

HUBUNGAN ANTARA PEMAHAMAN METTA DAN KHANTI DENGAN UPAYA MENGATASI STRES PADA ANAK ASUH LEMBAGA BEASISWA DHARMA PEMBANGUNAN JAKARTA

Yogi Nopriyanto
gigii_riyanto@yahoo.co.id

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki pola pikir yang sangat beragam. Pola pikir terbentuk dari pergaulan di lingkungan sekitarnya baik lingkungan keluarga maupun masyarakat sebagai tempat bersosialisasi. Masa remaja merupakan masa transisi seseorang dari masa kanak-kanak beranjak menuju dewasa. Pada masa ini remaja terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai sisi kehidupan, semakin matang tahap pertumbuhan dan perkembangan maka semakin banyak pula persoalan hidup yang harus dilewati. Pada masa remaja sifat rentan atau labil masih sangat terlihat, terbukti cara seorang remaja menyelesaikan sebuah permasalahan. Pemberian motivasi sangat berguna bagi remaja yang sangat membutuhkan dorongan mental agar terus berjuang untuk melewati masa ini.

Stres menunjukkan tekanan atau tuntutan yang dialami seseorang agar dapat beradaptasi. Cara individu menanggapi stres berbeda-beda, ada yang menanggapi dengan serius, santai, negatif ataupun positif. Cara menanggapi stres dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor fisiologis dan psikologis. Kedua faktor ini memberikan kontribusi yang sama besarnya dalam upaya seseorang menanggapi stres yang menyimpannya. Remaja merupakan kader bangsa, namun pengaderisian ini sering kali terhenti akibat ketidakmampuan seseorang dalam

mengontrol dan mengendalikan emosinya. Kurangnya pemahaman mengenai manajemen stres menjadi faktor utama remaja tidak bisa mengendalikan diri sehingga pada akhirnya terjerumus pada hal-hal yang merugikan. Ketika seorang remaja menghadapi sebuah permasalahan seringkali berujung dengan jalan pintas untuk mengakhiri permasalahannya secara instan. Masalah-masalah ini yang sering kali menjadi persoalan yang erat hubungannya dengan remaja.

Dalam agama Buddha terdapat nilai-nilai *Metta* atau cinta kasih terkandung dalam *Sutta Pitaka* yaitu *Metta Sutta* yang dapat dimanfaatkan dan dipraktikkan untuk mengatasi stres bagi yang memahami dengan baik. Seseorang yang memiliki pemahaman dan menerapkan nilai *Metta* yang terdapat dalam *Metta Sutta* akan memiliki pikiran yang dipenuhi cinta kasih, sehingga hati akan damai, tidak mudah terpancing emosi dan tidak memiliki pikiran buruk. Agama Buddha mengajarkan tentang kesabaran yang dikenal dengan istilah *Khanti*. Seseorang yang menerapkan *Khanti* tidak akan mudah terpancing emosi atau hal-hal yang tidak bermanfaat. *Khanti* dapat dipraktikkan dengan cara menahan perasaan marah untuk membalas perbuatan buruk yang diterima atau dengan cara menghindar apabila belum dapat menahan emosi. Nilai ajaran Buddha tersebut dalam *Metta Sutta* dan *Khanti* apabila dipahami dengan baik dapat dipraktikkan dan digunakan untuk mengatasi stres.

Berdasarkan hal di atas penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan tersebut secara objektif dengan mencari hubungan antara *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres. Penulis melakukan penelitian terhadap anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan. Judul dari penelitian ini yaitu

“Hubungan Antara Pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan Upaya Mengatasi Stres pada Anak Asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan Jakarta”. Jika permasalahan ini dapat ditemukan solusinya, diharapkan remaja khususnya anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan mampu menghindari perilaku menyimpang bila dalam masa-masa sulit menghadapi masalah.

Landasan Teori

Remaja merupakan suatu individu yang berada di usia 12 sampai 22 tahun yang sedang mengalami masa-masa sulit, fakim, dan goncang yang menandakan beralihnya masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa sehingga menganggap dirinya telah berada dalam tingkatan masyarakat.

