

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN
AL HAMIDIYYAH JOMBANG**

SKRIPSI



oleh

Tazkya Nurlailia Ma'arif

NIM. 18410037

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

LEMBAR PENGAJUAN

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN
AL HAMIDIYYAH JOMBANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

TAZKYA NURLAILIA MA'ARIF

NIM. 18410037

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

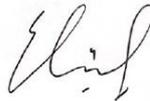
PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN
AL HAMIDIYYAH JOMBANG

SKRIPSI

Oleh

Tazkya Nurlailia Ma'arif
NIM. 18410036

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si
NIP. 199109082019032008

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Rifa Hidayah, M. Si.
NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
PADA SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN
AL HAMIDIYYAH JOMBANG

SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal, 26 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

Anggota/Sekretaris



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M. Si
NIP. 199109082019032008

Ketua/ Penguji Utama



Dr. Zainal Habib, M. Hum
NIP. 197609172006041002

Anggota Penguji



Agus Iqbal Hawabi, M. Psi., Psikolog
NIP. 198806012019031009

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi Tanggal 26 Juli 2022
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 19761128200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tazkya Nurlailia Ma'arif
NIM : 18410037
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang**" merupakan murni hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali kutipan – kutipan yang digunakan sudah disebutkan sumbernya. Jika di lain waktu terdapat pengakuan karya tulis ini dari pihak manapun, itu merupakan di luar tanggung jawab Dosen Pembimbing serta Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila diketahui pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi yang berlaku.

Malang, 30 Juni 2022

Penulis,



Tazkya Nurlailia M
NIM. 18410037

MOTTO

**“Ada sesuatu yang menantimu setelah banyak kesabaran yang kau jalani,
yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa
sakit.” – Ali bin Abi Thalib**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya mempersembahkan skripsi ini dengan rasa kasih, sayang, serta cinta untuk keluarga saya yang terbaik. Ayah Samsul Ma'arif dan Mama Dyah Patmika Mahastuti yang senantiasa memberikan doa kepada saya, memberikan kasih sayang yang tiada tara dengan caranya sendiri, dan selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil yang tiada terhitung banyaknya dan tidak mungkin dapat dibalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan ini. Kepada one and only sister Nur Dina Elviana Dyasa dan Adik saya Elshirazy Ghinannafsi Ma'arif yang selalu memberi support dan memberikan doa yang terbaik kepada saya.

Ucapan terimakasih kepada sahabatku seperjuangan dan teman diskusi selama masa perkuliahan di malang. Teruntuk Kirana, Rania, Nila, Fadil, Daffa, Adrian, Azmi, Tahul yang telah memberikan dukungan, semangat, doa, bantuan, kerja sama dari awal hingga akhir perkuliahan, serta selalu menemani saya selama proses menyelesaikan skripsi ini. *Im very grateful to have you all.*

Teruntuk Sandy Asmara Qynasis sebagai partner special saya, terimakasih telah menjadi partner dalam segala hal yang baik, yang meluangkan waktunya, mendukung saya, menghibur dan memberi semangat untuk terus maju dan meraih apa yang menjadi impian saya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbilalamin, Puji dan syukur pada kehadiran Allah SWT yang sudah memberikan rahmat, hidayah, petunjuk, serta kemampuan untuk berpikir sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Penyesuaian Diri Santri Remaja Pondok Pesantren Di Jombang” di waktu yang tepat. Shalawat dan salam tidak lupa dipanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang. Peneliti mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada pihak – pihak terkait:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA, sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen pembimbing I yang sudah memberikan waktu serta tenaga untuk memotivasi, menasihati, memberikan arahan dan masukan.
5. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si sebagai dosen pembimbing II yang sudah bersedia menguji pada seminar proposal serta memberikan masukan dan arahan untuk skripsi saya.
6. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si sebagai dosen wali yang sudah membimbing, memberikan masukan dan arahan sejak semester satu.
7. Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
8. Seluruh dosen beserta sivitas akademika Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah mendidik, memberikan ilmunya selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim sehingga mampu saya menyusun skripsi dengan baik.
9. Seluruh staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang telah memberikan izin penelitian.
10. Pengasuh pondok pesantren Al-Hamidiyyah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang

Malang, 5 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
مختصرة نبذة.....	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Masalah.....	10
D. Manfaat Masalah.....	10
BAB II.....	12
A. SELF-COMPASSION	12
B. PENYESUAIAN DIRI.....	17
C. Pengaruh antara Variabel X dengan Variabel Y	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Validitas dan Reliabilitas	34
G. Analisis Data	43
BAB IV	46
A. PELAKSANAAN PENELITIAN	47
1. Gambaran Lokasi Penelitian	47

B. HASIL PENELITIAN.....	49
C. PEMBAHASAN	59
BAB V.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Empirik Penyesuaian Diri	51
Tabel 4. 2 Kategorisasi Penyesuaian Diri	51
Tabel 4. 3 Empirik <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 4. 4 Kategorisasi Self-Compassion	50
Tabel 4. 5 kategorisasi tingkat Pendidikan Mts	54
Tabel 4. 6 kategorisasi tingkat pendidikan MAN	54
Tabel 4. 7 kategorisasi tingkat pendidikan MTs	53
Tabel 4. 8 kategorisasi tingkat pendidikan MAN	53
Tabel 4. 9 One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	56
Tabel 4. 11 Model Summary.....	57
Tabel 4. 12 Anova.....	57
Tabel 4. 13 Coefficients	58

ABSTRAK

Tazkya Nurlailia Ma'arif, 18410037, Pengaruh self compassion terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022

Santri remaja yang tinggal di pondok pesantren identik dengan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya yaitu, pondok pesantren. Hal ini disebabkan karena individu menghadapi berbagai konflik atau masalah terhadap keadaannya ketika berada di pondok pesantren, maka dari itu santri diharuskan untuk menyesuaikan dirinya salah satu cara yang dapat meningkatkan diri adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk, (1) mengetahui tingkat *self-compassion* pada diri remaja pondok pesantren Al-Hamidiyyah Jombang, (2) mengetahui tingkat penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Al-Hamidiyyah Jombang, (3) mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Al-Hamidiyyah Jombang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple sampling*. Sampel pada penelitian ini sejumlah 150 santri remaja pondok pesantren di Jombang. Analisis yang dipakai dalam penelitian ini memakai analisis regresi linear sederhana. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu *self compassion scale* dan skala penyesuaian diri. Skala yang digunakan menggunakan model skala likert dengan pilihan empat alternatif jawaban. Hasil penelitian diolah untuk mengetahui validitas dengan menggunakan koefisien *correlation product moment Pearson* dengan signifikansi 0.000 serta R Square sebesar 19%. Reliabilitas skala diolah dengan menggunakan *Alpha Cronbach's*. Variabel *self-compassion* memperoleh validitas yang berada pada kisaran nilai 0.66 – 0.88 serta reliabilitas sebesar 0.880. Variabel penyesuaian diri memperoleh validitas yang berada pada kisaran nilai 0.66 – 0.88 serta reliabilitas sebesar 0.881.

Dari hasil peneliti dapat diketahui bahwa *self-compassion* santri remaja pondok pesantren di Jombang mayoritas sedang dengan persentase sebanyak 76,67 % dan persentase penyesuaian diri sebesar 68,67%. Berdasarkan hasil analisis data bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan ($p < 0,05$) maka ditarik kesimpulan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka tingkat penyesuaian diri akan semakin tinggi dan semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah penyesuaian diri.

Kata Kunci: *Self Compassion, Penyesuaian Diri*

ABSTRACT

Tazkya Nurlailia Ma'arif, 18410037, The effect of self-compassion on self-adjustment in adolescent students of Islamic boarding schools in Jombang, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022

Teenage students who live in Islamic boarding schools are identical with adjusting themselves to their new environment, namely Islamic boarding schools. This is because individuals face various conflicts or problems with their situation when they are in Islamic boarding schools, therefore students are required to adjust themselves. One way that can improve themselves is self-compassion. This study aims to, (1) determine the level of self-compassion in adolescents at Al-Hamidiyyah Islamic boarding school Jombang, (2) determine the level of adjustment in adolescent students at Al-Hamidiyyah Islamic boarding school Jombang, (3) determine the effect of self-compassion on adjustment themselves to the adolescent students of the Al-Hamidiyyah Islamic boarding school Jombang.

The sampling technique used in this research is simple sampling. The sample in this study amounted to 150 teenage students of Islamic boarding schools in Jombang. The analysis used in this study uses simple linear regression analysis. The measuring tools in this study were the self-compassion scale and the self-adjustment scale. The scale used uses a Likert scale model with a choice of four alternative answers. The research results were processed to determine the validity by using the Pearson product moment correlation coefficient with a significance of 0.000 and an R Square of 19%. Scale reliability is processed using Cronbach's Alpha. The self-compassion variable has validity in the range of 0.66 – 0.88 and a reliability of 0.880. The self-adjustment variable has validity in the range of 0.66 – 0.88 and a reliability of 0.881.

From the results of the researchers, it can be seen that the self-compassion of adolescent students in Islamic boarding schools in Jombang is moderate with a percentage of 76.67 % and the percentage of self-adjustment is 68.67%. Based on the results of data analysis that the hypothesis in this study is accepted, it can be seen from the significant value ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a positive and significant influence between self-compassion on the adjustment of adolescent students at Islamic boarding schools in Jombang. This shows that the higher the level of self-compassion, the higher the level of self-adjustment and the lower the self-compassion, the lower the adjustment.

Keywords: Self Compassion, Self Adjustment

مختصرة نبذة

تازكيا نورليليا معارف، ١٨٤١٠٠٣٧ ، تأثير التعاطف الذاتي على التكيف الذاتي لدى الطلاب المراهقين مولانا مالك إبراهيم UIN في المدارس الداخلية الإسلامية في جومبانغ ، أطروحة ، كلية علم النفس مالانج. 2022.

الطلاب المراهقون الذين يعيشون في المدارس الداخلية الإسلامية متطابقون مع التكيف مع بيئتهم الجديدة وهي المدارس الداخلية الإسلامية. هذا لأن الأفراد يواجهون صراعات أو مشاكل مختلفة مع وضعهم ، عندما يكونون في مدارس داخلية إسلامية ، لذلك يجب على الطلاب تعديل أنفسهم ، وإحدى الطرق التي يمكن أن تحسن من أنفسهم هي التعاطف مع الذات. تهدف هذه الدراسة إلى: 1) تحديد مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين في مدرسة الحميدية الإسلامية الداخلية جومبانج ، 2) تحديد مستوى التكيف لدى الطلاب المراهقين في مدرسة الحميدية الإسلامية الداخلية جومبانج ، 3) تحديد تأثير التعاطف الذاتي على التكيف مع الطلاب المراهقين في مدرسة الحميدية الإسلامية الداخلية جومبانج.

تقنية أخذ العينات المستخدمة في هذا البحث هي أخذ العينات البسيط. بلغت العينة في هذه الدراسة 150 طالبًا مراهقًا من المدارس الداخلية الإسلامية في جومبانغ. يستخدم التحليل المستخدم في هذه الدراسة تحليل الانحدار الخطي البسيط. كانت أدوات القياس في هذه الدراسة هي مقياس التعاطف مع الذات ومقياس التكيف الذاتي. يستخدم المقياس المستخدم نموذج مقياس ليكرت مع اختيار أربع إجابات بديلة. تمت بدلالة Pearson معالجة نتائج البحث لتحديد الصلاحية باستخدام معامل الارتباط اللحظي لحاصل الضرب تتم معالجة موثوقية المقياس باستخدام ألفا كرونباخ. متغير التراجع الذاتي له 19% R ومربع 0.000 صلاحية تتراوح بين 0.66 - 0.88 وموثوقية 0.880. حصل متغير الضبط الذاتي على صلاحية في نطاق القيم 0.66 - 0.88 والموثوقية 0.881.

من نتائج الباحثين يتبين أن التعاطف الذاتي لدى الطلاب المراهقين في المدارس الداخلية الإسلامية في جومبانغ معتدل بنسبة 76.67% ونسبة التعديل الذاتي 68.67%. بناءً على نتائج تحليل البيانات التي تفيد ويمكن استنتاج أن ، ($p < 0.05$) بأن الفرضية في هذه الدراسة مقبولة ، يمكن ملاحظتها من القيمة المعنوية هناك تأثيرًا إيجابيًا وهامًا بين التعاطف الذاتي على تعديل الطلاب المراهقون في المدارس الداخلية الإسلامية في جومبانغ. هذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات ، كلما ارتفع مستوى الضبط الذاتي وانخفض التعاطف مع الذات ، انخفض الضبط.

