

Pengaruh Religiusitas dan Kecemasan terhadap *Self-Compassion* pada Dewasa Awal

(*Effect of Religiosity and Anxiety on Self-Compassion in Early Adulthood*)

ESI NAILULZAHWAIDAR¹, BAGUS TAKWIN

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
Pondok Cina, Beji, Depok, Jawa Barat, Indonesia
Email: esinailulz@gmail.com¹

Diterima (2 Juni 2022), Disetujui (24 November 2022)

Abstrak: Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa religiusitas memiliki korelasi positif dengan *self-compassion* dan kecemasan memiliki korelasi negatif dengan *self-compassion*. Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh religiusitas dan kecemasan terhadap *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *convenience sampling*. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 91 orang yang berusia 21-40 tahun. Pengumpulan data menggunakan *Self-compassion Scale*, *Skala Religiusitas*, dan *State-Trait Anxiety Inventory*. Analisis data menggunakan program SPSS/R dengan uji regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap *self-compassion*, kecemasan terhadap *self-compassion*, serta secara simultan terdapat pengaruh religiusitas dan kecemasan terhadap *self-compassion* sebesar 58,1%.

Kata Kunci: kecemasan; religiusitas; *self-compassion*

Abstract: Based on previous research it is known that religiosity has a positive correlation with *self-compassion* and anxiety has a negative correlation with *self-compassion*. The aims of this study was to see the effect of religiosity and anxiety on *self-compassion*. This study was done in the quantitative approach with *convenience sampling*. Participants in this study were 91 people aged 21-40 years. The data was collected using *Self-compassion Scale*, *Religiosity Scale*, and *State-Trait Anxiety Inventory*. Data analysis with SPSS/R program with multiple linear regression tests. Based on the results of the study concluded that there is an effect of religiosity on *self-compassion*, anxiety on *self-compassion*, and simultaneously there is an effect of religiosity and anxiety on *self-compassion* by 58.1%.

Key words: anxiety; religiosity; *self-compassion*

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan tahap yang dapat dilalui oleh setiap individu. Pada masa ini individu mengalami berbagai hal yang memengaruhi kehidupannya, seperti bencana, kematian orang terdekat, dan tuntutan sehari-hari yang bersifat persisten dan sering. Kejadian eksternal tersebut bersifat mengancam dan berpotensi merusak sehingga menjadi sebagai stimulus atau stresor bagi individu (Matthews, Deary, & Whiteman, 2009).

Sikap yang sehat terhadap diri sendiri akan mempengaruhi evaluasi terhadap situasi yang mengancam (Neff, 2003a). *Self-compassion* merupakan salah satu sikap dari fungsi positif dalam diri, selain di luar pengaruh trait kepribadian berdasarkan *five-factor model* (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Self-compassion ialah perasaan akan penerimaan diri, yang mana hal ini bagian dari rasa kemanusiaan, tidak terpisah dari individu lainnya, dan konsisten akan penilaian yang tidak terlalu bersifat *self-focus* individualistik

serta menumbuhkan keterhubungan secara sosial dibandingkan melemahkan perasaan tanggung jawab terhadap orang lain (Neff, 2003a). Individu yang memiliki *self-compassion* akan lebih menerima dan tidak terlalu mengalami distres psikologis ketika gagal dalam mencapai standar yang telah ditetapkan pada diri, tetapi *self-compassion* juga tidak mengarahkan kepada sifat pasif dan penurunan akan standar diri (Neff, 2003b).

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu: (a) *Self-kindness*: meningkatkan kebaikan dan lebih memahami diri dibandingkan memberikan penilaian secara keras dan mengkritisi diri (*self-judgmental*); (b) *Common humanity*: melihat pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman orang pada umumnya dibandingkan melihat hal tersebut sebagai sebuah *isolation* (pemisahan diri); (c) *Mindfulness*: kesadaran dalam menyeimbangkan antara pikiran dan emosi dalam menghadapi hal menyakitkan

dibandingkan *over-identification* (berlarut-larut).

Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kecenderungan untuk berbuat baik terhadap dirinya dan orang lain, sedangkan pada tingkat yang rendah akan memperlakukan orang lain lebih baik dibandingkan diri sendiri (Neff, 2003b). *Self-compassion* memiliki korelasi positif dengan afek positif, kesejahteraan, penyesuaian psikologis, kebahagiaan, serta berkorelasi negatif dengan afek negatif, depresi, kecemasan dan gangguan psikologis (Arimitsu & Hofmann, 2015; Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015).

Religi atau agama adalah ciri utama dalam kehidupan manusia ataupun kekuatan yang memengaruhi individu dalam bertindak (Fridayanti, 2015). Agama mengajarkan kebaikan yang akan berdampak bagi kesehatan individu secara fisik maupun mental (Feist, Feist, & Roberts, 2018). Gartner, Larson, dan Allen (1991) mengungkapkan bahwa agama memiliki korelasi positif dengan kesehatan fisik, umur panjang, berkorelasi negatif dengan

bunuh diri, pengguna obat, penyalahgunaan alkohol, melakukan kejahatan, stres secara psikologis, depresi; tidak terlalu rentan terhadap kecemasan (Buzdar dkk., 2015). Hal serupa dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa religiusitas secara signifikan memiliki korelasi negatif dengan kecemasan (Archentari dan Siswati, 2015; Haq dan Permadi, 2016). Pada penelitian lain ditemukan bahwa religiusitas tidak berkorelasi secara signifikan dengan kecemasan (Shiah dkk., 2015).

Berdasarkan jumlah penganut agama di Indonesia, Islam merupakan agama dengan mayoritas penganut terbanyak, yaitu 87,2% yang kemudian diikuti oleh Protestan, Katolik, Hindu, Buddha, dan Khonghucu (Indonesia.go.id, 2021). Menurut Mahudin, dkk. (2016) dalam agama Islam terdapat adanya keyakinan (iman), penerapan dari ajaran agama (islam) serta adanya upaya untuk menjaga hati dan keterhubungan dengan Allah serta menemukan makna hidup yang menjadi jalan untuk mengenal Allah (ihsan) yang dinamakan dengan religiusitas

(*religiosity*).

Pada ranah psikologi, konstruk dan dimensi tentang komitmen keberagamaan pernah diungkapkan oleh Glock (1962) yang terdiri dari lima dimensi, yaitu *experiential*, *ideological*, *ritualistic*, *intellectual*, dan *consequential*. Menurut Krauss, dkk. (2005) psikologi agama bukan mempelajari tentang agama, namun mengenai fungsi atau hasil yang didapatkan berdasarkan agama. Pada teori sebelumnya, religiusitas banyak dibahas dalam konteks negara barat dan agama Kristen, oleh sebab itu, Krauss, dkk. (2005) berusaha mengembangkan alat ukur religiusitas berdasarkan agama Islam. Selain itu, alat ukur religiusitas juga dikembangkan oleh Amir (2017) mengacu pada daftar pertanyaan dari Peterson dan Seligman tahun 2004 yang berdasarkan tentang keyakinan beragama (*religious belief*), praktek beragama (*religious practice*), dan pengalaman beragama (*religious experience*) serta disesuaikan dengan agama Islam. Menurut Amir (2017) keyakinan beragama merupakan keyakinan dan keterhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa

yang menjadi sumber dan tujuan hidup manusia. Keyakinan tersebut harus dipraktekkan dalam perilaku kehidupan sehari-hari dengan menjadikan Al-Quran dan hadist sebagai acuan. Praktek ajaran agama akan memberikan pengalaman berbeda-beda tiap individu, seperti ketenangan dan kebahagiaan (Amir, 2017).

Pada tahun 2007, Akin dan Akin menemukan kesamaan konsep antara *self-compassion* dan *spiritual experience*. Berdasarkan penelitian Akin dan Akin (2017) secara signifikan menemukan bahwa *common humanity*, *self judgement* dan *over identification* memengaruhi *spiritual experience*. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Ghorbani, dkk. (2012) bahwa *self-compassion* tidak berkorelasi dengan orientasi religius.