Stres merupakan reaksi atau respon dalam diri individu yang muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan dari sekitar lingkungan tempat seseorang berada. Ketika ada tuntutan dalam diri seseorang akan timbul tegangan-tegangan pada mental dan fisik seseorang. Bila ada sesuatu hal yang mengancam maka akan timbul stimulus dalam diri yang menyebabkan stres. Jadi stres pada masa remaja adalah reaksi yang timbul dari diri seorang remaja akibat adanya tuntutan dari lingkungannya.

Anita Naik (2005: 10) menyatakan ada beberapa sumber stres pada diri seorang remaja, yaitu: (a) diri sendiri, stres yang terjadi pada remaja bersumber dari diri sendiri karena adanya tekanan pikiran yang menjadi sebuah beban dan tekanan; (b) kematian, kehilangan seseorang yang dicintai menjadi salah satu

pemicu stres terutama kehilangan orangtua yang menjadi sumber kasih sayang; (c) perceraian orangtua, seorang remaja yang dihadapkan pada perceraian kedua orangtuanya akan mengalami perasaan yang menyakitkan, tidak aman, tidak memiliki perlindungan, dan kurangnya rasa kebersamaan; (d) ujian sekolah, kegiatan tersebut merupakan hal yang menakutkan bagi remaja, apabila waktu ujian tiba remaja dituntut untuk belajar lebih giat sehingga dapat menimbulkan stres; (e) pacaran, merupakan sesuatu yang wajar dialami di masa remaja tetapi ketika putus cinta dapat menyebabkan seseorang mengalami stres; (f) persahabatan, ketika seorang remaja tidak memiliki sahabat maka akan menimbulkan stres karena banyak dari teman sebayanya yang memiliki sahabat yang dapat memberikan motivasi; (g) perubahan kondisi hidup, seorang remaja yang mengalami perubahan hidup akan mengalami pula perubahan sosial, ini yang menimbulkan sumber stres sehingga terjadi perilaku yang menyimpang.

Metta adalah cinta kasih yang universal. Cinta kasih yang dimaksud adalah cinta yang dapat melembutkan hati seseorang, atau rasa persaudaraan sejati. *Metta* dirumuskan sebagai sifat luhur untuk kebahagiaan semua makhluk tanpa kecuali (Soegito Kusumo K, 2010: 14). *Metta* yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai-nilai cinta kasih yang terdapat dalam *Metta Sutta*.

Metta Sutta adalah bagian *Khuddaka Nikaya*, *Khuddakapatha*. *Khuddaka Nikaya* merupakan salah satu bagian dari *Sutta Pitaka* berisikan risalah yang jumlahnya paling banyak yaitu 19 risalah dengan kategori Dhamma yang juga paling banyak.

Metta Sutta merupakan syair-syair yang dibabarkan oleh Sang Buddha kepada para *bhikkhu* dengan tujuan sebagai perlindungan karena *sutta* tersebut mengajarkan setiap saat selalu memancarkan cinta kasih pada semua makhluk. *Sutta* cinta kasih bila diterapkan pada semua makhluk, buah jasa kebajikan menjadi sangat besar dan mampu membawa kemajuan sampai tingkat pencerahan (Ñanamoli, 2006: 552).

Khanti adalah sikap sabar yang harus dimiliki seseorang ketika menghadapi segala hal yang membuat penderitaan. *Khanti* juga diartikan dapat menahan diri secara wajar pada waktu menghadapi hal-hal yang tidak diinginkan. Ketika seseorang dapat menahan dirinya maka orang tersebut telah mempraktikkan ajaran Sang Buddha yang tinggi. Menunjukkan sikap sabar bukan berarti selalu mengucapkan kata sabar pada saat memperoleh masalah tetapi berusaha tetap pada posisi tenang dan perhatian penuh agar tidak melakukan hal yang dapat merugikan orang lain.

