

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI TAHUN PERTAMA
PONDOK PESANTREN AT-TAHDZIB JOMBANG**

SKRIPSI



Oleh

Risma Ana Wahdati

18410096

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

2022

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI TAHUN PERTAMA
PONDOK PESANTREN AT-TAHDZIB JOMBANG**

SKRIPSI

Ditujukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Risma Ana Wahdati

1841009

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

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI TAHUN PERTAMA
PONDOK PESANTREN AT-TAHDZIB JOMBANG

SKRIPSI

Oleh :

Risma Ana Wahdati

18410096

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI TAHUN PERTAMA
PONDOK PESANTREN AT-TAHDZIB JOMBANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal; _____ 2022

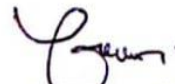
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Penguji Utama



Drs. H. Yahya, MA
NIP. 196605181991031004

Anggota Penguji



Rahmatika Sari Amalia, M. Psi
NIP. 199105222020122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Risma Ana Wahdati

NIM : 18410096

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul: “Hubungan *Self Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang” adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini. Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 25 April 2022

Penulis



Risma Ana Wahdati
NIM. 18410096

MOTTO

Painful feelings are, by their very nature, temporary. They will weaken over time as long as we don't prolong or amplify them through resistance or avoidance. The only way to eventually free ourselves from debilitating pain, therefore, is to be with it as it is. The only way out is through.

Kristin Neff

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta nikmat sehat-Nya sehingga selama prosesnya mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak.

Ungkapan terimakasih saya haturkan kepada orang-orang hebat yang senantiasa memberikan dukungan kepada saya untuk dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Teruntuk kedua orang tua saya, Bapak Achmad Isnandar dan Ibu Zuha Nafchah yang tidak pernah bosan menjadi *support system* dalam segala perjuangan saya, memberikan waktu, materil, motivasi, cinta dan kasih sayang, serta do'a yang selalu menuntun kesuksesan saya.

Teruntuk adik-adik saya M. Ariq Almasisi, Hayu' Huril Azizah, dan Dea Salma Musidah yang selalu memberikan *support* dalam bentuk apapun yang juga tidak pernah bosan mendoakan kesuksesan saya. Teruntuk keluarga besar yang telah mendukung dan memberikan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan proses studi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan *Self Compassion* Dengan Psychological Well Being Pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren At-tahdzib Jombang”** dengan lancar dan penuh berkah. InsyaAllah. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak kita harapkan syafaatnya di hari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku dosen wali yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing saya yang

senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada saya sampai terselesaikannya penelitian ini.

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.
6. Segenap staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.
7. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan dan kesediaannya.
8. Teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang seperjuangan yang telah saling mendukung dalam kesuksesan bersamaselama studi S1.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan bidang pendidikan. Aamiin.

Malang, _____ 2022

Peneliti,

Risma Ana Wahdati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. <i>Psychological Well-being</i>	11
1. Definisi <i>psychological well-being</i>	11
2. Definisi <i>psychological well-being</i> menurut psikologi.....	12
3. Aspek <i>psychological well-being</i>	14
4. Faktor <i>psychological well-being</i>	18
5. Pengukuran <i>psychological well-being</i>	20
6. <i>Psychological well-being</i> perspektif Islam.....	22
B. <i>Self Compassion</i>	24
1. Definisi <i>self compassion</i>	24
2. Definisi <i>self compassion</i> menurut psikologi	25
3. Aspek <i>self compassion</i>	27