الكلمات الرئيسية: التعاطف مع الذات ، التكيف الذاتي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Umumnya, batasan usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah antara 12 sampai 21 tahun (Desmita, 2009). Menurut Santrock (2011) karena berada pada puncak perkembangannya, masa remaja adalah titik penting dalam kehidupan banyak orang, yaitu waktu di mana ketika banyak kebiasaan kesehatan yang baik atau buruk dibentuk dan berpengaruh. Di sisi lain tidak dapat dipungkiri bahwa pada masa perkembangan ini pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja.

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena itu individu berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali "siapakah" ia saat ini dan akan menjadi "siapakah" atau menjadi "apakah" ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas pada masa remaja ini sangatlah penting karena hal itu memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa (Desmita, 2009). Namun, selama masa pencarian identitas tersebut, individu akan dihadapkan dengan berbagai macam masalah atau peristiwa-peristiwa

yang terkadang membuat individu kesulitan dalam menghadapinya jika tanpa bantuan maupun arahan dari orang dewasa.

Berdasarkan kondisi demikian, maka menurut Erikson (1950) salah satu tugas perkembangan selama masa remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil pada akhir masa remaja. Remaja yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangannya yang telah dianugerahkan Allah SWT pada dirinya, penuh percaya diri, mampu mengambil keputusan penting, serta memahami perannya dalam masyarakat.

Menurut Prawira (2013) sebagaimana yang terjadi pada umumnya sejak baru dilahirkan ke dunia, layaknya kehidupan keluarga yang normal, anak akan hidup dalam lingkungan keluarga dan mendapatkan asuhan dari kedua orang tuanya. Oleh sebab itu, peran orang tua atau dengan kata lain keluarga dalam membantu seorang remaja selama masa pencarian identitasnya sangatlah dibutuhkan. Karena adanya bimbingan dari orang tua atau keluarga mampu membantu seorang remaja dalam mencari jati dirinya. Keluarga mempunyai arti yang sangat penting bagi setiap individu. Namun, kenyataan yang tidak dapat kita hindari dewasa ini adalah kondisi. Setiap individu itu berbeda-beda. Jika pada umumnya remaja tinggal bersama orang tua atau keluarganya di rumah, tidak dapat dipungkiri bahwa di sisi lain, terdapat beberapa remaja yang tidak tinggal bersama keluarga inti

mereka. Bahkan, sebagian di antara remaja tersebut harus tinggal di pondok pesantren karena harus menuntut ilmu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pritaningrum & Hedriani, 2013) pada umumnya santri di pondok pesantren berada rentang usia 12-19 tahun yang mampu menyesuaikan diri dari lingkungannya.

Pondok Pesantren telah diatur dalam UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 tentang pendidikan keagamaan pasal 30 ayat pertama yang menyatakan bahwa Pondok Pesantren merupakan salah satu bentuk dari pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan kelompok masyarakat dari pemeluk agama, sesuai perundang undangan dan Ayat ketiga menyatakan bahwa Pondok Pesantren pada jalur formal, nonformal dan informal (Djibril, 2011). Kemudian sejalan dengan pendapat (Prasodjo, 1982) Pesantren juga dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, yang pada umumnya dengan cara “nonklasikal”, dimana seorang Kiai mengajarkan ilmu agama Islam kepada santri-santri berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa Arab oleh ulama abad pertengahan dan para santri tinggal didalam pesantren tersebut.

Peneliti melakukan survey pra penelitian kepada 37 responden yang merupakan santri remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk memberikan gambaran awal mengenai alasan melakukan *self-compassion*. Berdasarkan hasil survey tersebut, 37 responden menyatakan pernah mengalami penerimaan kekurangan dalam dirinya sendiri. Kemudian, 35 dari 37 responden menyatakan bahwa mereka tetap berusaha mencintai diri

sendiri meskipun dalam situasi sulit. Lalu, dari 30 dari 37 responden memiliki suatu pandangan yang luas mengenai pengalaman hidupnya. Selanjutnya seluruh responden menyatakan bahwa pernah mengalami sesuatu kejadian yang mengecewakan atau mengganggu namun emosional dalam diri tetap berusaha stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurdibyanandaru & F (2014) juga menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh sebesar 30.4% terhadap kompetensi emosi remaja akhir (18-22 tahun). Kompetensi emosi adalah kemampuan untuk mengelola serta mengkomunikasikan, emosi yang sedang dialami dirinya. *Self-compassion* berarti individu untuk menyadari khususnya ketika menghadapi tekanan yang terjadi dalam perkembangan remaja antara lain ingin diterima oleh kelompok sosial, hubungan dengan lawan jenis dan gambaran citra tubuh. Menurut Hessler dan Kartz (dalam Nurdibyanandaru & F, 2014), kompetensi emosi ini penting agar remaja terhindar dari perilaku menyimpang.

Selain pemaparan data di atas, peneliti melakukan wawancara dengan responden untuk mengetahui deskripsi penyesuaian diri yang dialami. Berikut adalah deskripsi penyesuaian diri yang dirasakan oleh santri:

“Saya merasa kurang menyesuaikan diri dengan peraturan di pondok pesantren ini. Saya sering merasa minder dengan teman baru yang lebih pandai dari saya. Bahkan ketika saya merasa sering gagal mudah mengeluh dan lebih senang menyendiri daripada bergabung bersama teman-teman yang lain. Intensitas seringnya mengalami itu tidak menentu, tergantung pemicu yang muncul.” (AR, wawancara, 3 Desember 2021)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui santri mengalami penyesuaian dirinya masih kurang interaksi terhadap lingkungannya di pondok pesantren. Ia sering merasa khawatir terhadap pemicu yang seringkali muncul, penyesuaian diri yang dialami juga terkait dengan teman sebaya, pengasuh, dan kondisi sekolah. Hal tersebut juga dipaparkan dalam wawancara oleh responden, sebagai berikut:

“Ketika berada di lingkungan pondok dan sekolah sangat berbeda suasananya, begitupun teman disekitar saya merasakan hal yang sama juga. Faktor dari pengasuh saya juga berusaha memberikan wejangan agar betah selama di pondok pesantren ini.” (NF, wawancara, 3 Desember 2021)

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan, dapat diketahui santri remaja yang tinggal di pondok pesantren pada dasarnya pernah mengalami masalah dengan penyesuaian diri dengan lingkungan pondok pesantren meliputi teman sebaya dan pengasuh, maupun lingkungan luar meliputi masyarakat sekitar sekolah dan pondok pesantren. dalam menyesuaikan diri di lingkungan baik di luar maupun dalam pondok pesantren tentunya banyak masalah-masalah yang dihadapi santri remaja tersebut, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, santri remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Hurlock (Ali & Asrori, 2012) mengungkapkan bahwa masa remaja identik dengan berkembangnya lingkungan sosial tempat beraktivitas sehingga membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Penyesuaian diri yang efektif adalah ketika individu telah bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi,

kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengganggu tujuan moral, sosial, agama dan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pritaningrum & Hendriani (2013) kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya, kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif.

Menghindarkan remaja dari pengaruh lingkungan yang negatif, maka orang tua cenderung memilih pondok pesantren bagi anak-anak mereka yang berada dalam rentang usia remaja. Lembaga pendidikan pondok pesantren di Jawa Timur secara total berjumlah 5.121 lembaga, 95.681 sebagai ustadz-ustadzah, dan santri berjumlah 970.541 jiwa (KEMENAG RI, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, diterbitkan pada Agustus 2021). Peserta didik yang melakukan pembelajaran di pondok pesantren disebut juga santri. Kegiatan pembelajaran di pondok pesantren sendiri tidak sekedar pemindahan ilmu pengetahuan dan keterampilan tertentu saja, (Sanusi, 2012) mengatakan bahwa di pondok pesantren juga terjadi proses penanaman dan pembentukan nilai-nilai tertentu, khususnya nilai-nilai religius pada santri. Hal ini sejalan dengan penelitian Nery-Hurwit, M (2017) *self-compassion* dapat meningkatkan relisiensi yang berarti kemampuan untuk bertahan atau bangkit kembali di masa-masa sulit dengan cara adaptasi yang positif. Hal ini dikarenakan individu dengan *self-compassion* melihat permasalahan secara seimbang, yang memungkinkan individu mengatur kembali persepsi negatif dan meningkatkan kemampuan tersebut untuk bangkit dari masa-masa sulit.

Menurut Germer (Neff & Germer, 2013) *self-compassion* adalah suatu bahasan yang dapat memberikan penjelasan bagaimana seseorang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna kesulitan yang dihadapi sebagai suatu hal positif. *Self-compassion* merupakan suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap positif untuk meminimalisir konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan dimana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya. Melalui *self-compassion*, kita akan menyadari bahwa diri kita sama seperti dengan orang lain. Ketika kita mengalami penderitaan, kita berhak mendapatkan kebaikan yang sama dari diri sendiri seperti halnya yang kita lakukan kepada orang lain yang sedang menderita. *Self-Compassion* sendiri berarti kita berusaha mencari cara untuk menghibur diri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan (Neff K. D., 2008).

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat *Self-compassion* terhadap *psychological well-being*, *happiness*, *optimis*, *personal initiative*, menurunkan kecemasan, depresi, *neurotic perfectionism* (Neff&McGehee, 2010:226). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Deni dan Irawan (2012:1) mengenai *Self-Compassion* dan *life satisfaction* menunjukkan bahwa antara *Self-Compassion* dengan *life satisfaction* terdapat korelasi. Dengan memiliki *life satisfaction* yang tinggi maka akan terwujud kesejahteraan subjektif yang tinggi pada seseorang.

Santri yang berada di pondok pesantren memerlukan banyak penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga berdampak pada fisik yang bertumbuh kembang dengan semestinya dan dapat bersosialisasi dengan sekitarnya, namun juga berpengaruh secara psikologis terkait kematangan mental dan emosi yang dimiliki santri. Tidak sedikit santri yang berada di pondok pesantren menghadapi berbagai konflik atau masalah terhadap keadaannya ketika berada di pondok pesantren. *Self-compassion* melibatkan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff K. D., 2008)

Penyesuaian diri menurut Calhoun (dalam Kumalasairi & Ahyani, 2012) menjelaskan suatu bentuk interaksi yang berkesinambungan dengan diri sendiri yakni, apapun yang ada pada diri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Maharani dan Andayani (dalam Handoyo & Bashori, 2013) bahwa seorang individu yang memiliki kemampuan untuk memahami situasi sosial dan selanjutnya dapat menemukan perilaku yang tepat, akan lebih mampu memenuhi tuntutan sosial yang terdapat di dalam situasi sosial tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan *self-compassion* merupakan suatu perasaan mengenai pemahaman terhadap

kebaikan diri sendiri, kesabaran dan kasih sayang terhadap diri sendiri dan tidak mengkritik diri secara berlebihan untuk meminimalkan dampak negatif saat menghadapi berbagai kesulitan atau permasalahan yang terjadi terhadap individu serta memiliki pengertian bahwa suatu penderitaan dan kegagalan bentuk dari bagian setiap manusia. “*self-compassion is simply giving the same kindness to ourselves that we would give to others*” “Belas kasihan diri hanya memberikan kebaikan yang sama kepada diri kita sendiri yang akan kita berikan kepada orang lain” (Christopher Germer).

Berdasarkan fenomena yang ada saat ini, *self-compassion* juga terjadi pada santri remaja yang tinggal di dalam pondok pesantren. Oleh karena itu peneliti berusaha mengkaji apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja putri yang tinggal di pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *self-compassion* pada santri remaja pondok pesantren Al Hamidiyyah Jombang?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Al Hamidiyyah Jombang?
3. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren Al Hamidiyyah Jombang?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka didapatkan tujuan dari penelitian, antara lain :

1. Menjelaskan tingkat *self-compassion* pada santri remaja pondok pesantren di Jombang
2. Menjelaskan tingkat penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang
3. Menjelaskan pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang

D. Manfaat Masalah

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *self-compassion* dan penyesuaian diri pada bidang psikologi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Santri Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada santri remaja secara tepat dan jelas mengenai

pengaruh *self-compassion* dengan penyesuaian diri santri remaja, sehingga dapat menjadi ilmu yang tepat dalam mempertimbangkan perilaku yang akan dilakukan.

b. Penulis

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan baru tentang pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. SELF-COMPASSION

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion berawal dari konsep yang diadaptasi filosofi ajaran Buddha yang berkaitan dengan belajar untuk menjadi welas asih terhadap diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Konsep *compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff. *Compassion* yang merupakan unsur cinta kasih melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang *non-defensif* dan tidak menghakimi. *Self-compassion* merupakan salah satu bentuk dari penerimaan diri terhadap peristiwa negatif atau penderitaan yang dialami oleh individu (Neff & Germer, 2013). *Self-compassion* juga melibatkan keinginan untuk terlepas dari kondisi atau peristiwa yang sulit, pikiran untuk memahami penyebab penderitaan, dan Tindakan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri (Neff & Germer, 2013). Oleh karena itu, kombinasi antara motif, kognisi dan perilaku membentuk *compassion* dalam diri individu.