Berdasarkan kajian teori, maka penulis merumuskan hipotesis bahwa: terdapat hubungan antara pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres pada anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan Jakarta.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres pada anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan. Penelitian dilakukan pada bulan

Januari sampai Juli 2016 melalui tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan. Perencanaan dilakukan dengan penyusunan proposal pada bulan Januari sampai Februari 2016, seminar proposal pada tanggal 25 Februari 2016, penyusunan dan uji coba instrumen pada bulan Mei. Uji coba instrumen dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2016 di Vihara Sian Jin Ku Poh, Desa Ciluar, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor. Pelaksanaan penelitian dengan menyebar instrumen penelitian pada bulan Juni di asrama anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan, Jl. Kerajinan Dalam, Jakarta Barat. Pelaporan dengan penyusunan skripsi dan sidang skripsi pada Juli 2016. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 35 siswa. Populasi penelitian ini adalah anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan Jakarta Barat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik nontes dengan instrumen berupa kuesioner.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi ganda, untuk menguji hipotesis tentang hubungan dua variabel independen atau lebih secara bersama-sama dengan satu variabel dependen. Hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini, yaitu: H_0 = Tidak ada hubungan pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres pada anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan. H_1 = Ada hubungan pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres pada anak asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan.

Pengujian signifikansi terhadap koefisien korelasi ganda dapat menggunakan rumus berikut:

$$F_h = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1-R^2)}{(n-k-1)}}; \text{ dimana } R_{y.12} = \sqrt{\frac{r_{1y}^2 + r_{2y}^2 - 2r_{1y}r_{2y}r_{12}}{1 - r_{12}^2}}$$

Keterangan:

R = koefisien korelasi ganda

k = jumlah variabel independen

n = jumlah sampel

$R_{y.12}$ = koefisien korelasi ganda antara X_1 dan X_2 dengan Y

r_{1y} = koefisien korelasi ganda antara X_1 dengan Y

r_{2y} = koefisien korelasi ganda antara X_2 dengan Y

r_{12} = koefisien korelasi ganda antara X_1 dengan X_2

Jika variabel Y berkorelasi dengan X_1 dan X_2 maka dilanjutkan dengan

korelasi parsial, yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, dengan salah satu variabel independen dibuat tetap atau dikendalikan.

Untuk mengetahui koefisien korelasi parsial X_1 dan Y, bila X_2 dikendalikan menggunakan rumus berikut (J. Supranto, 2000: 193):

$$th_{1y.2} = \frac{r_{1y.2} \sqrt{n-3}}{\sqrt{1-r_{1y.2}^2}}$$

Keterangan:

$r_{1y.2}$ = koefisien korelasi parsial X_1 dan Y, bila X_2 dikendalikan

N = jumlah sampel

Korelasi koefisien parsial X_2 dan Y bila X_1 dikendalikan dengan rumus sebagai berikut:

$$th_{2y.1} = \frac{r_{2y.1} \sqrt{n-3}}{\sqrt{1-r_{2y.1}^2}}$$

Keterangan:

$r_{2y.1}$ = koefisien korelasi parsial X_2 dan Y, bila X_1 dikendalikan

N = jumlah sampel

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan bantuan program *SPSS Version 15*.

Hasil Penelitian

Data penelitian yang berjudul “Hubungan Pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan Upaya Mengatasi Stres pada Anak Asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan” meliputi tiga variabel, yaitu Pemahaman *Metta* (X_1), Pemahaman *Khanti* (X_2), dan Upaya Mengatasi Stres (Y). Deskripsi data yang disajikan merupakan gambaran umum mengenai penyebaran data yang diperoleh di lapangan. Data ini diolah menggunakan formula statistik deskriptif dengan bantuan program *SPSS Version 15*. Statistik deskriptif yang disajikan meliputi rentang (*range*), skor minimum, skor maksimum, rerata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), dan varian. Deskripsi data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Data Pemahaman *Metta*, diperoleh dari skor hasil angket yang berupa rentang (*range*), skor minimum, skor maksimum, rerata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), dan varian. Data Pemahaman *Metta* ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1
Deskripsi Data Pemahaman *Metta*

Variabel	<i>Metta</i>
Rentang	34
Skor Minimum	37
Skor Maksimum	71
Rerata	61,26
Simpangan Baku	6,652
Varian	44,255

Berdasarkan hasil *output SPSS* data instrumen variabel Pemahaman *Metta* diperoleh rerata skor sebesar 61,26 dengan simpangan baku 6,652 dan varian 44,255. Skor minimum sebesar 37, skor maksimum 71, dan rentang 34.