4.	Faktor yang mempengaruhi <i>self compassion</i>	29
5.	Manfaat <i>self compassion</i>	31
6.	<i>Pengukuran self compassion</i>	32
7.	<i>Self compassion</i> perspektif islam	33
C.	Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> .	34
D.	Kerangka Konseptual	39
E.	Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
A.	Desain Penelitian.....	40
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	42
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
F.	Reliabilitas dan Validitas Data.....	46
F.	Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		54
A.	Pelaksanaan Penelitian	54
B.	Hasil Penelitian	56
C.	Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP.....		74
A.	Kesimpulan	74
B.	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA		76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor jawaban pada pernyataan skala	44
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> skala <i>self compassion</i>	44
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> skala <i>psychological well-being</i>	45
Tabel 3. 4 Validitas <i>psychological well-being</i>	48
Tabel 3. 5 Validitas <i>self compassion</i>	49
Tabel 3. 6 Rumus kategorisasi	50
Tabel 4. 1 Analisis deskriptif	57
Tabel 4. 2 Norma skor kategorisasi	59
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>psychological well-being</i>	60
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>self compassion</i>	61
Tabel 4. 5 Uji normalitas	62
Tabel 4. 6 Uji linieritas	63
Tabel 4. 7 Uji korelasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual	39
Gambar 3. 1 Variabel penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skala penelitian lapangan.....	81
Lampiran 2 data mentah variabel.....	86
Lampiran 3 uji validitas	92
Lampiran 4 uji reliabilitas	96
Lampiran 5 uji normalitas	97
Lampiran 6 uji linieritas	97
Lampiran 7 kategorisasi	98
Lampiran 8 uji hipotesis.....	98

ABSTRAK

Wahdati, Risma Ana. 2022. Hubungan *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being* Pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren At-Tahtdzib Jombang. SKRIPSI. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Adanya dinamika kehidupan pesantren yang kompleks dapat menjadi polemik tersendiri bagi para santri tahun pertama sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) para santri. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui : 1) tingkat *self compassion* 2) tingkat *psychological well-being* 3) dan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtdzib Jombang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel bebas *self compassion* dan variabel terikat *psychological well-being*. Populasi santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtdzib Jombang berjumlah 312 dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel yang digunakan sesuai kriteria sebanyak 76 santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtdzib Jombang.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *psychological well-being* pada santri tahun pertama pada kategori sedang sebesar 38 santri presentase 50% dan kategori tinggi sebesar 38 dengan presentase 50%. Sedangkan tingkat *self compassion* santri tahun pertama kategori sedang sebesar 63 santri sebesar 82% dan kategori tinggi sebesar 13 santri tahun pertama dengan presentase 17%. Selanjutnya diketahui *pearson correlation* yang didapat ialah sebesar 0.345 maka disimpulkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtdzib Jombang.

Kata kunci : *self compassion*, *psychological well-being*, santri tahun pertama

ABSTRACT

Wahdati, Risma Ana. 2022. The Relationship of Self Compassion with Psychological Well-Being in First Year student of at At-Taahdzib Islamic Boarding School Jombang. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

The existence of the complex dynamics of pesantren life can become a separate polemic for the first year students so that it will affect the psychological well-being (psychological welfare) of the students. The aims of this study were to determine: 1) the level of compassion 2) the level of psychological well-being 3) and to find out whether there was a relationship between compassion and psychological well-being in the first year students of the At-Taahdzib Islamic boarding school Jombang.

This study uses a quantitative method with the independent variable being self-compassion and the dependent variable being psychological well-being. The population of students in the first year of the At-Taahdzib Islamic boarding school was 312 with purposive sampling. The sample used according to the criteria was 76 first year students of the At-Taahdzib Islamic boarding school Jombang.

The results of this study indicate that the level of psychological well-being in the first year students in the medium category is 38 students with a 50% percentage and the high category is 38 with a 50% percentage. Meanwhile, the level of self-compassion for first year students in the medium category was 63 students, 82% and the high category was 13 students for the first year with a percentage of 17%. Furthermore, it is known that the Pearson correlation obtained is 0.345, so it can be concluded that there is a positive relationship between self-compassion and psychological well-being in the first year students of the At-Taahdzib Islamic Boarding School Jombang.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, first year students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan tradisional yang mengajarkan ilmu agama. KH. Zarkasyi memberi penjelasan bahwa pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki sistem asrama dan sosok kyai sebagai figur sentral sekaligus penanggung jawab pesantren, sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan dan tinggal di pesantren adalah santri (Wiryosukarto, 1996: 861). Meskipun pondok pesantren adalah lembaga kuno namun eksistensinya masih terjaga hingga kini terlihat dari banyaknya jumlah pondok pesantren se-Jawa Timur yang terdaftar di kementerian agama berjumlah 4452 dengan jumlah santri terdaftar sebanyak 323,293 santri.