Self-compassion menurut Rubin (Neff K. , 2003) merupakan kemampuan seseorang dalam membandingkan pengalaman pribadinya dengan pengalaman orang lain, dimana seseorang memahami bahwa pengalaman seperti penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan

adalah bagian dari kehidupan manusia dan bahwa masing-masing orang pantas untuk memberikan rasa belas kasih pada diri mereka sendiri. Selanjutnya *self-compassion* yang berasal dari kata *compassion* oleh Wispe (Neff K. , 2003) diartikan sebagai kemampuan yang melibatkan perasaan tersentuh pada penderitaan diri sendiri, tidak mencoba menghindari atau memutuskan diri dari penderitaan tersebut, dan berusaha dalam mengurangi penderitaan diri sendiri dengan kebaikan. Sementara (Neff K. , 2003) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang melibatkan proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu yang melibatkan proses memahami terkait penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang berada pada dirinya sendiri dengan menganggap bahwa hal tersebut adalah wajar karena keberadaannya merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut (Neff K. , 2003) menyebutkan aspek-aspek mengenai *self-compassion*, diantaranya:

1) *Self-kindness*

Merupakan kebaikan dan pemahaman seorang individu pada dirinya dibanding dengan sikap mengadili diri sendiri atau pemberian kritik terhadap diri.

- a) Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
- b) Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.
- c) Menawarkan kehangatan pada diri sendiri.
- d) Memberikan kenyamanan pada diri sendiri.
- e) Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.

2) *Common humanity*

Adalah kemampuan seorang individu yang cenderung memandang pengalaman diri sendiri sebagai suatu bagian dari pengalaman yang dialami kebanyakan orang daripada sebagai sesuatu yang terpisah dari pengalaman orang lain.

- a) Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
- b) Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia.
- c) Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.
- d) Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.

3) *Mindfulness*

Merupakan cara seseorang dalam menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan pada kesadaran yang seimbang daripada menginterpretasikan mereka dengan cara yang berlebihan.

- a) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.
- b) Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.
- c) Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.
- d) Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.
- e) Tidak menguatkan perasaan yang sakit.

Berdasarkan paparan di atas peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek-aspek *self-compassion* tersebut. Hal ini dikarenakan aspek-aspek yang telah disebutkan Neff meliputi kemampuan seseorang memandang apa yang berada di dalam dirinya dan apa yang berada di luar dirinya sehingga aspek-aspek tersebut menggambarkan pengertian *self-compassion* secara keseluruhan.

3. *Self-Compassion* dalam Perspektif Islam

Esensi dari *self-compassion* ialah terletak pada penerimaan seseorang terhadap bagian dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri, kegagalan, atau lainnya. Salah satu bagian dari dimensi *self-compassion*, yakni, *self-kindness* adalah menemukan titik terang dalam diri yang bisa diberdayakan untuk mengimbangi cara menyikapi pengalaman tidak menyenangkan. Terkait bahasan ini, dalam kitab suci al-Qur'an ditegaskan dalam surat Ali 'Imran ayat 139 yang bunyinya ialah sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (QS. Ali ‘Imran: 139)

Dari ayat diatas bahwa orang dengan mempunyai *self-kindness* dalam al-Qur’an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang *istiqomah*. Kondisi sulit pasti akan dialami oleh setiap manusia. Individu yang memiliki *self compassion* yang baik akan memberikan pengertian kepada diri sendiri bahwa dia akan mampu melewati kondisi sulit tersebut dan menjadikannya sebuah pengalaman yang akan membentuk pribadi yang lebih kuat.

Pengalaman pahit dan menggembirakan merupakan satu rangkaian yang menjadi bagian dalam hidup. Setiap manusia memiliki zona masa tersendiri untuk merasakan dua kesempatan tersebut, maka individu dengan *self-compassion* yang baik membawa bekal pemahaman ini bahwa ada kalanya kesenangan dan kesedihan tersebut pasti akan silih berganti. Hal ini terdapat dalam dimensi *common humanity*. Allah dalam firman-Nya pada surat Al-Baqarah 286 menjelaskan sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.” (QS. Al-Baqarah: 286)

Ditegaskan dalam ayat tersebut bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan kepada Allah SWT kepada hambanya tidak pernah lebih

dari batas kapasitasnya masing-masing, maka dengan dimilikinya aspek *common humanity*, sesuai dengan kutipan ayat di atas, individu akan mengerti bahwa setiap manusia telah ditetapkan kejadian untuknya sesuai kemampuan masing-masing, sehingga tidak perlu sampai memperbandingkan atau menyikapi secara berlebihan yang mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri.

Kajian tentang *self-compassion* juga tertuang dalam al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا اللَّهَ إِنَّا اللَّهُ لَئِن لَّمْ يَكُنْ خَيْرٌ لِّمَّا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman. Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr:18)

Sebagaimana yang juga telah tercantum dalam konsep *self-compassion* yang berbicara tentang pentingnya merenung, pada suatu momen juga perlu untuk merenung, dalam artian berintropeksi diri, serta mempelajari hal-hal apa saja yang telah diperbuatnya, menganalisa sebab-sebab peristiwa serta bercermin pada pengalaman tersebut untuk rencana hidup yang lebih baik, dan berpikir jernih tanpa memanipulasi kenyataan yang ada.

B. PENYESUAIAN DIRI

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut (Schneiders, 1995) adalah kemampuan seseorang untuk merespon secara tepat terhadap realita sosial, dan situasi yang dalam diri sendiri. Calhoun (Ahyani & Kumalasari, 2012) menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan diri sendiri, yakni apapun yang ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan. Sedangkan Semiun (Bashori & T, 2013) mengartikan penyesuaian diri adalah kemampuan yang melibatkan proses respon mental dan tingkah laku dimana respon tersebut membuat individu berusaha mengatasi kebutuhan-kebutuhannya, ketegangan, frustasi, dan konflik batin serta menyesuaikan tuntutan-tuntutan batin dengan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dimana ia hidup.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, penyesuaian diri berarti suatu kemampuan yang melibatkan proses mental dan perilaku individu dalam menjembatani antara keinginan atau kebutuhan pribadinya dengan keinginan atau kebutuhan lingkungan dimana ia tinggal.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut (Schneiders, 1995) diantaranya adalah:

a. Adaptation

Penyesuaian diri merupakan keterampilan seseorang dalam mengaitkan dirinya dengan lingkungan sekitar sehingga didapatkan hubungan yang selaras. Penyesuaian diri dianggap sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi. Jika individu memiliki penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut memiliki interaksi yang baik dengan lingkungannya.

b. *Comformity*

Penyesuaian diri seseorang yang baik adalah dimana dirinya mampu memenuhi apa yang diharapkan dari orang lain dan dirinya sendiri.

c. *Mastery*

Seorang individu dengan penyesuaian diri yang baik mampu membuat suatu rencana dan mengorganisasikan respon-respon dari dirinya untuk menanggapi suatu masalah dengan efisien.

d. *Individual variation*

Variasi individu yang ada dapat menimbulkan perbedaan perilaku dan respon dalam menanggapi suatu masalah.

Aspek-aspek penyesuaian diri oleh Albert & Emmons (dalam Ahyani & Kumalasari, 2012) adalah sebagai berikut :

a. *Self-knowledge dan self-insight*

Merupakan kemampuan individu dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri sendiri serta adanya dukungan sikap yang sehat terhadap kekurangan tersebut.

b. *Self-objectivity dan self-acceptance*

Adalah kondisi dimana individu telah mampu mengenali dirinya sehingga ia mampu menerima dirinya sendiri dengan bersikap realistis.

c. *Self-development dan self-control*

Merupakan suatu pengendalian diri yang bersifat mengarahkan impuls-impuls, pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap, dan tingkah laku yang sesuai dengan keadaan. Hal ini dapat mengembangkan individu ke arah kematangan sehingga individu mampu menghadapi kegagalan dengan sikap yang positif.

d. *Satisfaction*

Adanya rasa puas terhadap segala hal yang telah dilakukan, menganggap semuanya merupakan pengalaman sehingga ketika keinginannya terpenuhi, hal tersebut akan memunculkan kepuasan tersendiri bagi dirinya.

Peneliti akan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Albert dan Emmons untuk menyusun alat ukur dikarenakan aspek-aspek tersebut memiliki keseimbangan pembahasan yakni kemampuan yang dilihat dari dalam diri individu tersebut seperti *aspek self-knowledge* dan *self-insight*,

aspek self-objectivity dan self-acceptance, aspek self-development dan self-control, dan aspek satisfaction.

Peneliti tidak mengambil aspek yang disebutkan oleh Schneiders dikarenakan aspek-aspek yang disebutkan sebagian besar merujuk pada kemampuan yang dimiliki dalam diri seseorang tanpa adanya aspek dari luar diri seseorang seperti faktor sosial yang mampu mempengaruhi penyesuaian diri seseorang tersebut.

3. Faktor-faktor yang mempunyai Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang menurut Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012), adalah :

a. Faktor Internal

1) Motif

Merupakan motif-motif sosial seperti motif berprestasi, atau motif mendominasi dalam suatu kelompok.

2) Konsep diri remaja

Merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, ataupun akademik. Konsep diri yang tinggi pada remaja akan menyebabkan seseorang memiliki penyesuaian diri yang lebih baik daripada remaja yang memiliki konsep diri yang rendah.

3) Persepsi remaja

Persepsi yang merupakan pengamatan dan evaluasi terhadap objek, atau peristiwa melalui proses mental dan afeksi dalam membentuk suatu konsep terhadap objek atau peristiwa tersebut

4) Sikap remaja

Yakni suatu kecenderungan remaja dalam berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif memiliki penyesuaian diri yang lebih baik daripada remaja yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.

5) Intelegensi dan minat

Merupakan proses mental yang digunakan dalam menganalisis dan menalar sesuatu dimana jika hal ini didukung dengan adanya minat, maka seseorang akan memiliki penyesuaian diri yang cepat.

6) Kepribadian

tipe kepribadian ekstrovert dimana seseorang bersifat lebih dinamis, remaja akan memiliki penyesuaian diri yang lebih mudah dibandingkan pada tipe kepribadian introvert.

b. Faktor Eksternal

1) Keluarga terutama pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua dengan pola demokratis akan memberikan kemungkinan bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan mudah.

2) Kondisi sekolah

Kondisi sekolah yang mendukung dan menyediakan suasana yang sehat akan memberikan sebuah acuan pada remaja untuk bertindak secara harmonis dengan orang lain.

3) Kelompok sebaya

Kelompok teman sebaya menentukan bagaimana remaja melakukan penyesuaian diri. Ada kelompok teman sebaya yang mempercepat penyesuaian diri remaja namun ada juga yang menghambat penyesuaian diri tersebut.

4) Prasangka sosial

Adanya prasangka sosial terhadap diri seorang remaja akan mempengaruhi penyesuaian dirinya misalnya label negatif akan menghambat proses penyesuaian diri remaja tersebut.

5) Hukum dan norma sosial

Jika masyarakat konsisten dalam menegakkan hukum dan norma yang berlaku maka hal ini akan mengembangkan penyesuaian diri remaja yang baik.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua faktor besar yakni internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, sikap remaja, intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sementara faktor eksternal diantaranya keluarga terutama pola

asuh orang tua, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, serta hukum dan norma sosial.