Data Pemahaman *Khanti* diperoleh dari skor hasil angket yang berupa rentang, skor minimum, skor maksimum, rerata, simpangan baku, dan varian. Hasil perhitungan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.2
Deskripsi Data Variabel Pemahaman *Khanti*

Variabel	<i>Khanti</i>
Rentang	16
Skor Minimum	29
Skor Maksimum	45
Rerata	37,60
Simpangan baku	3,656
Varian	13,365

Berdasarkan hasil *output SPSS* variabel Pemahaman *Khanti* diperoleh rerata skor sebesar 37,60 dengan simpangan baku sebesar 3,656 dan varian 13,365. Skor minimum sebesar 29, skor maksimum 45, dan rentang 16.

Data Upaya Mengatasi Stres diperoleh dari skor hasil angket yang berupa nilai rentang, skor minimum, skor maksimum, rerata, simpangan baku, dan varian. Hasil perhitungan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.3
Deskripsi Data variabel Upaya Mengatasi Stres

Variabel	Upaya Mengatasi Stres
Rentang	29
Skor Minimum	39
Skor Maksimum	68
Rerata	54,89
Simpangan baku	6,974
Varian	48,634

Berdasarkan hasil output SPSS instrumen variabel Upaya Mengatasi Stres diperoleh rerata skor sebesar 54,89 dengan simpangan baku 6,974 dan varian 48,634. Skor minimum sebesar 39, skor maksimum 68, dan rentang 29.

Uji prasyarat analisis dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui dan memprediksi variabel penelitian sebelum memasuki tahap pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan dua uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data penelitian. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan residual dengan *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.4
Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0,799	0,545	Normal

Data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05; sebaliknya jika signifikansi kurang dari 0,05 berarti data berdistribusi tidak

normal. Hasil uji normalitas di atas terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,545 lebih besar dari 0,05 ($0,545 > 0,05$), maka data penelitian berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Pengujian linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antarvariabel bebas (X) maupun variabel terikat (Y) bersifat linear. Kriteria penerimaan uji linieritas adalah jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah tidak linear. Sedangkan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan linear. Uji linearitas variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.5
Hasil Uji Linearitas

Linearitas		F	Signifikansi (p)	Keterangan
Variabel Bebas	Variabel terikat			
<i>Metta</i>	Upaya	1,093	0,424	Linear
<i>Khanti</i>	Mengatasi Stres	0,515	0,889	Linear

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi variabel pemahaman *Metta* sebesar 0,424 lebih besar dari 0,05 ($0,424 > 0,05$), sedangkan probabilitas variabel pemahaman *Khanti* sebesar 0,889 lebih besar dari 0,05 ($0,889 > 0,05$). Hasil tersebut menyatakan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear.

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda yang diolah dengan aplikasi *SPSS Version 15*. Kriteria penerimaan maupun penolakan besarnya koefisien korelasi antarvariabel dalam pengujian ini dapat

ditentukan kekuatan korelasinya berdasarkan kriteria hubungan yang telah ditetapkan.