Self-compassion secara signifikan berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi serta berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (Neff, 2003b). Kecemasan adalah reaksi emosional kompleks yang

ditimbulkan pada individu ketika terjadi penafsiran terhadap situasi tertentu sebagai hal yang dapat menjadi ancaman pribadi (Spielberger, 1972). Hal ini menyebabkan individu menjadi tegang, gelisah, khawatir, mudah tersinggung, dan takut (Mirowsky & Ross, 2003).

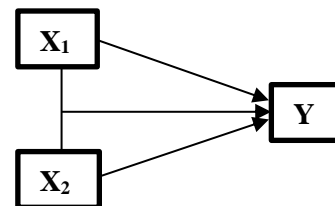
Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa pada individu berusia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan prevalensi sebesar 9,8% serta sebesar 6% dari penduduk Indonesia mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Gangguan emosional ini dapat berupa kecemasan yang berlebihan, sehingga dapat menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan fisik dan psikologis individu yang berujung pada kematian.

Menurut Spielberger, Gorsuch, dan Lushene (1970) kecemasan terdiri dari dua konsep, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan keadaan atau kondisi emosional sementara yang bersifat subjektif, dirasakan secara sadar mengenai perasaan

tegang, ketakutan, dan adanya peningkatan aktivitas sistem saraf otonom (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970; Quek dkk., 2004). Selanjutnya, *trait anxiety* mengacu kepada tingkat kestabilan individu dalam menanggapi akan kemunculan situasi yang dianggap mengancam dengan adanya peningkatan pada intensitas *state anxiety* (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970; Quek dkk., 2004).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh religiusitas (X_1) terhadap *self-compassion* (Y), pengaruh kecemasan (X_2) terhadap *self-compassion* (Y), dan pengaruh religiusitas (X_1) dan kecemasan (X_2) terhadap *self-compassion* (Y). Berikut kerangka pemikiran penelitian ini:

Gambar 1. Kerangka Penelitian



Hipotesis pada penelitian ini adalah: terdapat pengaruh religiusitas terhadap *self-*

compassion (H_{1A}), terdapat pengaruh kecemasan terhadap *self-compassion* (H_{1B}), serta terdapat pengaruh religiusitas dan kecemasan terhadap *self-compassion* (H_{1C}).

METODE

Responden penelitian. Partisipan dalam penelitian adalah individu yang berusia 21-40 tahun dan beragama Islam. Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* dengan teknik *convenience sampling* yakni berdasarkan kemudahan akses pada saat proses pengumpulan data dilaksanakan (Gravetter & Forzano, 2018). Pengambilan sampel menggunakan bantuan aplikasi media sosial dan *chat* (Instagram, Facebook, dan Whatsapp).

Desain penelitian. Tipe penelitian ialah korelasional dengan tujuan penelitian mengenai prediksi (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2015). Penelitian memiliki desain *cross-sectional*, yang mana hanya dilakukan pada satu kali waktu dan untuk melihat korelasi antar variabel (Gravetter & Forzano, 2018).

Instrumen penelitian. Untuk mengukur *self-*

compassion, peneliti menggunakan *Self-compassion Scale* dari Neff (2003b) yang terdiri dari 26 butir aitem. Namun, setelah ditranslasi dan diadaptasi oleh Putri, Nailulzahwaidar, dan Rahardjo tahun 2019 di Indonesia dengan jumlah partisipan 237 dengan kriteria usia ≥ 18 tahun. Hasil adaptasi menunjukkan terdapat dua butir aitem dari skala asli yang dieliminasi dikarenakan memiliki *factor loading* negatif atau di bawah 0,3. Hal ini menyebabkan penulis hanya menggunakan skala *Self-compassion Scale* yang terdiri dari 24 butir aitem berdasarkan tiga komponen dasar, yaitu: *Self-kindness vs self-judgment* (8 butir aitem), *common humanity vs isolation* (8 butir aitem), dan *mindfulness vs over-identification* (8 butir aitem). Respon jawaban berbentuk Likert *scale* yang terdiri dari 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu). Skor total didapatkan dengan menjumlahkan keseluruhan skor item. Aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* merupakan aspek positifif (1=1, 2=2, 3=3, 4=4, 5=5), sedangkan

aspek *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* merupakan aspek negatif, sehingga skor akan dibalik (5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5). Nilai *cronbach's alpha* skala *Self-Compassion* sebesar 0,91.