Pesantren memiliki jadwal kegiatan yang padat, rangkaian kegiatan santri telah ditentukan mulai dari pembelajaran formal non-formal, ritual ibadah, kerja bakti dan serangkaian peraturan lainnya yang telah ditetapkan di pesantren. Disamping itu santri berkewajiban bertempat tinggal di pesantren agar dapat mengikuti keseluruhan kegiatan pesantren dengan tertib, hal ini menjadikan santri akan menemui keanekaragaman latar belakang dari santri satu dengan santri lainnya baik keberagaman suku, bahasa, dan karakter. Fadliansyah (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa beban pelajaran menjadi salah satu stresor bagi santri baru dalam menyesuaikan diri pada tahun pertamanya, selain itu faktor ketidaknyamanan di lingkungan pesantren seperti terbatasnya ruang gerak, fasilitas yang terbatas, dan padatnya kegiatan juga mendukung alasan santri

merasa kesulitan dalam menyelaraskan diri dalam kehidupan di pesantren (Fadliansyah, 2013: 39).

Selanjutnya Yasmin dan Daulay (2017) menyebutkan bahwa kesulitan penyesuaian diri terhadap ritme lingkungan pondok pesantren lebih banyak terjadi pada santri tahun pertama sehingga menjadikan para santri rentan mengalami stres dan keinginan untuk pulang ke rumahnya sebab adanya disorientasi lingkungan pesantren, sehingga santri tahun pertama memerlukan usaha yang lebih keras untuk menyesuaikan diri dengan ritme pesantren (2017: 165). Adanya dinamika kehidupan pesantren yang kompleks ini diasumsikan akan menjadi polemik tersendiri bagi para santri terutama bagi para santri tahun pertama tinggal di pesantren sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) para santri.

Bagi para santri baru yang berusia remaja sulit untuk mendapatkan *psychological well-being* yang optimal dikarenakan pada usia remaja individu masih belum mampu menyesuaikan dirinya secara optimal terhadap norma yang berlaku disekitar dikarenakan usia remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat (Albanjari, 2018: 249). Namun bukan berarti usia remaja tidak dapat memperoleh *psychological well-being* yang optimal. Berdasarkan penelitian Prabowo (2017) dari jumlah populasi santri remaja yang diteliti sebanyak 54% memiliki *psychological well-being* kategori sedang, sedangkan sisanya sebesar 46% dengan kategori tinggi. Berdasarkan hal

tersebut diasumsikan bahwa para santri tahun pertama usia remaja memiliki potensi mencapai *psychological well-being* yang tinggi (2017: 266).

Merujuk pendapat Ryff (1989) *Psychological well-being* berarti memiliki sikap dan perasaan positif yang terhindar dari beban dan masalah-masalah psikologis, adanya emosi positif akan membuat individu lebih sehat secara mental. Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan mendapatkan kesejahteraan psikologis, sehingga individu cenderung lebih bahagia, ramah, memiliki kestabilan emosi, mudah bersosialisasi dan pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan (1989: 1609). Selanjutnya Ryff menjelaskan *psychological well being* sebagai kebahagiaan (*happiness*) dimana kebahagiaan merupakan tujuan tertinggi hasil dari kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai (1989: 1070). Penelitian yang dilakukan Usman (2017) mengatakan *psychological well-being* berpengaruh dalam mengoptimalkan kinerja seseorang, individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi lebih produktif dan memiliki motivasi tinggi dibanding dengan individu yang memiliki *psychological well-being* rendah (2017: 8).