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini adalah H_0 = Tidak Ada Hubungan Antara Pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan Upaya Mengatasi Stres pada Anak Asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan. H_1 = Ada Hubungan Antara Pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan Upaya Mengatasi Stres pada Anak Asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan. Uji hipotesis penelitian tersebut menggunakan analisis korelasi ganda dengan menguji hipotesis tentang hubungan dua variabel dependen X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan satu variabel independen Y. Hasil uji hipotesis antara X_1 dan X_2 dengan Y dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.6
Hasil Uji Hipotesis

Model	Jumlah Kuadrat	Dk	Rerata Jumlah Kuadrat	F	Sig. (p)	Kesimpulan
Regresi	746,128	2	373,064	13,156	0,000	Hipotesis diterima
Residu	907,415	32	28,357			
Total	1653,543	34				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai korelasi ganda F sebesar 13,156 dan signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yaitu H_1 diterima dan H_0 ditolak. Adapun kesimpulan yang diperoleh yaitu ada hubungan antara pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres pada Anak Asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan. Besaran nilai korelasi ganda antara X_1 dan X_2 dengan Y dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.7
Korelasi dan Sumbangan Variabel

Nomor	R	R^2
1	0,672	0,417

Nilai korelasi (R) yang diperoleh antara Pemahaman *Metta* (X_1) dan Pemahaman *Khanti* (X_2) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) sebesar 0,672. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan pemahaman *Metta* dan *Khanti* dengan upaya mengatasi stres pada Anak Asuh Lembaga Beasiswa Dharma Pembangunan dengan kategori korelasi kuat (0,60-0,799). Sumbangan variabel Pemahaman *Metta* (X_1) dan Pemahaman *Khanti* (X_2) secara bersama-sama terhadap variabel Upaya Mengatasi Stres (Y) sebesar 0,417 (41,7%), sedangkan sisanya 58,3% merupakan sumbangan faktor lain. Faktor lain yang kurang menjadi fokus penelitian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Sumbangan variabel sebesar 41,7% terhadap upaya mengatasi stres diperoleh dari pemahaman *Metta* dan *Khanti*. Hal tersebut menunjukkan bahwa ajaran yang terkandung dalam variabel pemahaman *Metta* dan *Khanti* memiliki hubungan terhadap upaya mengatasi stres.

Analisis penelitian ini dilanjutkan dengan korelasi parsial karena telah ditemukan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Korelasi parsial digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel dependen dengan independen, salah satu variabel independen dibuat tetap atau dikendalikan. Hipotesis yang diujikan dalam korelasi parsial ini adalah: H_0 = Tidak Ada Hubungan Antara Pemahaman *Metta* (X_1) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan, H_1 = Ada Hubungan Antara

Pemahaman *Metta* (X_1) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan dan H_0 = Tidak Ada Hubungan Antara Pemahaman *Khanti* (X_2) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan, H_1 = Ada Hubungan Antara Pemahaman *Khanti* (X_2) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan.

Taraf signifikansi yang digunakan sebagai kriteria penerimaan maupun penolakan dalam analisis korelasi parsial ini sebesar 5%. Hasil uji analisis korelasi parsial penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.8
Hasil Uji Korelasi Parsial

Bebas	Terikat	Dikendalikan	t	Sig. (p)	Korelasi Parsial
<i>Metta</i> (X_1)	Upaya Mengatasi Stres	<i>Khanti</i>	1,454	0,156	0,249
<i>Khanti</i> (X_2)	Upaya Mengatasi Stres	<i>Metta</i>	3,589	0,001	0,536

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai korelasi parsial sebesar 0,249, uji t sebesar 1,454, dan nilai signifikansi sebesar 0,156 dari hubungan pemahaman *Metta* (X_1) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan. Nilai signifikansi 0,156 lebih besar dari 0,05 ($0,156 > 0,05$), nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pemahaman *Metta* (X_1) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan. Nilai korelasi parsial sebesar 0,249 menunjukkan tingkat interpretasi hubungan pemahaman *Metta* (X_1) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan termasuk dalam kategori korelasi rendah (0,20-0,399).

Hubungan pemahaman *Khanti* (X_2) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan memiliki nilai korelasi parsial sebesar 0,536, uji t sebesar 3,589, dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), nilai tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan pemahaman *Khanti* (X_2) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan. Nilai korelasi parsial sebesar 0,536 menunjukkan tingkat interpretasi hubungan pemahaman *Khanti* (X_2) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan termasuk dalam kategori korelasi sedang (0,40-0,599).