Religiusitas diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh Amir (2017) mengacu pada daftar pertanyaan dari Peterson dan Seligman tahun 2004 yang berdasarkan tentang keyakinan beragama (*religious belief*), praktek beragama (*religious practice*), dan pengalaman beragama (*religious experience*) serta disesuaikan dengan agama islam. Alat ukur ini terdiri dari 13 butir aitem, yaitu empat butir aitem (keyakinan beragama), lima butir aitem (praktek beragama) dan empat butir aitem (pengalaman beragama). Pilihan jawaban berbentuk skala Likert yang terdiri dari empat pilihan, yaitu 1 (tidak percaya/yakin/pernah/penting) sampai 4 (sangat percaya/yakin/sering/penting). Skor total didapatkan dengan menjumlahkan keseluruhan skor aitem. Nilai *cronbach's alpha* skala religiusitas sebesar 0,90.

Kecemasan diukur menggunakan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang dikembangkan oleh Spielberger, Gorsuch, dan Lushene (1970) dan sudah pernah digunakan di Indonesia oleh Prabowo (2018). STAI terdiri dari dua subskala, yaitu *state anxiety* (20 butir aitem) dan *trait anxiety* (20 butir aitem) dengan pilihan respon berbentuk skala Likert yang terdiri dari empat pilihan, 1 (tidak pernah) sampai dengan 4 (selalu). Skor total didapatkan dengan menjumlahkan keseluruhan skor item. Nilai *cronbach's alpha* skala STAI sebesar 0,96.

Prosedur penelitian. Pengumpulan data menggunakan tiga skala yang telah ditranslasi dan digunakan di Indonesia. Skala berbentuk multi-item dan disebarikan secara daring (aplikasi media sosial dan *chat*) dengan bantuan Google Form.

Analisis data. Analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 22 dengan pilihan uji regresi linear berganda. Uji t parsial yakni melihat pengaruh religiusitas

terhadap *self-compassion* dan pengaruh kecemasan terhadap *self-compassion*. Uji F simultan yakni melihat pengaruh religiusitas dan kecemasan terhadap *self-compassion*.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan pada 91 partisipan dengan deskripsi sebagai berikut: Usia berkisar antara 21 - 40 tahun ($M = 27,4$), perempuan sebanyak 73 orang (80,2%), 62 orang (68,1%) lulusan strata sarjana, serta sebanyak 42 orang (46,2%) berdomisili di Aceh.

Berdasarkan uji asumsi, untuk melihat normalitas data maka digunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov* dan didapatkan bahwa data termasuk normal dengan signifikansi sebesar 0,20 ($p > 0,05$). Pada uji linieritas didapatkan bahwa signifikansi sebesar 0,41 ($p > 0,05$) antara X_1 dan Y serta signifikansi sebesar 0,34 ($p > 0,05$) antara X_2 dan Y , sehingga data memiliki hubungan yang linier antar variabel.

Berdasarkan uji t parsial didapatkan bahwa secara signifikan religiusitas berpengaruh positif terhadap *self-compassion*

($p = 0,001 < 0,05$). Selain itu, secara signifikan kecemasan berpengaruh negatif terhadap *self-compassion* ($p = 0,000 < 0,05$).