Ryff dan Singer (2008) menjelaskan *psychological well-being* merupakan konstruk multidimensional yang terdiri dari : 1) *self acceptance* yakni mampu menerima diri seutuhnya baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, 2) *positive relation with other* maksudnya mampu berhubungan baik dengan orang lain, 3) *autonomy* ialah memiliki kemandirian untuk berdiri sendiri dengan menentukan keputusan dalam hidupnya, 4) *purpose in life* yakni memiliki tujuan dalam hidupnya dan mengetahui arah hidup yang diinginkan, 5) *personal growth* yaitu

memiliki keterbukaan untuk mengembangkan diri, 6) *environmental mastery* berarti mampu menguasai diri untuk menentukan lingkungan yang sesuai dengan diri (Ryff dan Singer, 2008: 13).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengurus Pondok Pesantren At-tahdzib, yakni pondok pesantren yang berada di Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang. Diketahui santri baru tahun pertama pada jenjang SMA sederajat banyak yang merasa tidak betah, santri mengeluh serta menangis kepada pengurus meminta untuk pulang ke rumah bahkan meminta keluar dari pesantren. Selanjutnya hasil penuturan dari salah satu santri baru kelas X Madrasah Aliyah memberi gambaran bahwa adanya permasalahan santri pada aspek *psychological well-being*. Seperti pada aspek *positive relation with other* belum mampu bersosialisasi dengan santri lainya dikarenakan masih takut dan tertutup, kemudian *autonomy* memiliki kesulitan untuk mandiri dikarenakan masih membutuhkan sosok orang tua sebagai sandaran dalam menghadapi ritme kehidupan di pesantren, *purpose in life* santri belum memahami betul tujuannya tinggal di pesantren, *personal growth* santri memiliki kebingungan untuk mengembangkan potensi diri dalam kehidupan di pesantren.

Wawancara yang dilakukan dengan santri baru lainnya mengatakan merasa tertekan dan merasa tidak cocok tinggal di pesantren karena merasa belum memahami ilmu dasar agama, penuturan tersebut menunjukkan adanya permasalahan pada santri dalam aspek *self acceptance*. Ditambah aspek *autonomy* pada santri dikarenakan santri masih sering kesulitan saat jauh dari orang tua dalam menghadapi kehidupan pesantren yang dituntut serba mandiri. Hasil

wawancara di atas menunjukkan rendahnya *psychological well-being* yang dimiliki santri tahun pertama dalam menjalani tahun pertamanya di pondok pesantren yang memberi penjelasan bahwa para santri tahun pertama memiliki permasalahan pada aspek-aspek dalam *psychological well-being* dalam dirinya.

Psychological well-being yang tinggi bagi individu sangatlah penting sebagaimana yang diuraikan oleh Ryff bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik dapat mengembangkan potensi diri, cenderung positif, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik (Papalia, 2009: 294). Pendapat lain juga menyebutkan bahwa *psychological well-being* yang tinggi dapat menjadikan individu mampu menentukan coping stres yang tepat bagi dirinya sehingga individu lebih bahagia (Anggraeni, 2011: 29). Pentingnya *psychological well-being* juga dijelaskan oleh Hamsah (2016) bahwa memiliki *psychological well-being* dapat membantu pengoptimalan individu yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Berdasarkan pemaparan diatas menunjukkan pentingnya *psychological well-being* bagi para santri dalam menjalani tahun pertama di pondok pesantren sehingga para santri mampu menyesuaikan dan menerima diri secara positif sehingga mencapai kepuasan hidup (2016: 84).

Menurut Kartikasari (2013) faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah : faktor demografis, faktor dukungan sosial, faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, faktor kepribadian, dan faktor religiulitas Kartikasari (2013: 304). Berdasarkan beberapa faktor tersebut peneliti mengambil fokus faktor kepribadian, menurut Siswati salah satu bagian dari kepribadian adalah kemampuan individu dalam mengasihani diri (*self compassion*) (2019: 112).

Pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Chan dkk dalam penelitiannya mengungkapkan aspek *self compassion* yaitu *self kindness* dan *common humanity* memberi kontribusi untuk meningkatkan *psychological well-being* (2016: 288). Selanjutnya Puspitasari dan Rahma menjelaskan bahwa penerapan *self compassion* menjadi fasilitator untuk mencapai *psychological well-being* yang tinggi (2019: 157). Lebih lanjut menurut Barnard dan Curry mengungkapkan bahwa melakukan *self compassion* berperan penting dalam kontribusi *psychological well-being* dengan cara menekan simtom-simtom klinis dan distres (2011: 289).