C. Pengaruh antara Variabel X dengan Variabel Y

Self-compassion menurut (Neff K. , 2003) adalah suatu proses memahami diri sendiri tanpa adanya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan memahami bahwa kedua hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Pada konteks interaksi sosial, *self-compassion* dapat mempengaruhi suasana hati seseorang untuk berpikir lebih positif terhadap pengalaman buruk yang menyimpannya, sehingga pengalaman tersebut tidak memberikan dampak yang berkepanjangan yang kemudian berpengaruh langsung kepada perilakunya terhadap dunia sosial terutama cara ia membuat pertemanan dengan orang lain. Hal tersebut senada dengan yang disampaikan oleh Brown (Neff K. , 2003) bahwa dengan cara memberikan rasa belas kasih pada diri sendiri, maka seseorang akan menyediakan suatu keamanan emosional yang nantinya dibutuhkan untuk melihat secara jelas mengenai peristiwa buruk yang terjadi tanpa mengikutsertakan penghukuman pada diri sendiri, dan mengurangi terjadinya proses berpikir yang salah dikemudian hari.

Proses berpikir terhadap sesuatu hal yang salah seringkali menimbulkan sikap yang tidak sesuai dengan kondisi yang ada, hal ini dapat mengarah kepada penyesuaian diri yang kurang baik sehingga memicu kemungkinan ketidakharmonisan hubungan seseorang dengan orang lain.

Penyesuaian diri adalah sebuah interaksi antara apa yang dimiliki seseorang dengan lingkungan dimana ia tinggal. Menurut Calhoun (dalam Ahyani & Kumalasari, 2012) menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi yang terjadi secara terus-menerus antara tubuh, perilaku, pemikiran, dan perasaan dengan orang lain serta dengan lingkungan. Perasaan dan pemikiran seseorang yang berada dalam kondisi baik akan memicu mengurangi proses berpikir yang salah sehingga perilaku yang ditampakkanpun akan sesuai. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang menurut Soeparwoto (dalam Ahyani & Kumalasari, 2012), dibedakan dalam dua faktor yakni internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, sikap remaja, intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sementara faktor eksternal diantaranya keluarga terutama pola asuh orang tua, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, dan hukum serta norma sosial.

Remaja merupakan masa dimana seorang manusia harus mencari identitasnya dengan mengembangkan diri melalui berbagai hal dimana interaksi sosial menjadi suatu alat dalam melancarkan pengembangan diri guna memperoleh identitasnya tersebut. Sebagai remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan berbagai kelebihan dan kekurangannya memerlukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baik sehingga mereka mampu mengembangkan diri seperti remaja lainnya. Namun, seorang remaja yang seringkali belum matang dalam menghadapi kekurangannya, hal tersebut dapat membuat spekulasi yang tidak akurat

terkait dunia sosialnya akibat adanya perasaan ataupun pola pikir yang salah baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Di sini, remaja perlu untuk memberikan rasa belas kasih pada dirinya sendiri dengan meyakinkan bahwa dia berhak mendapatkan identitas yang jelas sehingga perilaku atau sikap yang buruk tidak terjadi.

Self-compassion akan membantu remaja untuk berdamai dengan dirinya sendiri terkait pengalaman pahit yang pernah dijalaninya sehingga pengalaman tersebut tidak menghalanginya dalam proses pengembangan diri dimana didalamnya terdapat tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik. *Self-compassion* meliputi keseluruhan komponen diantaranya *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff K. , 2003). *Self-kindness* adalah kebaikan dan pemahaman dari seorang individu pada dirinya dibanding melakukan sikap mengadili dirinya sendiri atau pemberian kritik terhadap diri. Adanya *Self-kindness* atau kebaikan pada diri sendiri, akan mempengaruhi proses berdamai dengan penolakan diri terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan.

Dengan paparan di atas, *self-compassion* secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku seseorang terhadap bagaimana ia berinteraksi dengan dunia sosialnya atau penyesuaian diri pada seseorang dengan melihat adanya suatu hubungan pada aspek-aspek variabel yang terkait yakni *self-compassion* dan penyesuaian diri.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang sementara dari rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijelaskan oleh landasan teori dan harus diuji kebenarannya melalui data yang telah dikumpulkan (Arikunto S. , 2013)

Peneliti mengajukan hipotesis bagi penelitiannya yakni terdapat pengaruh positif antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Hal tersebut berarti bahwa jika *self-compassion* tinggi maka penyesuaian diri juga meningkat, begitu pula sebaliknya, jika *self-compassion* rendah maka penyesuaian diri rendah.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang

Ha : Ada pengaruh pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sebelum memulai dan melakukan penelitian, peneliti membuat sebuah rancangan, berupa pedoman serta langkah-langkah penelitian yang disusun secara logis dan sistematis sehingga dapat dijadikan sebagai acuan secara runtut dan teratur.

Pelaksanaan penelitian menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menitikberatkan Analisa data pada angka-angka yang dioleah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Lebih lanjutnya, analisis data pada penelitian ini menggunakan metode regresi linier sederhana, yakni bertujuan mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Setiap melakukan kegiatan penelitian perlu memfokuskan perhatiannya pada beberapa gejala utama dan fenomena lainnya yang relevan. Dalam penelitian psikologi dan sosial termasuk kedalam fenomena yang merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat subjek penelitian yang bervariasi. Hal ini disebut dengan variabel (Azwar S, 2010)

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008).

- 1) Variabel bebas/independent (X): *Self-compassion*
- 2) Variable Terikat/Dependen (Y): Penyesuaian Diri

C. Definisi Operasional

- 1) *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri, sikap penerimaan saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. *Self-compassion* juga mengacu pada sikap seseorang yang memiliki kesadaran untuk tidak terpuruk dengan kondisi yang menyakitkan di masa lalu.

2) Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan antara berbagai kehendak atau tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari luar diri seseorang sehingga mampu memberikan respon yang tepat dan sesuai terhadap stimulus yang ada.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek atau individu yang akan diteliti dengan memiliki karakteristik yang sama (Latipun, 2011). Sedangkan menurut Azwar (2011) populasi diartikan sebagai suatu kelompok individu yang mencoba untuk menggeneralisasikan hasil penelitian. Kelompok individu atau biasa disebut dengan subjek ini harus mempunyai karakteristik atau ciri-ciri bersama yang membedakan dari kelompok subjek lainnya (Azwar S. , Metode Penelitian, 2007). Adapun, populasi dalam penelitian ini adalah

sebanyak 250 santri remaja yang tinggal di pondok pesantren di Jombang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dapat dilakukan dengan syarat harus mewakili populasinya dengan baik dan menggunakan Teknik pengambilan sampel yang benar (Arikunto & Suharsimi, 2006). Menentukan jumlah sampel, jika subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua tetapi jika subjeknya besar atau lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto S, 2013). Berdasarkan penelitian dikarenakan jumlah populasi cukup tidak lebih besar, maka peneliti mengambil jumlah populasi yaitu sebanyak 150 responden.

Peneliti menggunakan teknik sampel *simple random sampling*, yakni suatu cara pengambilan sampel apabila terdapat pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya (Sugiyono, 2013). Metode pemilihan sampel yang dipilih didasarkan atas pertimbangan bahwa adanya ketidaksesuaian antara jumlah sampel atau subjek yang terdaftar dengan jumlah konkret santri yang masih aktif di pondok pesantren. Adapun jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini ialah sebanyak 150 santri. Ketentuan atau kriteria tersebut dijelaskan sebagai berikut :

- a. Sampel atau subjek merupakan santri yang tinggal di pondok pesantren

- b. Sampel atau subjek masih berstatus siswa
- c. Sampel atau subjek berusia 12 – 21 tahun.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala

Metode pengambilan data dilaksanakan dengan dengan cara menyebarkan kuesioner yang berupa skala. Skala adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang dapat digunakan dalam mengungkap suatu konstruk ataupun konsep psikologis yang dapat menggambarkan kepribadian seseorang (Azwar, 2011).

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala *self-compassion* dan penyesuaian diri. Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala modifikasi skala Likert, menurut (Azwar, 2011) menjelaskan bahwa masing-masing skala mempunyai ciri-ciri empat *alternative* jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan pertanyaan *unfavorable*, dengan cara penilaian menggunakan empat kategori jawaban, yaitu Sering Sekali (SS), Sering (S), Jarang (J), Tidak Pernah (TP).

Penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diungkapkan yaitu skala penyesuaian diri dan *self-compassion*.

a. Skala *Self-Compassion Scale* (SCS)

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dan memodifikasi skala *self-compassion* dari Dr. Kristin Neff dalam penelitiannya yang berjudul “Pilot Testing of

Items for the Self-compassion Scale.”. SCS diperoleh alpha sebesar 0,92 yang berarti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur *self-compassion* (Neff K. , 2003). Alasan melakukan modifikasi dari skala Dr. Kristin Neff adalah supaya kalimat dan kata-kata yang digunakan lebih dimengerti oleh subyek. Item yang digunakan tetap berjumlah 26 aitem yang mencakup tiga aspek konstruk yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Table. 3.1 *Blueprint* Skala *Self-compassion*

Aspek	Indikator Perilaku	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1. <i>Self-Kindness</i> (Berkasih sayang pada diri sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> • Perlakuan yang baik pada diri sendiri • Perhatian terhadap diri sendiri • Berbelas kasih pada diri sendiri 	1, 3, 5, 6, 7, 9,10	2, 4, 8	10
2. <i>Common Humanity</i> (Pemahaman tentang luasnya pengalaman manusia)	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari bahwa penderitaan bagian dari pengalaman manusia 	11, 12, 13, 14, 15, 17	16, 18	8

3. <i>Mindfulness</i> (Berpola pikir terbuka dan obyektif)	<ul style="list-style-type: none"> Menerima segala kelemahan dan tidak menghakimi pada diri sendiri 	19, 22, 23, 24, 25, 26	20, 21	8
Jumlah		19	7	26

b. Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri disusun sesuai dengan teori-teori yang dikemukakan oleh Albert & Emmons (dalam Ahyani & Kumalasari, 2012) serta disesuaikan dengan fenomena lapangan, dengan 29 butir pernyataan diantaranya adalah 18 pernyataan *favorable* dan 11 pernyataan *unfavorable*.

Tabel. 3.2 *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator Perilaku	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1. <i>Self-Knowledge</i> dan <i>self-insight</i> (Kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri)	<ul style="list-style-type: none"> Mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri 	1, 2, 3, 4	5, 6	6
2. <i>Self-objectivity</i> dan <i>self-acceptance</i> (Penerimaan diri)	<ul style="list-style-type: none"> Mampu memahami keadaan diri sebagaimana adanya 	7, 8, 9, 10, 11	12,13,14	8
3. <i>Self-development</i> dan <i>self-control</i> (pengarahan diri)	<ul style="list-style-type: none"> Mampu menyusun, mengatur, membimbing dan mengarahkan 	15, 16, 17, 18, 19, 20	21, 22, 23	9

	bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah positif			
4. <i>Satisfaction</i> (kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan)	<ul style="list-style-type: none"> Adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan 	24, 25, 26	27, 28, 29	6
Jumlah		20	9	29

2. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah dialog yang dilakukan antara subjek dan pewawancara untuk memperoleh informasi (Arikunto S. , 2013). Tujuan penelitian ini menggunakan metode wawancara ialah untuk menggali dan melengkapi data pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Data wawancara yang di peroleh dari santri remaja yang tinggal di pondok pesantren di Jombang dilakukan untuk pra penelitian yang di lakukan pada tanggal 10 November – 27 November 2021.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas (*validity*) memiliki arti sejauh mana kecermatan atau ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurannya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukan pengukuran tersebut.

Tes dapat dikatakan validitasnya rendah jika tes tersebut menghasilkan data yang tidak relevan (Azwar, 2010).

Koefisien validitas memiliki arti jika bergerak dari 0.00 sampai 1.00 dan batas minimum koefisien korelasi dianggap memuaskan jika $r \geq 0.30$ Azwar (2011) Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji validitas *pearson correlation* yaitu pengujian terhadap korelasi antar tiap butir (item) dengan skor total nilai jawaban sebagai kriteria.

Tahapan dalam pengujian Validitas dimulai dari *professional judgement* terhadap skala yang akan digunakan. *Profesional judgement* dilakukan oleh dosen ahli sesuai dengan topik penelitian, lalu tahap selanjutnya adalah Uji coba skala pada subyek yang belum sesungguhnya. Terakhir adalah uji validitas skala dengan menggunakan Program *SPSS for Windows* dengan perhitungan *pearson correlation*.