Berdasarkan uji F simultan didapatkan bahwa secara signifikan religiusitas dan kecemasan secara bersama-sama berpengaruh terhadap *self-compassion* ($p = 0,000 < 0,05$). Religiusitas dan kecemasan berpengaruh terhadap *self-compassion* sebesar 58,1%, sedangkan 41,9% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Tabel 1. Ringkasan Analisis Regresi Berganda

Variabel	Koefisien regresi	t hitung	sig.
Konstanta	84,642		
X_1	0,763	3,348	0,001
X_2	-0,417	-7,831	0,000
F hitung = 60,954			0,000
R square = 0,581			

Berdasarkan hasil diketahui bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap *self-compassion*, sedangkan kecemasan berpengaruh negatif terhadap *self-compassion*. Hal ini mengindikasikan bahwa ketika individu mengalami peningkatan pada religiusitas maka akan berpengaruh positif terhadap *self-compassion* yang dimilikinya,

yakni terjadi peningkatan pada *self-compassion*. Selain itu, diketahui juga bahwa ketika individu mengalami peningkatan pada kecemasan maka akan berpengaruh negatif terhadap *self-compassion*, yakni terjadi penurunan pada *self-compassion*. Adanya pengaruh positif dan negatif dari kedua variabel ini memungkinkan *self-compassion* yang dimiliki individu berubah, seperti individu yang memiliki religiusitas tinggi namun memiliki kecemasan yang tinggi pula, maka individu kemungkinan akan terjadi penurunan pada *self-compassion* yang dimiliki individu.

SIMPULAN

Berdasarkan uji yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap *self-compassion*, kecemasan berpengaruh negatif terhadap *self-compassion*, serta religiusitas dan kecemasan berpengaruh terhadap *self-compassion* sebesar 58,1%.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh religiusitas (pengaruh positif) dan

kecemasan (pengaruh negatif). Jika individu memiliki religiusitas tinggi namun juga memiliki kecemasan tinggi, individu belum tentu memiliki *self-compassion* tinggi.

Spiritual experiences dapat berfungsi sebagai penahan stres yang diperkuat oleh hubungan positif dengan variabel psikologis seperti optimisme dan afek positif, serta hubungan negatif dengan stres yang dirasakan. Hal ini memiliki kemiripan dengan *self-compassion* yang memengaruhi reaksi individu terhadap situasi stres dan menjadikan individu dapat menghadapi negatif *self-feeling* ketika terjadi peristiwa yang dapat menyebabkan stres (Akin & Akin, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Klinge dan Vliet (2017) pada enam remaja yang didapatkan bahwa beberapa tema dari *self-compassion* menurut partisipan yaitu memiliki hubungan dan interaksi yang positif dengan orang lain terutama keluarga dan teman, berbuat baik terhadap diri dengan tidak terlalu fokus pada pendapat orang lain, memiliki hubungan yang positif dengan

orang lain, dan menjaga emosi agar tetap stabil (tidak berlebihan). *Self-compassion* memungkinkan adanya proses adaptif yang akan meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis (Neff, 2003b).

Hasil ini serupa dengan penelitian Neff (2003b) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan kecemasan, depresi, dan ruminasi. Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan trait *neuroticism* (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007), yang mana *trait* ini memiliki kecenderungan untuk mudah cemas dan mengasihani diri (Feist, Feist, & Roberts, 2018).

Pengalaman secara kognitif-emosional yang negatif dapat melemahkan *self-compassion* (Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015). Hal ini seperti kecemasan ditandai dengan adanya emosi dan kognisi yang sarat akan reaktivitas dan penilaian diri yang mendorong sensasi somatik yang tegang (Bergen-Cico & Cheon, 2013).

Penelitian ini memiliki beberapa

keterbatasan, di antaranya jumlah partisipan yang tidak memiliki variasi yang sama antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dan partisipan hampir didominasi berasal satu daerah.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai berbagai variabel lain yang berpengaruh terhadap *self-compassion*. Selain itu, diharapkan adanya pengembangan terhadap model penelitian, sehingga akan ada hasil yang lebih kaya dan komprehensif.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi pembaca bahwa tingkat religiusitas akan dapat memberikan dampak positif bagi individu, khususnya terhadap rasa mengasihani diri (*self-compassion*). Oleh karena itu, individu diharapkan dapat meningkatkan religiusitas yang dimilikinya. Selain itu, setiap orang dapat merasakan cemas, namun diharapkan masing-masing individu dapat mengetahui cara untuk menurunkan atau bahkan menghilangkan