Metta dan *Khanti* yaitu cinta kasih dan kesabaran yang dapat dipahami untuk digunakan dalam upaya mengatasi stres. Nilai-nilai ini dapat dikombinasikan dengan cara-cara yang terdapat dalam upaya mengatasi stres. Seseorang yang mengalami stres dianjurkan mempraktikkan cara ini secara simultan sehingga mendapat hasil yang lebih baik daripada mempraktikkannya secara terpisah. Penuh pertimbangan, kesabaran, dan emosi positif merupakan perpaduan unsur ajaran agaman dan upaya mengatasi stres secara umum. Ketiga hal tersebut saling mendukung upaya seseorang mengatasi stres. Seseorang memiliki masalah harus memiliki kesabaran yang besar dalam menghadapinya, bila kesabaran diterapkan, emosi dalam diri dapat dikontrol dengan baik, seseorang tidak akan mudah terpancing emosinya walau mendapat permasalahan baru. Ketika ada ketenangan dalam diri maka seseorang memiliki pertimbangan yang baik dalam pengambilan keputusan sehingga dapat tercipta solusi yang baik untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Analisis korelasi ganda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan telah teruji kebenarannya dan dapat diterima, oleh karena itu analisis dilanjutkan dengan korelasi parsial. Korelasi parsial yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel dependen dan independen, salah satu variabel independen dibuat tetap atau dikendalikan. Terdapat dua hasil uji hipotesis parsial yaitu “Tidak Ada Hubungan Antara Pemahaman *Metta* (X_1) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan dan Ada Hubungan Antara Pemahaman *Khanti* (X_2) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan. Makna dikendalikan yaitu menetralkan salah satu variabel atau dibuat tetap tanpa menghilangkan variabel lain dalam penelitian.

Berdasarkan hasil korelasi parsial tidak terdapat hubungan Pemahaman *Metta* (X_1) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan dengan nilai t sebesar 1,454 dan signifikansi sebesar 0,156, hal ini dikarenakan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,156 > 0,05$). Nilai korelasi (R) yang diperoleh sebesar 0,249. Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang rendah antara Pemahaman *Metta* dengan upaya mengatasi stres jika *Khanti* dikendalikan. Seseorang yang berupaya mengatasi stres dengan menggunakan pemahaman *Metta* saja akan sedikit mengalami kesulitan, berbeda dengan orang yang menggunakan pemahaman *Metta* dan *Khanti*. Hal tersebut disebabkan karena menyelesaikan sebuah permasalahan yang rumit harus memiliki kesabaran yang sangat kuat, sehingga tanpa dilandasi kesabaran akan sulit mengatasi stres.

Berdasarkan hasil korelasi parsial terdapat hubungan Pemahaman *Khanti* (X_2) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan dengan nilai t sebesar 3,589 dan signifikansi sebesar 0,001, hal ini dikarenakan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Nilai korelasi (R) yang diperoleh sebesar 0,536. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan dalam kategori sedang antara Pemahaman *Khanti* dengan upaya mengatasi stres jika *Metta* dikendalikan. Seseorang yang mengalami stres dapat menyelesaikan sebuah permasalahannya dengan menggunakan pemahaman *Khanti*, suatu upaya yang dilandasi dengan kesabaran akan membuahkan hasil yang baik. Walaupun tanpa menggunakan pemahaman *Metta*, seseorang dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik karena memiliki kesabaran, penerimaan dan ketahanan yang kuat.

