov-Smirnov	0.103	0.213	Normal
Self Compassion	Kolmogorov-Smirnov	0.079	0.517	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* untuk variable-variabel yang diuji, semua variable menunjukkan hasil yang mendukung asumsi normalitas. Pada variabel *stress tolerance* nilai uji statistik adalah 0.051 dengan p-value 0.946 yakni lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa variabel *stress tolerance* distribusi data normal. Pada variabel kecerdasan emosional nilai uji statistik adalah 0.103 dengan p-value 0.213 yakni lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional distribusi data normal. Pada variabel *self-compassion* nilai uji statistik adalah 0.079 dengan p-value 0.517 yakni lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* distribusi data normal.

Uji Multikolinieritas

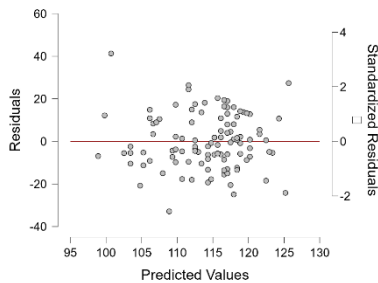
Coefficients			
Collinearity Statistics			
Model		Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)		
H ₁	(Intercept)		
	EQ	0.994	1.006
	SC	0.994	1.006

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pada variabel kecerdasan emosional nilai *tolerance* sebesar 0.994 lebih besar dari 0.10 serta nilai VIF 1.006 lebih kecil dari 10.00 maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosional tidak terjadi multikolinieritas. Pada variabel *self-compassion* nilai *tolerance* sebesar 0.994 lebih besar dari 0.10 serta nilai VIF 1.006 lebih kecil dari 10.00 maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-*

compassion tidak terjadi multikolinieritas.

Uji Heterokedastisitas

Uji Heteroskedastisitas merupakan salah satu bagian dari uji asumsi klasik dalam model regresi. Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dalam penelitian ini, menggunakan cara melihat grafik *scatterplot* pada output JASP 19.0 for windows. Berikut hasil output grafik *Scatterplot* JASP.



Berdasarkan output *scatterplot* di atas, terlihat bahwa titik-titik menyebar dan tidak membentuk pola gelombang, melebar kemudian menyempit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis data penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kecerdasan emosional dan *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia. Analisis yang dilakukan menggunakan *Analisis Bivariat* dan *Multivariat Regression* untuk menguji hipotesis serta menganalisis data.

Uji Hipotesis 1

Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia.

Coefficients			
Model		Standar dized	t p
H ₀	(Intercept)		83.727 < .001
H ₁	(Intercept)		4.404 < .001
	EQ	0.407	4.550 < .001

Berdasarkan hasil uji linier regresi variabel kecerdasan emosional terhadap *stress tolerance* diperoleh diperoleh $p (< 0.05)$ yaitu sebesar < 0.001 ; $r = 0.407$; $R^2 = 0.166 \times 100 = 16,6\%$. Hal ini berarti H₁ yang berbunyi “ada pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia” diterima.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fujiyanto,dkk (2022) terdapat *hubungan* positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stress pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khotimah, dkk (2015) dengan judul hubungan antara kecerdasan emosi dan toleransi stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres Surakarta.

Uji Hipotesis 2

Terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia.

Coefficients			
Model		Standar dized	t p
H ₀	(Intercept)		83.727 < .001
H ₁	(Intercept)		14.545 < .001
	SC	0.230	-2.410 0.018

Berdasarkan hasil uji linier regresi variabel *self-compassion* terhadap *stress tolerance* diperoleh $p (< 0.05)$ yaitu sebesar 0.018 ; $r = 0.230$; $R^2 = 0.053 \times 100 = 5.3\%$. Hal ini berarti H₂ yang berbunyi “ada pengaruh antara *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita

di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia” diterima.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bluth (2016) *Self-compassion* memberikan manfaat dalam menjaga individu dari mood negatif berupa kemampuan memperjuangkan kondisi psikologis dan kognitif yang positif. Penelitian yang dilakukan Giyati & Wibhowo (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal, karena *self-compassion* berfungsi untuk melindungi dari dampak negatif stres.