rasa cemas yang dimilikinya, sehingga tidak berdampak negatif bagi diri sendiri dan orang sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of turkish university student. *J Relig Health*. 56, 109-177. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0138-y>
- Amir, Y. (2017). *Peranan religiusitas dan keyakinan pada nilai islam progresif terhadap inisiatif pertumbuhan diri*. Unpublished doctoral dissertation, Universitas Indonesia.
- Archentari, K. A., & Siswati, S. (2015). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian pada individu fase dewasa madya di pt tiga serangkai group. *Jurnal EMPATI*, 3(3), 106-116.
- Arimitsu, L., & Hofmann, S. (2015). Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Pers Individ Dif*. 74, 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008>
- Bergen-Cico, D & Cheon, S. (2013). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*. 5, 505-519. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205-y>
- Buzdar, M. A., Ali, A., Nadeem, M., & Nadeem, A. (2015). Relationship between religiosity and psychological symptoms in female university students. *J Relig Health*, 54(6), 2155-2163. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9941-0>
- Feist, J., Feist, G. J., & Robert, Tomi-Ann. (2018). *Theories of Personality 9th Ed*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fridayanti. (2015). Religiusitas, spiritualitas dalam kajian psikologi dan urgensi perumusan religiusitan islam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 199-208.
- Gartner, J., Larson, D. B., & Allen, G. D.

- (1991). Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 6-25.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian muslims: Relationships with integrative self knowledge, mental health, and religious orientation. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 22, 106-118. <https://doi.org/10.1080/1050861.2011.638601>
- Glock, C. Y. (1962). On the study of religious commitment. *Religious Education Association*. 57, 98-110. <https://doi.org/10.1080/003440862057S407>
- Gravetter, F. J. & Forzano, Lori-Ann. B. (2018). *Research methods fot the behavioral sciences, 6th. (e-book)*. Boston, USA: Cengage.
- Haq, F., & Permadi, A. S. (2016). *Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi pernikahan*. Publikasi Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indonesia.go.id (2021) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Klinge, K. E. & Vliet, K. J. V. (2017). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*. 1-24. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Krauss, S. E., Hamzah, A. H., Suandi, T., Noah, S. M., Juhari, R., Manap, J. H., Mastor, K. A., Kassar, H., & Mahmood, A. (2005). The muslim religiosity-personality measurement inventory (mrpi)'s, Religiosity measurement model: Towards filling the gaps in religiosity research on muslims. *Pertanika J. Soc. & Hum.*

- 13(2), 131-145
- Mahudin, N. D. M., Noor, N. M., Dzulkifli, M. A., & Janon, N. S. (2016). Religiosity among muslims: A scale development and validation study. *Makara Human Behavior Studies In Asia*, 20(2), 109-120. <https://doi.org/10.7454/mssh.v20i2.3492>
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2009). *Personality traits* 3rd ed. (e-book). Cambridge University Press.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*, 2nd Ed. (e-book). New York, USA: Walter de Gruyter, Inc.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., Rude., S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Prabowo, R. K. (2018). *Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada pasien congestive heart failure (CHF)*. Unpublished doctoral dissertation, Universitas Indonesia.
- Quek, K. F., Low, W. Y., Razack, A. H., Loh, C. S., & Chua, C. B. (2004). Reliability and validity of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) among urological patients: A Malaysian study. *Med J Malasyia*, 59(2), 258-267.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., &

- Zechmeister, J. S. (2015). *Metode penelitian dalam psikologi edisi 9: Research methods in psychology*. (penerjemah: Ellys Tjo, M.Psi.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Shia, Y., Chang, F., Chiang, S., Lin, I., Tam, W. C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *J Relig Health*. 54(1), 35-45. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9781-3>
- Spielberger, C. D. (1972). Chapter 2-Anxiety as an emotional state. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. 23-49. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI manual: For the state-trait anxiety inventory ("self-evaluation questionnaire")*. Florida: Consulting Psychologist Press Inc.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship between self-compassion and well-Being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>