Bentuk validitas menurut azwar (2012) terbagi menjadi tiga bentuk yaitu validitas isi (*content validity*), validitas konstruk (*construct validity*), serta validitas kriteria (*criteria validity*). Validitas isi menjelaskan mengenai kapasitas suatu instrument penelitian dalam ketepatannya mengukur yang akan diukur pada sebuah penelitian (Azwar,2012)

Bentuk validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi menghitung mengenai kelayakan suatu instrument penelitian dalam mengukur sebuah penelitian. Uji kelayakan

dilakukan dengan melaksanakan analisis rasional bersama dengan dosen ahli sesuai topik penelitian atau dikenal dengan *expert judgement* (Azwar, 2012). Penggunaan aitem dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan pengukuran penelitian jika didapati aitem tidak sesuai dengan tujuan pengukuran penelitian, maka aitem tersebut tidak dapat digunakan dalam penelitian ini.

Dosen yang dipilih dalam melakukan penilaian validitas isi ini sesuai dengan minat topik penelitian. Penelitian ini mengambil topik mengenai Psikologi Pendidikan, oleh karena itu dosen yang dipilih merupakan dosen ahli yang berfokus pada Psikologi Pendidikan. Pengolahan *expert judgement* menjadi dasar ilmiah bahwasannya aitem yang di gunakan sesuai dengan indikator yang hendak diukur. Pengolahan *expert judgement* menggunakan perhitungan statistik Aiken's V dengan penggunaan Microsoft Excel.

Klasifikasi kategori validitas terbagi dalam enam pengkategorisasian, yaitu :

Tabel. 3.3 Kategori Validitas

No	Skor	Kategori
1.	$0.80 < r_{xy} \leq 1.00$	Validitas sangat tinggi
2.	$0.60 < r_{xy} \leq 0.80$	Validitas tinggi
3.	$0.40 < r_{xy} \leq 0.60$	Validitas sedang
4	$0.20 < r_{xy} \leq 0.40$	Validitas rendah
5	$0.00 < r_{xy} \leq 0.20$	Validitas sangat rendah
6.	$r_{xy} \leq 0.00$	Tidak valid

Sumber : (Retnawati, 2016).

Terdapat dua instrument pada penelitian ini yang melalui tahapan *expert judgement*, yaitu instrument untuk variabel Penyesuaian Diri dan *Self Compassion*. Hasil dari pengolahan *expert judgement* sebagai berikut:

Tabel. 3.4 Skala *Self Compassion*

No.	V										
1.	0,66	6.	0,88	11.	0,88	16.	0,88	21.	0,88	26.	0,88
2.	0,88	7.	0,77	12.	0,88	17.	0,88	22.	0,77		
3.	0,77	8.	0,77	13.	0,77	18.	0,77	23.	0,88		
4.	0,88	9.	0,88	14.	0,88	19.	0,88	24.	0,77		
5.	0,88	10.	0,88	15.	0,88	20.	0,88	25.	0,88		

Hasil pengolahan *expert judgement* pada skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel bahwasannya validitas isi Aiken's V pada masing-masing aitem memiliki koefisien $\geq 0,88$. Menarik kesimpulan berdasar pada kategorisasi yang sudah dijabarkan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa aitem pada skala *self compassion* memiliki validitas yang sangat tinggi karena berada pada kategori $r_{xy} > 0.80$.

Tabel. 3.5 Skala Penyesuaian Diri

No.	V										
1.	0,88	6.	0,88	11.	0,77	16.	0,88	21.	0,88	26.	0,77
2.	0,66	7.	0,88	12.	0,77	17.	0,77	22.	0,88	27.	0,88
3.	0,88	8.	0,88	13.	0,88	18.	0,66	23.	0,77	28.	0,77
4.	0,88	9.	0,88	14.	0,88	19.	0,88	24.	0,88	29.	0,88
5.	0,88	10.	0,88	15.	0,88	20.	0,77	25.	0,77		

Hasil pengolahan *expert judgement* pada skala penyesuaian diri dapat dilihat pada table bahwasannya validitas isi Aiken's V pada masing-masing aitem memiliki koefisien $\geq 0,88$. Menarik kesimpulan berdasar pada kategorisasi yang sudah dijabarkan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa aitem pada skala penyesuaian diri memiliki validitas yang sangat tinggi karena berada pada kategori $r_{xy} > 0.80$.

Koefisien validitas dalam uji coba skala penelitian setelah dilakukannya *expert judgement* berada pada angka 0.30 sebagai batas minimum agar lolos dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian (Azwar, 2012). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *pearson correlation*. *Pearson correlation* merupakan uji validitas dengan cara pengujian suatu korelasi masing-masing aitem terhadap total nilai jawaban sebagai kriteria.

Penelitian ini menggunakan 45 subjek dalam tahapan uji coba, subjek merupakan santri yang berada di pondok pesantren. tahapan selanjutnya adalah pengolahan data uji coba terkumpul, dengan tujuan untuk mengetahui kevalidan sebuah aitem terhadap variabel yang akan diukur. Proses pengolahan validitas menggunakan bantuan aplikasi dengan perangkat lunak menggunakan *software IBM SPSS.25 for Windows*. Berikut hasil pengolahan data uji coba untuk analisis validitas skala *self-compassion*:

Tabel. 3.6 Validitas *Self Compassion*

AITEM	HASIL VALIDITAS	AITEM	HASIL VALIDITAS
AITEM 1	0,524	AITEM 14	0,399
AITEM 2	0,797	AITEM 15	0,301
AITEM 3	0,420	AITEM 16	0,660
AITEM 4	0,462	AITEM 17	0,496
AITEM 5	0,496	AITEM 18	0,441
AITEM 6	0,441	AITEM 19	0,416
AITEM 7	0,678	AITEM 20	0,465
AITEM 8	0,810	AITEM 21	0,460
AITEM 9	0,554	AITEM 22	0,496
AITEM 10	0,496	AITEM 23	0,770
AITEM 11	0,357	AITEM 24	0,496
AITEM 12	0,524	AITEM 25	0,486
AITEM 13	0,416	AITEM 26	0,418

Hasil pengolahan uji validitas untuk skala *self-compassion* yang tertera pada tabel diatas menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dalam pengujian validitas dikarenakan hasilnya lebih dari batas minimum yang sudah ditetapkan yaitu 0.03. Sehingga dari hasil pengolahan validitas tersebut didapatkan kesimpulan bahwa dari 26 aitem pada skala *self-compassion*, semua aitem lolos untuk digunakan sebagai pengukuran pada variabel *self-compassion*.

Tabel. 3.7 Spesifikasi *Self compassion*

Aspek	Indikator Perilaku	No. Aitem Baik		No. Aitem Gugur	
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
1. <i>Self-Kindness</i> (Berkasih sayang pada diri sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> Perlakuan yang baik pada diri sendiri Perhatian terhadap diri sendiri 	1, 3, 5, 6, 7	2, 4, 8	-	-

	<ul style="list-style-type: none"> Berbela kasih pada diri sendiri 				
2. <i>Common Humanity</i> (Pemahaman tentang luasnya pengalaman manusia)	<ul style="list-style-type: none"> Menyadari bahwa penderitaan bagian dari pengalaman manusia 	11, 12, 13, 14, 15, 17	16, 18	-	-
3. <i>Mindfulness</i> (Berpola pikir terbuka dan obyektif)	<ul style="list-style-type: none"> Menerima segala kelemahan dan tidak menghakimi pada diri sendiri 	19, 20, 22, 24, 25, 26	21, 23	-	-

Uji coba skala yang selanjutnya adalah pengujian skala penyesuaian diri. berikut hasil pengolahan data uji coba untuk analisis validitas skala penyesuaian diri

Tabel. 3.8 Validitas Penyesuaian Diri

AITEM	HASIL VALIDITAS	AITEM	HASIL VALIDITAS
AITEM 1	0,536	AITEM 17	0,421
AITEM 2	0,792	AITEM 18	0,332
AITEM 3	0,358	AITEM 19	0,324
AITEM 4	0,421	AITEM 20	0,413
AITEM 5	0,487	AITEM 21	0,461
AITEM 6	0,858	AITEM 22	0,449
AITEM 7	0,705	AITEM 23	0,775
AITEM 8	0,332	AITEM 24	0,421
AITEM 9	0,453	AITEM 25	0,547
AITEM 10	0,421	AITEM 26	0,485
AITEM 11	0,282	AITEM 27	0,363
AITEM 12	0,696	AITEM 28	0,775
AITEM 13	0,212	AITEM 29	0,117
AITEM 14	0,798		
AITEM 15	0,361		
AITEM 16	0,100		

Hasil pengolahan uji validitas untuk skala penyesuaian diri yang tertera pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat aitem yang gugur dalam pengujian validitas dikarenakan hasilnya kurang dari batas minimum yang sudah ditetapkan yaitu 0.03. aitem yang gugur tersebut

adalah aitem nomor 11, 13, 16 dan 29. Sehingga dari hasil pengolahan validitas tersebut didapat kesimpulan bahwa dari 45 aitem pada skala penyesuaian diri, hanya 25 aitem yang lolos untuk digunakan sebagai skala pengukuran pada variabel penyesuaian diri.

Tabel. 3.9 Spesifikasi Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator Perilaku	No. aitem baik		No. aitem gugur	
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	<i>fav</i>	<i>unfav</i>
1. <i>Self-Knowledge</i> dan <i>self-insight</i> (Kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri)	• Mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri	1, 2, 3, 4	5, 6	-	-
2. <i>Self-objectivity</i> dan <i>self-acceptance</i> (Penerimaan diri)	• Mampu memahami keadaan diri sebagaimana adanya	7, 8, 9, 10	12, 14	11	13
3. <i>Self-development</i> dan <i>self-control</i> (pengarahan diri)	• Mampu menyusun, mengatur, membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah positif	15, 17, 18, 19, 20	21, 22, 23	16	-
4. <i>Satisfaction</i> (kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan)	• Adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan	24, 25, 26	27, 28	-	29

2. Reliabilitas

Reliabilitas (*reability*) adalah suatu pengukuran yang memiliki reliabilitas disebut pengukuran yang dapat reliabel (*reliable*). Meskipun

reliabilitas memiliki berbagai nama seperti kepercayaan, keteguhan, keandalan, konsistensi, stabilitas dan lain-lain sebagainya, ide utama yang termasuk dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2015). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang jumlahnya berkisar antara 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2007).

Dalam penelitian ini, untuk menguji reliabilitas adalah menggunakan metode pengukuran *Alpha Cronbach's*. Rumus *Cronbach's* digunakan untuk mencari reliabilitas skala yang skornya bukan 1 dan 0 tapi berupa rentang instrumen

Tabel. 3.10 Hasil Realibilitas *Self Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.880	26

Hasil pengolahan skala *self-compassion* di atas, menunjukkan bahwa *Alpha Cronbach's* yang diperoleh untuk variabel *self-compassion* sebesar 0,880, jumlah tersebut minimum yaitu 0.700, sehingga ditarik kesimpulan bahwasannya skala *self-compassion* reliabel memiliki kategorisasi cukup serta dapat digunakan pada penelitian ini (Arikunto & Suharsimi, 2006).

Tabel 3.11 Hasil Realibilitas Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items

.881	30
------	----

Hasil pengolahan skala penyesuaian diri di atas, menunjukkan bahwa *Alpha Cronbach's* yang diperoleh untuk variabel penyesuaian diri sebesar 0.881, jumlah tersebut minimum yaitu 0.700, sehingga ditarik kesimpulan bahwasannya skala penyesuaian diri reliabel serta dapat digunakan pada penelitian ini.

G. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah bentuk analisis data penelitian untuk menguji hasil penelitian. Analisis deskriptif dilakukan melalui pengujian empirik deskriptif. Perhitungan ini dilakukan untuk melihat tingkat *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja di pondok pesantren, sehingga dapat diketahui tingkatannya, apakah tergolong tinggi, sedang atau rendah.

a. Mencari Mean Empirik dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

Keterangan:

- μ : Rerata hipotetik
- i_{\max} : Skor Maksimal item
- i_{\min} : Skor minimal item

$\sum k$: Jumlah item yang valid

b. Mencari standar deviasi

Sebelum masuk pada perhitungan klasifikasi, terlebih dahulu dicari rata-rata skor kelompok (M) dan standar deviasi kelompok (SD) dengan menentukan standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N - 1}}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi
X = Skor x
N = Jumlah Responden

c. Menentukan Kategorisasi

Untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian harus melakukan analisis data terlebih dahulu. Analisis data adalah untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih.