Uji Hipotesis 3

Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional dan *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia.

ANOVA

Model	F	p
H ₁	Regression 15.754	< .001
	Residual	
	Total	

Berdasarkan hasil uji linier regresi variabel kecerdasan emosional dan *self-compassion* terhadap *stress tolerance* diperoleh $p (< 0.05)$ yaitu sebesar < 0.001 ; $F = 15.754$ dengan $R^2 = 0.234 \times 100\% = 23\%$. Hal ini berarti H₃ yang berbunyi “ada pengaruh antara kecerdasan emosional dan *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia” diterima.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Goleman (2006) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi lebih kesenangan, dapat mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan dalam berpikir dan berempati. Hal ini

sesuai dengan temuan Arch et al. (dalam Giyati dan Wibowo, 2023) bahwa peserta yang menjalani pelatihan singkat dari *self-compassion* ternyata menunjukkan respons biopsikososial dan afek dari ancaman sosial yang konsisten dengan stres yang lebih rendah.

5. KESIMPULAN

- Ada pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia
- Ada pengaruh positif dan signifikan antara *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia.
- Ada pengaruh positif dan signifikan kecerdasan emosional dan *self-compassion* terhadap *stress tolerance* pada warga binaan sosial (WBS) wanita di panti sosial perlindungan bina karya harapan mulia.

6. SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai sumbangan ilmiah secara teoritis bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis serta dapat membangkitkan minat para peneliti untuk melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut khususnya yang terkait dengan permasalahan *stress tolerance*.

Bagi Panti Sosial Perlindungan Bina Karya Harapan Mulia (PSPBK HM), diharapkan terus memberikan dukungan kepada para Warga Binaan Sosial (WBS) wanita baik dukungan fisik maupun psikologis sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian untuk bisa melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan bermasyarakat secara layak dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

A Ridwan. (2009). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Jakarta : Alfabeta

Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian. Pustaka Pelajar* : Yogyakarta.

Arlinta, D (2024). *Risiko Depresi Masyarakat Meningkat Tiga Kali Lipat Setelah Pemilu 2024*.<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/02/28/risiko-depresi-masyarakat-meningkat-tiga-kali-lipat-pacapemilu-2024> Diakses 30 Juli 2024

Asr (2024). *Resolusi Kesehatan 2024 Warga RI, Ingin Hindari Overthinking*.<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240102131135-255-1044301/resolusi-kesehatan-2024-warga-ri-ingin-hindari-overthinking>. Diakses 30 Juli 2024

Basuki, Sulistyono. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra.

Bluth, K., et al (2016). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Wellbeing in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth Adolescence*.<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>

Carson, R.C. and Butcher, J.N. (1992). *Abnormal Psychology and Modern Life*. USA : Harper Collins Publisher.

Cooper, R.K., & Sawaf, A. (2001). *Executive EQ: Kecerdasan emosional dalam kepemimpinan dan organisasi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

Crider, B. A., Goethals, G., & Kavanaugh, R. (1983). *Psychology*. Dallas: Scot Foresman and Company.

Echols, J. M., & Shadily, H. (2000). *Kamus inggris indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Fabella, A.T. (1993). *Anda Sanggup Menghadapi Stres*. (terjemah Panjaitan dan Lintona). Bandung: Indonesia Publishing House

Fikry, T.R & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di universitas syiah kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115

Fujiyanto, dkk (2022). Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi? *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 3, No. 01, hal 29-39

Giyati, N.A dan Wibhowo, C (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi 2023*, Vol. 22, No. 1, 83-95

Goleman, D. (2000). *"Kecerdasan Emosional"*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, Daniel. 2009. *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, Daniel (2015). *Emotional Intelligence : Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Goleman, D (2004). *Emotional intelligence. (edisi ke-14)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

Ghozali, Imam, (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS, Edisi Ketiga*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.