Masa remaja merupakan masa seseorang mencari sebuah jati diri dan pembuktiaan keberadaannya dalam masyarakat. Pada masa ini remaja memiliki tingkat emosi yang tinggi dan belum dapat dikontrol dengan baik. Seringkali remaja mengalami permasalahan yang belum bisa dipecahkan oleh dirinya sendiri, sifat egois yang tinggi membuat remaja enggan meminta bantuan orang lain untuk membantu memecahkan permasalahannya, sehingga gejala-gejala stres sangat sulit untuk dihindari. Agama Buddha memiliki ajaran-ajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, *Metta* dan *Khanti* merupakan sebuah solusi yang bisa digunakan untuk membantu kaum remaja mengatasi segala permasalahan. Solusi yang ditawarkan ini merupakan perpaduan antara cinta kasih dan kesabaran yang harus dimiliki seseorang. Ketika seseorang ingin mengatasi stres harus menumbuhkan rasa cinta kasih terlebih dahulu pada diri sendiri

sehingga dapat memahami apa yang sedang dirasakan dan dihadapi. Kesabaran dibutuhkan untuk menguraikan permasalahan dan mencari sebuah solusi yang tepat. Jika kedua ajaran ini digunakan secara bersama-sama maka masalah yang ada dapat diselesaikan dengan baik. Seseorang terutama remaja memiliki masalah akan menikmati hidup yang berkualitas.

Kesimpulan, Implikasi, dan Saran

Berdasarkan analisis dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa berdasarkan uji hipotesis secara simultan Ada Hubungan Antara Pemahaman *Metta* (X_1) dan *Khanti* (X_2) dengan Upaya Mengatasi Stres (Y) dengan nilai F sebesar 13,156 dan signifikansi sebesar 0,000. Nilai korelasi (R) yang diperoleh sebesar 0,672 dengan kategori korelasi sedang. Sumbangan yang diberikan variabel *Metta* (X_1) dan *Khanti* (X_2) secara bersama-sama terhadap variabel upaya mengatasi stres (Y) sebesar 0,417 atau 41,7 %.

Secara parsial diperoleh dua kesimpulan yaitu tidak terdapat hubungan antara pemahaman *Metta* (X_1) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Khanti* (X_2) dikendalikan dengan nilai t sebesar 1,454 dan signifikansi sebesar 0,156. Nilai korelasi (r) yang diperoleh sebesar 0,249 dengan kategori korelasi rendah dan terdapat hubungan antara pemahaman *Khanti* (X_2) dengan upaya mengatasi stres (Y) jika *Metta* (X_1) dikendalikan dengan nilai t sebesar 3,589 dan signifikansi sebesar 0,001. Nilai korelasi (r) yang diperoleh sebesar 0,536 dengan kategori korelasi sedang.

Berdasarkan kesimpulan di atas, implikasi penelitian ini adalah: seseorang yang mengalami masalah yang menimbulkan stres dapat menggunakan Pemahaman *Metta* dan *Khanti* untuk mengatasi stres tersebut, perpaduan ajaran ini diaplikasikan secara bersama setiap hari untuk mengurangi stres akibat permasalahan dan menjadikan hidup lebih berkualitas. Seseorang yang berupaya mengatasi stres hanya dengan menggunakan Pemahaman *Metta* akan lebih sulit daripada orang yang menggunakan Pemahaman *Khanti*.

Saran-saran yang dapat disampaikan berdasarkan simpulan dan implikasi penelitian ini adalah: remaja hendaknya memahami nilai-nilai yang terkandung dalam Pemahaman *Metta* dan *Khanti* pada kehidupan sehari-hari untuk mencegah dan mengatasi stres dalam diri. Remaja yang berupaya mengatasi stres dapat menggunakan dua pemahaman sekaligus maupun tidak dalam mengatasi stres. Walaupun dapat menggunakan Pemahaman *Khanti* saja dalam mengatasi stres, disarankan pula menggunakan Pemahaman *Metta* walau tidak memiliki pengaruh signifikan namun memiliki manfaat pada aspek kehidupan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Anita Naik. 2005. *Cara Jitu Terbebas dari Stres*. Jakarta: Matahari.

J. Supranto. 2000. *Statistik Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Ñanamoli. 2006. *Khuddakapatha: The Mirror Readings*. London. Pali Text Society. Terjemahan oleh Lanny Anggawati dan Wenacintiawati.
Khuddakapatha. 2006. Klaten: Vihara Bodhivamsa.