Untuk mengetahui tingkat pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang, berdasarkan model distribusi normal Azwar (2007) Kategori penilaian masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 3.12 Kategori Penilaian

Kategori	Kriteria jenjang
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) < X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

d. Analisis Persentase

Setelah diketahui *mean* dan standar deviasi, maka dihitung dengan rumus prosentase, berikut rumusnya:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Persentase

F= Frekuensi

N= Jumlah responden

Analisis deskriptif ialah untuk menguji hasil penelitian. Untuk mengetahui hasil penelitian, peneliti menggunakan program kategorisasi dari *excel* yaitu Kateg versi 0.1.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Menurut Umar (2011) mengatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen, independen atau keduanya mendekati secara normal atau berdistribusi secara normal. Menurut Sugiyono & Susanto (2015) pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan

kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikan $> 0,05$ yang berarti residual berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono & Susanto (2015) uji linearitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat atau variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikan pada *linearity* $< 0,05$ maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang, maka dilakukan pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji pengaruh antara dua variabel yang menggunakan analisis regresi sederhana untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat di proses dengan jenis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel menggunakan *SPSS for Windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pada tahun 1994 adalah awal niat abah KH. M. Irfan Sholeh dan ibu nyai untuk mengembangkan Pondok Pesantren Al-Muhajirin 1, yakni pondok yang diasuh oleh abah beliau, KH. Sholeh Abd. Hamid. Pondok Pesantren Al Hamidiyyah didirikan pada tahun 1994, dimana tanah ini merupakan pemberian dari Hj. Darwati.

Dinamakan Al-Hamidiyyah karena tafa'ut dengan Mbah Hamid menjadi Al-Hamidiyyah. Jika Mbah Sholeh sudah meninggal lebih dahulu maka akan dinamakan As-Sholihin / As-Shulaha. Kemudian Mbah Soleh dan Mbah Fatimah masih *sugeng* (sehat) jadi namanya ditafa'utkan menjadi Al-Hamidiyyah yang sebelumnya bernama Al-Muhajirin 4.

Ribath Al-Hamidiyyah Bahrul 'Ulum adalah salah satu unit pesantren dibawah naungan Yayasan pondok pesantren Bahrul 'Ulum. Unit pesantren ini menyelenggarakan Pendidikan keagamaan (non formal) dan memberikan bimbingan serta pengawasan bagi santri ribath Al-Hamidiyyah Bahrul 'Ulum.

Ribath Al-Hamidiyyah di dirikan oleh Alm. KH. M. Irfan Sholeh, M. Mpd. Santri di tempat ini akan diajarkan ilmu ilmu agama, serta pengembangan takhasus kitab kitab dan Al Qur'an yang mana kegiatan ini akan di bina langsung oleh Ibu Nyai Drs. Hj. Siti Fatimah Al-Hafidzah dan

Agus H. M. Nabrizt Aqda Irfan serta dewan Asatidz. Santri juga akan mendapatkan bimbingan serta pengawasan 24 jam.

Pendidikan di ribath Al-Hamidiyyah menitikberatkan pada ajaran aqidah Ahlussunnah Wal Jamaah Ala Thoriqot Nahdlotil Ulama' dan pembinaan moralitas (Akhlaqul Karimah). Serta santri juga diarahkan ke berbagai aspek seperti keorganisasian, keterampilan, kemasyarakatan dan juga ditanamkan nilai budaya keagamaan. Disamping itu ribath Al-Hamidiyyah juga sangat menjunjung tinggi kebersihan, kenyamanan, dan kos makan yang higienis dan berkualitas.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Hamidiyyah dan estimasi waktu untuk melakukan penyebaran skala dalam penelitian dimulai pada tanggal 3 Juni 2022 – 10 Juni 2022 seluruh subjek mengisi skala yang telah diberikan secara personal atau individu. Sampel dalam penelitian ini adalah santri putri pondok pesantren Al-Hamidiyyah yang sedang di tahap usia remaja.

3. Jumlah Subjek Penelitian yang Dianalisa

Populasi dalam penelitian ini ialah santri putri pondok pesantren Al-Hamidiyyah pada usia remaja sebanyak 150 santriwati. Santri yang mengisi skala ini terdiri dari 2 jenjang Pendidikan, yakni MTsN dan MAN.

4. Prosedur Administrasi dan Pengambilan Data

Pengambilan data santri remaja pondok pesantren di Jombang peneliti memberikan surat resmi yang telah dilampirkan. Jumlah seluruh santri putri remaja di pondok pesantren sebanyak 250. Hal ini, dilakukan pada tanggal 3 Juni 2022.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* dan skala penyesuaian diri melalui *google form* terhadap 150 subjek. Sebelum subjek mengisi skala yang telah diberikan oleh peneliti subjek terlebih dahulu membaca petunjuk pengisian dan mengisi identitas yang disediakan pada *google form*. Dalam penyebaran skala ini juga peneliti mendapatkan bantuan dari santri-santri untuk menyebarkan *link* skala penelitian.

B. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Deskriptif

a. Analisis Deskriptif *Self Compassion*

Analisis deskriptif pada variabel *self-compassion* terdapat pembagian tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan data empirik. Untuk mengetahui hasil analisis deskriptif ini peneliti menggunakan program *Microsoft excel*. Di bawah ini merupakan tabel hasil analisis deskriptif serta tabel hasil perhitungan mengenai pengkategorisasian dan frekuensi dari 150 subjek yaitu santri remaja pondok pesantren di Jombang pada variabel *self-compassion*:

Tabel 4. 1 Empirik *Self-Compassion*

Variabel	N	Skor	Skor	Mean	Std.
-----------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------

		Minimal	Maksimal		Deviasi
Empirik	150	1	4	65	13

Tabel 4. 2 Kategorisasi *Self-Compassion*

Klasifikasi	Kategori Skor	Frekuensi
$X \leq 85$	Rendah	24
$85 \leq X \leq 100$	Sedang	115
$100 \leq X$	Tinggi	11
Jumlah		150

Hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan bahwasannya tingkat *self-compassion* santri remaja di pondok pesantren secara mayoritas masuk kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan dalam tabel yang sudah tertera, terdapat 24 subjek masuk dalam kategori rendah. Melainkan masuk dalam kategori sedang berjumlah 115 orang dan pada kategori tinggi terdapat 11 orang yang berarti masing-masing individu subjek memiliki kemampuan *self-compassion* yang cukup baik.

Tabel di atas juga memperoleh hasil bahwasannya tingkat *self-compassion* pada santri remaja pondok pesantren di Jombang pada kategori rendah sebanyak 24 dengan persentase 16%, kategori sedang sebanyak 115 orang atau dalam presentase sebanyak 76,67% dari subjek penelitian, dan pada kategori tinggi sebanyak 11 orang atau dalam presentase sebanyak 7,33% dari subjek penelitian dengan jumlah responden sebanyak 150 santri remaja pondok pesantren di Jombang.

Kesimpulan dari hasil tersebut ialah tingkat *self-compassion* santri remaja di pondok pesantren mayoritas sedang dapat dikatakan sudah baik. Hal itu dikarenakan hasil penelitian menunjukkan kategorisasi

paling banyak terdapat pada kategori sedang dengan persentase 76,67%. Santri remaja di pondok pesantren yang memiliki *self-compassion* yang tinggi berarti individu tersebut di dalam dirinya mempunyai keseimbangan tersendiri bagi dirinya memiliki aspek-aspek penunjang, seperti *self-knowledged* dan *self insight*, *self objectivity* dan *self acceptance*, *self development* dan *self control*.

b. Analisis Data Penyesuaian Diri

Analisis deskriptif pada variabel penyesuaian diri terdapat pembagian tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan data hipotetik. Untuk mengetahui hasil analisis deskriptif ini peneliti menggunakan program *Microsoft excel*. Di bawah ini merupakan tabel hasil analisis deskriptif serta tabel hasil perhitungan mengenai pengkategorisasian dan frekuensi dari 150 subjek yaitu santri remaja pondok pesantren di Jombang pada variabel penyesuaian diri:

Tabel 4. 3 Empirik Penyesuaian Diri

Variabel	N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	Std. Deviasi
Empirik	150	1	4	62,5	12,5

Tabel 4. 4 Kategorisasi Penyesuaian Diri

Klasifikasi	Kategori Skor	Frekuensi
$X \leq 79$	Rendah	22
$79 \leq X \leq 91$	Sedang	103
$91 \leq X$	Tinggi	25
Jumlah		150

Hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan bahwasannya tingkat penyesuaian diri santri remaja di pondok pesantren secara keseluruhan

sudah tinggi. Hal tersebut dikarenakan dalam tabel yang sudah tertera, terdapat subjek masuk dalam kategori rendah sebanyak 22 orang. Melainkan masuk dalam kategori sedang berjumlah 103 orang dan pada kategori tinggi terdapat 25 orang yang berarti masing-masing individu subjek sudah memiliki penyesuaian diri cukup baik.

Kesimpulan dari hasil tersebut ialah penyesuaian diri adalah proses pada individu untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya, sehingga tercapainya keseimbangan dalam dirinya dengan lingkungan (Bashori & T, 2013). Namun pada kenyataannya fenomena yang terjadi santri baru memiliki hambatan dalam penyesuaian dirinya di lingkungan baru. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Lathifah (2015) terhadap 70 subjek, pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 16% santri yang tergolong memiliki penyesuaian diri yang tinggi, 21,37% santri yang mempunyai penyesuaian diri yang sedang, dan 63,36% santri dengan penyesuaian diri yang rendah, yang ditunjukkan dengan sikap yang tidak peduli dengan keadaan orang lain, sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan ataupun teman baru, serta ketika sedang ada masalah lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

c. Kategorisasi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Kategorisasi berdasarkan tingkat pendidikan pada kategorisasi dalam penelitian ini terdapat 150 subjek yang terdiri dari 65 santri baru

pada siswa MTsN dan 85 santri baru pada siswa MAN. Berdasarkan tingkat pendidikan dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini, terdapat persentase 43% subjek santri baru MTsN dan terdapat 57% subjek santri baru MAN.

1. Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategorisasi berdasarkan tingkat Pendidikan pada skala *self-compassion* menggunakan program kategorisasi atau kateg versi 1.0, berikut tabel hasil kategorisasi, berdasarkan skala *self-compassion* yang dilihat berdasarkan tingkat Pendidikan:

Tabel 4. 5 kategorisasi tingkat pendidikan MTsN

Klasifikasi	Kategori Skor	Frekuensi
$X \leq 77$	Rendah	13
$77 \leq X \leq 93$	Sedang	46
$93 \leq X$	Tinggi	6
Jumlah		65

Hasil klasifikasi kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa dari jumlah 65 santri remaja pondok pesantren di Jombang pada tingkat Pendidikan MTsN terdapat 13 subjek yang mengalami penyesuaian diri rendah, 46 subjek mengalami penyesuaian diri sedang dan 6 subjek mengalami penyesuaian diri yang tinggi.

Tabel 4. 6 kategorisasi tingkat pendidikan MAN

Klasifikasi	Kategori Skor	Frekuensi
$X \leq 81$	Rendah	11
$81 \leq X \leq 89$	Sedang	66
$89 \leq X$	Tinggi	8
Jumlah		85

Hasil klasifikasi kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa dari jumlah 85 santri remaja pondok pesantren di Jombang pada tingkat pendidikan MAN terdapat 11 subjek yang mengalami penyesuaian diri rendah 66 subjek mengalami penyesuaian diri sedang, dan 8 subjek mengalami penyesuaian diri yang tinggi.

2. Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategorisasi berdasarkan tingkat Pendidikan pada skala penyesuaian diri menggunakan program kategorisasi atau kateg versi 1.0, berikut tabel hasil kategorisasi, berdasarkan skala penyesuaian diri yang dilihat berdasarkan tingkat Pendidikan.

Tabel 4. 7 kategorisasi tingkat Pendidikan MTsN

Klasifikasi	Kategori Skor	Frekuensi
$X \leq 77$	Rendah	13
$77 \leq X \leq 93$	Sedang	46
$93 \leq X$	Tinggi	6
Jumlah		65

Hasil klasifikasi kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa dari jumlah 65 santri remaja pondok pesantren di Jombang pada tingkat Pendidikan MTsN terdapat 13 subjek yang mengalami penyesuaian diri rendah, 46 subjek mengalami penyesuaian diri sedang dan 6 subjek mengalami penyesuaian diri yang tinggi.