Hawari, P. (1997). *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*: Yogyakarta: Dara Bakti Primajaya

Husein, Umar. (2008). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada

Khotimah, et al (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stress dengan penyesuaian diri pada lansia di kelurahan Jebres Surakarta*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, Vol 4, No 2 Sep 2015

- Maramis (1980). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga
- Maramis (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGGP24E-52WK-6CDG>
- Meichati, S. 1983. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nadzirah, L.A., (2023). *Pengaruh Efikasi Diri dan Toleransi Stress terhadap Niat Berwirausaha UMKM STRAT 1 Balik Papan*. Skripsi. Malang : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
- Maksum, K. (2013). Hubungan Kecerdasan emosional dan motivasi dengan tingkat prestasi belajar siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Jejeran Bantul pada mata pelajaran Bahasa Indonesia *MUADDIB, Vol. 03, No. 01, 36-62*.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: Sebuah Konseptualisasi Alternatif tentang Sikap Sehat terhadap Diri Sendiri. Diri dan Identitas*, 2 (2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, Kristin. (2003). *Development and validation of a scale to measure selfcompassion. Self and Identity*, 2, hlm. 223-250.
- _____ (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*, 2, hlm.85-101
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality*, 41, hlm.139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity*, 9(3), hlm.225–240.
- <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. & Pommier, E., A. (2012). *The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and Identity*, 1, hlm. 1-17.
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). *Self-compassion: Embracing suffering with kindness. Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, 37–50. <https://doi.org/10.4324/9781315747217>
- Novita, A.S (2021). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan alexithymia pada remaja yang tinggal di panti asuhan*. Skripsi. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
- Rahmawati. T., Hardjono., & Nugroho. A. (2015). *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Toleransi Stres dengan Prokrastinasi pada Pegawai Negeri Sipil Biro Administrasi Umum dan Keuangan di Kantor Pusat Universitas Sebelas Maret Surakarta. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, Vol 4, No 2 Sep 2015
- Salovey, Peter., Mayer J. D., Caruso, David. (2000). *Positive Psychology of Emotional Intelligence*. Pdf.
- Salovey, P et al. (2011). *Kecerdasan Emosional*. <https://nobaproject.com/modules/emotional-intelligence>. Diakses 30 Juli 2024
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Satiti. D (2019). *Hubungan self-compassion dengan psychological distress pada narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Semarang*. Tesis Pasca Sarjana Magister Psikologi (UNNES) 2019
- Stein, S.J dan Book, H.E. (2004). *Ledakan EQ. Limabelas Prinsip Dasar Kecerdasan Emosi Meraih Sukses* (Terjemahan

Trinanda Riani Januarsari dan Yudhi Murtanto). Bandung: Kaiffa

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. CV Alfabeta. Bandung.

_____ (2013) *Metode Penelitian Bisnis*. CV. Alfabeta. Bandung.

Waryono, P. (1994). *Hubungan Antara Toleransi Stres dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Magister Manajemen UGM*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Widodo, Urip Sri. (2015). “*Pengaruh Stres Kerja dan Iklim Kerja terhadap Kepuasan Kerja serta Implikasinya terhadap Turnover Intention di PT ABC FARMA*”. Tesis. Program Studi Magister Manajemen, Program Pascasarjana, Universitas Mercu Buana. Jakarta.

Wulandari. H (2019). *Peran self compassion dan regulasi emosi terhadap stres pada guru penderita diabetes mellitus tipe 2 yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSUD Kabupaten Purbalingga*. Tesis Pasca Sarjana Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan 2019

Yulisubandi. (2009). *Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman*.
<http://yulisubandi.blog.binusian.org/2009/10/19/kecerdasan-emosi-menurutdaniel-goleman/>. Diakses 31 Juli 2024