Tabel 4. 8 kategorisasi tingkat pendidikan MAN

Klasifikasi	Kategori Skor	Frekuensi
$X \leq 81$	Rendah	11
$81 \leq X \leq 89$	Sedang	66
$89 \leq X$	Tinggi	6

Hasil klasifikasi kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa dari jumlah 85 santri remaja pondok pesantren di Jombang pada tingkat MAN terdapat 11 subjek yang mengalami penyesuaian diri rendah, 66 subjek yang mengalami penyesuaian diri sedang, dan 8 subjek mengalami penyesuaian diri yang tinggi.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui penyebaran data dari jawaban subjek yang mengandung normal atau tidaknya penelitian ini. Pengujian normalitas ini mengukur skor variabel *self-compassion* dan penyesuaian diri. Teknik yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* pada program *IBM SPSS* versi 25.0. berikut hasil yang uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandar dized Residual
N		150
Normal Paramet ers ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.3495787
Most Extreme	Absolute	.094
	Positive	.055

Berdasarkan table diatas, bahwa dapat dilihat nilai signifikansi uji linearitas dari variabel *self-compassion* dengan penyesuaian diri adalah 0,919 ($p > 0,05$), hal ini dapat dilihat bahwa nilai signifikansi melebihi nilai dari 0,05, maka dapat dikatakan variabel dukungan *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang mempunyai linearitas.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik pada program *IBM SPSS* versi 25.0. berikut hasil hasil uji hipotesis:

Tabel 4. 3 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
	.437	.191	.185	5.368

a. Predictors: (Constant), self compassion

Berdasarkan tabel *model summary* dari uji hasil regresi sederhana diatas menjelaskan bahwa besarnya nilai dari koefisien determinasi atau (R Square) yaitu 0.191 yang mempunyai arti bahwa adanya pengaruh variabel bebas penyesuaian diri terhadap terhadap variabel terikat *self-compassion* memiliki persentase sebesar 19%.

Tabel 4. 4 Anova

Model	Sum of Squares	DF	Mean Square	F	Sig.
Regression	1006.079	1	1006.079	34.920	.000 ^b
Residual	4264.081	148	28.811		
Total	5270.160	149			

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

b. Predictors: (Constant), self compassion

Berdasarkan output tabel anova diatas diketahui bahwa F hitung mempunyai nilai 34.920 dengan tingkat signifikansi senilai .000 dimana nilai ini kurang dari ($p < 0,05$) maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh dari variabel *self-compassion* dengan penyesuaian diri.

Tabel 4. 5 Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	52.680	5.460		9.648	.000
Self compassion	.346	.059	.437	5.909	.000

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

Keterangan:

H₀: Tidak ada pengaruh antara dua variabel

H_a: Ada pengaruh antara dua variabel

Berdasarkan pengolahan diatas dapat diketahui bahwa *constasn* (a) sebesar 52.680 sehingga dapat diketahui bahwa mengandung arti nilai variabel berpartisipasi, sedangkan nilai penyesuaian diri (b / koefisien regresi) sebesar 0,346. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif mengikuti arah.

Berdasarkan nilai signifikan dari tabel *coefisients* dapat memperoleh sebesar $.000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* (X) berpengaruh terhadap variabel penyesuaian diri (Y) artinya H_a diterima dan H₀ ditolak.

Dilihat dari paparan diatas dapat diketahui bahwa jika penyesuaian tinggi maka *self-compassion* tinggi, sementara itu jika penyesuaian diri rendah maka *self-compassion* rendah.

C. PEMBAHASAN

Kehidupan sebagai santri di pondok pesantren merupakan transisi antara bergantungnya individu dengan orang tua dan kemandirian status identitas yang harus diraih. Santri dituntut untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Tetapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri mereka, dengan tekanan tersebut dapat memunculkan penyesuaian kurang baik maka dengan adanya pengaruh *self-compassion* santri di pondok pesantren memberikan dampak yang baik terhadap penyesuaian diri santri remaja di lingkungan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, tingkat *self-compassion* santri remaja pondok pesantren di Jombang terbagi menjadi tiga tingkatan yakni rendah, sedang dan tinggi. Santri yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah yakni 16%. Seseorang yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah cenderung memiliki harga diri yang rendah hal ini dikarenakan ia senang mengkritik, menghakimi dan bersikap keras terhadap dirinya (Neff, 2011). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah akan rentan mengalami gangguan

psikologis seperti kecemasan, depresi, dan *burnout*. (Neff, 2003; Pauley & McPherson, 2010).

Santri remaja pondok pesantren di Jombang yang mempunyai kategorisasi *self-compassion* sedang sebanyak 115 (76,67%) sehingga dapat diartikan tingkat rasa sayang kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan mayoritas cukup baik. Seseorang yang memiliki level *self-compassion* yang baik maka cenderung dapat menghargai dirinya sendiri karena memiliki kemampuan untuk memahami, menerima, bersikap lembut terhadap dirinya ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan (Neff, 2011). Selain itu, seseorang yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat menerima fakta bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan setiap permasalahan yang dihadapi merupakan bagian yang harus dijalani sebagai manusia, pemahaman tersebut akan membantu seseorang untuk menenangkan diri ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan sehingga dapat mengurangi rasa cemas, terisolasi, dan menghakimi dirinya secara berlebihan (Neff, 2003a, 2011). Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat melihat sebuah permasalahan dengan prespektif yang lebih luas dan jelas, hal ini memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan masalahnya lebih mudah dan tidak larut kedalam masalah lebih dalam (Neff & Mcgehee, 2010).

Pada penelitian ini juga terdapat santri remaja pondok pesantren yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dengan persentase 7,33%. Hal tersebut menurut Kirkpatrick, Neff dan Rude (2007) yang

menunjukkan bahwa mereka yang memiliki *self-compassion* tinggi juga mengalami hubungan sosial yang signifikan. Hubungan sosial yang signifikan tersebut dikarenakan seseorang dapat menyesuaikan antara keadaan dirinya dengan keadaan lingkungan sosialnya. Tingginya tingkat *self-compassion* pada santri remaja di pondok pesantren berperan penting untuk memberikan pengertian kepada diri sendiri bahwa dia akan mampu melewati kondisi sulit dan menjadikannya sebuah pengalaman yang akan membentuk pribadi yang lebih kuat.

Peneliti juga mengukur kategorisasi *self-compassion* berdasarkan tingkat pendidikan santri remaja pondok pesantren di Jombang yang terdiri dari santri yang tingkat pendidikan di MTsN sebanyak 65 subjek, mendapatkan kategori *self-compassion* rendah 13 (20%) santri, kategori *self-compassion* sedang 47 (72,31%) santri, kategori *self-compassion* tinggi 5 (7,69%) santri. Sedangkan santri yang tingkat pendidikan MAN sebanyak 85 subjek, mendapatkan kategori *self-compassion* rendah 11 (20%) santri, kategori *self-compassion* sedang 68 (80%) santri, kategori *self-compassion* tinggi 6 (7,06%) santri.

Data persentase diatas dapat diketahui bahwa berdasarkan tingkat pendidikan pada santri remaja pondok pesantren di Jombang mendapatkan kategori mayoritas sedang, hal ini mengartikan bahwa kemampuan seseorang memandang apa yang berada dalam dirinya sendiri adalah sebuah kewajaran karena merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum. Adanya perbedaan dalam tingkatan *self-compassion* dikarenakan

adanya faktor yang mempengaruhi seperti budaya, kepribadian, dan peran orang tua (Karinda, 2020).

Dapat diketahui dari pemaparan di atas bahwa tingkat penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren dengan kategori rendah 22 santri dengan persentase 14,67% dari jumlah subjek sebanyak 150 santri remaja di pondok pesantren. Hal tersebut berarti bahwa, santri yang berada di pondok pesantren memerlukan banyak penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga berdampak pada fisik yang bertumbuh kembang dengan semestinya dan dapat bersosialisasi dengan sekitarnya, namun juga berpengaruh secara psikologis terkait kematangan mental dan emosi yang dimiliki santri (Neff K. , 2003). Menurut Schneiders (1964) juga mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa rata-rata santri remaja pondok pesantren di Jombang memiliki kategori penyesuaian diri yang sedang sebanyak 103 subjek dengan persentase 68,67%. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat dimensi penyesuaian diri pada *adaptation* (adaptasi), *comformity*, *mastery*, *individual variation* mendapatkan nilai rata-rata, hal tersebut disebabkan karena kemampuan dan keterampilan santri berada di pondok pesantren mengaitkan dirinya dengan lingkungan sekitar berinteraksi dengan baik. Sejalan dengan hasil penelitian pada mahasiswa baru yang dilakukan oleh (Bashori, Tri, & Handono, 2013) juga

menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang sedang. Penyesuaian diri dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yakni kemampuan individu dalam beradaptasi, kriteria sosial, kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikannya, serta perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi santri yang berada dipondok pesantren karena santri berada dilingkungan baru dan belum dikenal. Penyesuaian diri akan menentukan bagaimana santri tersebut berinteraksi. Santri remaja dengan penyesuaian diri yang tinggi dapat berinteraksi dengan baik, sebaliknya santri remaja dengan penyesuaian diri yang rendah kurang dapat berinteraksi dengan baik.

Peneliti juga mengukur kategorisasi penyesuaian diri berdasarkan tingkat pendidikan santri remaja pondok pesantren di Jombang yang terdiri dari santri yang tingkat pendidikan di MTsN sebanyak 65 subjek, mendapatkan kategori penyesuaian diri rendah 13 (20%) santri, kategori penyesuaian diri sedang 46 (70,77%) santri, kategori penyesuaian diri tinggi 6 (9,23%) santri. Sedangkan santri yang tingkat pendidikan MAN sebanyak 85 subjek, mendapatkan kategori penyesuaian diri rendah 11 (12,94%) santri, kategori penyesuaian diri sedang 66 (77,65%) santri, kategori penyesuaian diri tinggi 8 (9,41%) santri.

Berdasarkan hasil kategorisasi penyesuaian diri pada tingkat pendidikan berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Menurut Albert & Emmons (Kumalasari & Ahyani, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian

diri seseorang dipengaruhi oleh kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan, kemampuan memahami keadaan diri sebagaimana adanya, kemampuan mengarahkan perilaku ke arah positif dan adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan. Sejalan dengan menurut Aviyah dan Farid (2014), mengungkapkan aspek yang paling mempengaruhi penyesuaian diri adalah *self-control* atau kontrol diri yang dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Sebagai individu perlu peran orang lain untuk membantu mengontrol dirinya. Control diri yang baik sangat diperlukan dalam kehidupan, karena hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap diri individu sendiri dan juga terhadap lingkungan sekitar individu. Penyesuaian diri yang berada di pondok pesantren memang tidak mudah dilakukan. Penyesuaian diri meupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia puas terhadap dirinya dan lingkungannya (Sofyan S, 2008).

Self-compassion adalah suatu proses memahami diri sendiri tanpa adanya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan memahami bahwa kedua hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Pada konteks interaksi sosial, *self-compassion* dapat mempengaruhi suasana hati seseorang untuk berpikir lebih positif terhadap pengalaman buruk yang menyimpannya, sehingga pengalaman

tersebut tidak memberikan dampak yang berkepanjangan yang kemudian berpengaruh langsung kepada perilakunya terhadap dunia sosial terutama cara ia membuat pertemanan dengan orang lain (Neff K, 2003).

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Novitasari, 2018) dimana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada santri remaja di pondok pesantren. Adapun akan halnya remaja awal sebagai subjek dalam penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya. Apabila remaja memiliki mekanisme penyesuaian diri serta *self-compassion* dengan mendapatkan perhatian serta bimbingan dari orang yang lebih tua dari remaja tersebut, begitu juga pada remaja awal mekanisme penyesuaian diri dan *self-compassion* berasal dari individu sendiri serta bantuan dukungan sosial dari lingkungan atau orang terdekatnya. Dengan hal ini individu remaja awal akan menghadapinya secara realistis dan mengadakan penyesuaian diri yang lebih kuat (Semiun, 2006).

Self-compassion yang baik, didapatkan oleh santri remaja yang berada di pondok pesantren hal ini mereka dapatkan karena dalam menghadapi kegagalan, penderitaan, ketidakmampuan, kemudian memiliki *self-kindness* maka mereka cenderung akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam menghadapi tekanannya sendiri (Neff, 2012). Hal

tersebut sesuai menurut (Rude, Kirkpatrick, & Neff) yang menyatakan *self-compassion* yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya dalam menghadapi situasi yang bersifat negatif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kategori *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang mendapatkan skala *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan mayoritas kategori sedang. Hal ini dapat dikatakan *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan fungsi adaptasi psikologis seseorang. *Self-compassion* dapat mendukung seseorang untuk dapat berperilaku secara adaptif dengan menyesuaikan dirinya dengan nilai dan moral yang diberlakukan disekitarnya. Hal ini akan membantunya untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial yang baru (Rude, Kirkpatrick, & Neff, 2007).

Pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren di Jombang dengan 150 subjek. Hasil uji hipotesis memakai uji regresi sederhana mendapatkan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menyatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada santri pondok pesantren di Jombang. Penyesuaian diri pada santri remaja memiliki hasil koefisien regresi bernilai plus (+) yaitu sebesar 0.437 maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri.

Penelitian terdahulu menurut Rizka Hendrarizkianny (Damau, 2019), Pada remaja yang berada di pondok pesantren, mereka tidak mendapatkan sosok kehadiran orang tua atau mereka merasa akan berkurangnya waktu untuk bisa berkumpul bersama keluarga, remaja yang memiliki *self-compassion* yang bagus, maka remaja akan menerima keadaan yang dialami, tanpa memberikan kritik dan menghakimi diri. Hal ini merupakan bentuk dari adaptasi remaja pada suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialami, hal ini senada dengan aspek penyesuaian diri yaitu *adaptation*. Dalam hal itu penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren dapat membangun *self-compassion* yang baik dari faktor internal maupun eksternal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisa dan penjelasan mengenai pengolahan data penelitian yang telah dilakukan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya ialah:

1. Tingkat *self-compassion* santri remaja pondok pesantren di Jombang dari 150 subjek, mayoritas berada pada kategori sedang. Hal tersebut santri remaja pondok pesantren memiliki *self-compassion* yang cukup baik untuk

menghadapi ketidakmampuan dan kondisi yang tidak stabil dalam menghadapi suatu permasalahan. Serta mampu mengatasi dan membangkitkan kembali dari kondisi sulit maupun kegagalan yang dihadapi.

2. Tingkat penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang dari 150 subjek, yang berada pada kategori rendah sebanyak 22 orang. Hal ini berarti tingkat penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang cenderung masih memerlukan banyak penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga berdampak pada fisik yang bertumbuh kembang dengan semestinya dan dapat bersosialisasi dengan sekitarnya, namun juga berpengaruh secara psikologis terkait kematangan mental dan emosi yang dimiliki santri.
3. Pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang memiliki pengaruh yang signifikan karena nilai signifikan 0,000, sehingga H_a diterima. Artinya tingkat *self-compassion* mempengaruhi penyesuaian diri santri pondok pesantren di Jombang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut saran yang diberikan peneliti untuk beberapa pihak yang dituju:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi santri remaja pondok pesantren di Jombang, diharapkan dapat menyesuaikan dirinya yang mayoritas mengalami *self-compassion* sedang diharapkan untuk lebih tinggi, agar tidak mengarah kepada *self-compassion*

yang menurun sehingga berakibat penyesuaian diri akan interaksi dengan lingkungannya terganggu.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk mengembangkan kajian teori dari penelitian ini tentang *self-compassion* terhadap penyesuaian diri diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan metode eksperimen, untuk memberikan hasil yang maksimal sehingga dapat memperhatikan faktor-faktor yang berbeda dengan penelitian ini, seperti jenis kelamin, usia, jumlah, lingkungan dan faktor lain yang mempengaruhi subjek agar mendapatkan hasil yang sesuai kepada subjek yang mengalami penyesuaian diri sehingga penelitian ini dapat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L., & Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 21-31.
- Arikunto, & Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bashori, K., & T, H. O. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 79-89.

- Bashori, K., Tri, O., & Handono. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada mahasiswa baru. *jurnal fakultas psikologi* , 1.
- Damau, R. G. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self-Compassion Santri di Yayasan pondok pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah. *Skripsi*, 56.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan* . Bandung: PT Remaja Rosdakrya.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhoods and Society*. New York: W.W. Norton & Company.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Kudus*.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen* . Malang: UMM Press.
- Neff, K. (2003). Self Comapsson: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *self and identity*,, 223-250.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2009). Self Compassion, Self Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Neff, K. (2012). The Development and Validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity Journal*, 3, 223-250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego. APA BPPKS*, 95-106. Diambil kembali dari <https://webpace.utexas.edu/neffk/pubs/listofpublications.htm>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Self Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 859-867.
- Nery-Hurwit, M, Y. E. (2017). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with Multiple Sclerosis. *Disability and Health Journal*, 30, 1-6. doi:10.1016/b978-072160361-2.50025-9
- Novitasari, D. (2018). Skripsi. *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. Diambil kembali dari <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5906>

- Nurdibyanandaru, & F, R. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120-126.
- Prawira, P. A. (2013). *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 141-150.
- Rude, S., Kirkpatrick, K., & Neff, K. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Jilid 2 Edisi 13)*. Jakarta: Erlangga.
- Sanusi, S. (2012). Pendidikan Kemandirian di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan Agama Islam - Ta'lim*, 130.
- Schneiders, A. (1995). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt Rinehart and Eiston.
- Semiun, Y. (2006). Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang terkait. *Kesehatan Mental*.
- Sofyan S, W. (2008). *Remaja & Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN DI JOMBANG

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan, saya Tazkya Nurlailia Ma'arif mahasiswi S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jurusan Psikologi angkatan 2018 yang sedang menyusun tugas akhir berupa skripsi. Oleh karena itu, saya meminta ketersediaan anda untuk berpartisipasi dalam pengisian skala psikologi ini.

Seluruh data yang anda berikan akan terjamin kerahasiaannya dan murni digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Sehingga, anda tidak perlu khawatir atas penyalahgunaan data yang didapat. Diharapkan untuk mengisi skala ini dengan kondisi yang sesuai atau mendekati kondisi anda saat ini.

Atas waktu dan kesediaan anda mengisi uji coba skala ini saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Nama Usaha :
Lama Usaha berjalan (bulan):

Dibawah ini merupakan cara pengisian skala psikologi;

Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan di bawah ini yang sesuai atau mendekati dengan kondisi anda pada saat ini, dengan deskripsi kategori jawaban sebagai berikut:

TP: Tidak Pernah

J : Jarang

S: Setuju

SS: Sangat Setuju

Skala Self Compassion

No.	Pertanyaan	Respon			
		TP	J	S	SS
1.	Menurut saya, belajar sungguh-sungguh itu penting				
2.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				
3.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
4.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
5.	Menurut saya, hidup adalah proses belajar yang terus berjalan, berubah, dan berkembang				
6.	Saya berusaha memandang kegagalan saya sebagai bagian normal dari kehidupan manusia				
7.	Saya bersikap acuh terhadap diri ketika mengalami kesulitan				
8.	Ketika saya merasa tidak mampu, saya mencoba mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan ini juga dirasakan oleh banyak orang				
9.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
10.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
11.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
12.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
13.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
14.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
15.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
16.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
18.	Ketika suatu menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan-besarkan hal tersebut				
19.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
20.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
21.	Ketika saya gagal pada satu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
22.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya sendiri				
23.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
24.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bag saya, saya cenderung sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
25.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh Sebagian besar orang				

26.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
-----	--	--	--	--	--

Skala Penyesuaian Diri

NO	Pertanyaan	Respon			
		TP	J	S	SS
1.	Saya memiliki kelebihan yang jarang dimiliki orang lain				
2.	Menurut orang lain saya adalah orang yang mempunyai wajah yang berseri				
3.	Saya bisa menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada				
4.	Saya memahami setiap kekurangan yang saya miliki				
5.	Saya kurang pandai dalam beradaptasi dengan lingkungan				
6.	Orang lain mengatakan bahwa saya orang yang lemah				
7.	Saya merasa nyaman dengan keadaan diri sendiri				
8.	Saya bersyukur dengan keadaan saat ini				
9.	Saya mampu bergaul dengan teman-teman				
10.	Kritikan orang lain akan dapat menjadi motivasi saya untuk lebih memperbaiki diri				
11.	Saya tetap tenang ketika menghadapi masalah				
12.	Saya lebih senang menyendiri daripada bergabung bersama teman-teman				
13.	Saya mengeluhkan kondisi diri saya saat ini				
14.	Saya minder mendengar kritikan oranglain				
15.	Saya mampu menyelesaikan masalah dengan pikiran yang positif				
16.	Saya menanggapi kritik orang lain dengan senyuman				
17.	Saya menerima kritik diberikan orang lain				
18.	Saya tetap bersikap baik terhadap orang yang berbicara buruk tentang saya				
19.	Saya mampu bertahan untuk tidak terpengaruh oleh orang lain				
20.	Saya tidak menghiraukan orang yang mengatakan penampilan saya jelek				
21.	Saya sering mengabaikan kritik yang baik dari orang lain				
22.	Saya menghadapi masalah dengan pikiran yang negative				
23.	Saya merasa tersinggung dengan perkataan buruk orang lain				
24.	Saya selalu merasa puas dengan usaha yang saya lakukan				
25.	Saya merasa bersyukur dengan komentar orang lain yang mengatakan saya mempunyai wajah yang berseri				
26.	Saya merasa puas dengan keadaan saya saat ini				
27.	Saya merasa risih dengan keadaan saya saat ini				
28.	Saya banyak mengeluh ketika saya gagal				
29.	Saya tetap betah pada suatu kondisi meskipun sebenarnya saya kurang nyaman				

Lampiran 2 *Validitas Isi Aiken's V*

Self Compassion

Penilai	aitem 1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13				
	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S			
Bu Rifa	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
Bu Novia	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
Bu Shofia	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
Σs	6		8		7		8		8		8		7		7		8		8		8		8		7		7		
V	0,6666667		0,88888889		0,77777778		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,77777778		0,77777778		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,77777778		0,77777778		

14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		
Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
8	8		8		8		7		8		8		8		7		8		7		8		8		8	
0,88888889	0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,77777778		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,77777778		0,88888889		0,77777778		0,88888889		0,88888889		0,88888889	

Penyesuaian Diri

Penilai	aitem 1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
	Skor	S																		
Bu Rifa	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Bu Novia	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Bu Shofia	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Σs	8		6		8		8		8		8		8		8		8		8	
V	0,88888889		0,66666667		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889	

11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		
Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	
3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	
7	7		8		8		8		8		7		6		8		7		7	
0,77777778	0,77777778		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,88888889		0,77777778		0,66666667		0,88888889		0,77777778		0,77777778	

21		22		23		24		25		26		27		28		29	
Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S	Skor	S
4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2
8	8		7		8		7		7		8		7		8		
0,88888889	0,88888889		0,77777778		0,88888889		0,77777778		0,77777778		0,88888889		0,77777778		0,88888889		

Lampiran 3 Validitas Reliabilitas

Self Compassion

AITEM	HASIL VALIDITAS	AITEM	HASIL VALIDITAS
AITEM 1	0,524	AITEM 14	0,399
AITEM 2	0,797	AITEM 15	0,301
AITEM 3	0,420	AITEM 16	0,660
AITEM 4	0,462	AITEM 17	0,496
AITEM 5	0,496	AITEM 18	0,441
AITEM 6	0,441	AITEM 19	0,416
AITEM 7	0,678	AITEM 20	0,465
AITEM 8	0,810	AITEM 21	0,460
AITEM 9	0,554	AITEM 22	0,496
AITEM 10	0,496	AITEM 23	0,770
AITEM 11	0,357	AITEM 24	0,496
AITEM 12	0,524	AITEM 25	0,486
AITEM 13	0,416	AITEM 26	0,418
Reliabilitas Alpha Cronbach: 0.881			

Penyesuaian Diri

AITEM	HASIL VALIDITAS	AITEM	HASIL VALIDITAS
AITEM 1	0,536	AITEM 17	0,421
AITEM 2	0,792	AITEM 18	0,332
AITEM 3	0,358	AITEM 19	0,324
AITEM 4	0,421	AITEM 20	0,413
AITEM 5	0,487	AITEM 21	0,461
AITEM 6	0,858	AITEM 22	0,449
AITEM 7	0,705	AITEM 23	0,775
AITEM 8	0,332	AITEM 24	0,421
AITEM 9	0,453	AITEM 25	0,547
AITEM 10	0,421	AITEM 26	0,485
AITEM 11	0,282	AITEM 27	0,363
AITEM 12	0,696	AITEM 28	0,775
AITEM 13	0,212	AITEM 29	0,117
AITEM 14	0,798	Reliabilitas Alpha Cronbach: 0.880	
AITEM 15	0,361		
AITEM 16	0,100		

Catatan: aitem dengan *block* berwarna hijau berarti tidak valid