Penerapan *self compassion* berbeda dengan dengan *self acceptance* dan *Self pity*. Penerapan *self acceptance* adalah dimensi yang menekankan pada penerimaan diri secara utuh baik dalam segi positif dan negatif, sedangkan *self compassion* menekankan pada kesadaran dan keterbukaan diri dalam menghadapi hal-hal yang menjadikan penderitaan diri sebagai suatu hal yang wajar dialami manusia tanpa memandang rendah dirinya (Rizky, 2017: 12). Demikian juga *self pity* cenderung mengasihani diri dan berfokus pada penderitaan yang dialami sehingga akan kehilangan *common humanity* pada diri individu (Barnard dan Curry, 2011: 293).

Penerapan *self compassion* pada santri telah diteliti oleh Yasmin dan Ningsih mengungkapkan santri mampu menyesuaikan dirinya untuk melewati masa tahun pertamanya tinggal di pesantren dengan mengembangkan *self compassion* (2021: 44). Sehingga menerapkan *self compassion* berarti suatu upaya bagi individu untuk mengatur perasaanya pada penderitaan yang dialami dengan

berwelas asih pada diri sendiri tanpa memandang rendah diri. Menerapkan *self compassion* menjadi kiat bagi individu untuk bertahan dan memahami mengenai penderitaan yang dialaminya dengan menata emosi agar menjadi emosi yang positif.

Self compassion merupakan suatu konsep yang diusung oleh Kristin Neff berdasarkan filosofi budha mengenai belas kasihan terhadap diri. Neff menjelaskan *self compassion* merupakan kesadaran belas kasih terhadap diri sendiri oleh rasa sakit, kekurangan, kegagalan, atau apapun yang menjadikan penderitaan diri (Neff, 2003: 86). Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Saat individu merasakan penderitaan dan ia terdorong untuk menolong dan berbelas kasih terhadap diri sendiri dengan menerima kekurangan diri tanpa bergantung terhadap orang lain maka ia telah melakukan *self compassion* (Neff, 2003: 92).

Self compassion memiliki tiga komponen yaitu: 1) *Self-kindness versus self judgment* yaitu bersikap peduli dan menerima diri sendiri daripada bersikap menghakimi, mengkriti, dan cenderung menyalahkan diri sendiri. 2) *Common humanity versus isolation* yaitu memiliki kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia yang tak bisa dielakkan, dan memahami keterbukaan mengenai kekurangan diri sebagai manusia daripada mengisolasi diri karena kekurangan yang dimilikinya. 3) *Mindfulness versus over-judgment* ialah keterbukaan pikiran dengan menyeimbangkan perasaan dan pikiran mengenai penderitaan diri daripada

berfikir secara berlebihan dan merenungkan secara terus menerus penderitaan yang dialami (Neff, 2003: 89).

Meninjau penelitian terdahulu mengenai kaitan *self compassion* dan *psychological well-being* dalam penelitian Homan menunjukkan bahwa *self compassion* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan secara positif berkaitan dengan *psychological well-being* (2016: 111). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Renggani dan Widiyasavitri dalam penelitiannya terhadap pengajar muda di Indonesia Mengajar memberikan hasil bahwa *self compassion* berperan dalam mempengaruhi *psychological well-being* pada pengajar muda (2018: 424). Selanjutnya studi literatur yang dilakukan oleh Wardi dan Ningsih mengungkapkan adanya kaitan erat antara *self compassion* dengan *psychological well-being*, semakin tinggi seseorang memiliki *self compassion* maka meningkat pula *psychological well-being* yang dimiliki (2021: 10).

Melihat banyaknya stresor yang didapatkan pada santri dalam menempuh satu tahun pertamanya menyebabkan santri tahun pertama memiliki permasalahan *psychological well-being* yang berbeda dengan santri yang lebih lama tinggal di pesantren. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya berada pada konteks pondok pesantren, terutama bagi para santri tahun pertama Pondok Pesantren At-tahdzib memiliki perbedaan permasalahan dengan penelitian-penelitian sebelumnya bagi santri tahun pertama Pondok Pesantren Attahdzib berkumpul dengan santri lainnya yang memiliki banyak perbedaan ditambah dengan jam pelajaran yang padat serta aturan yang ketat menyebabkan timbulnya permasalahan pada *psychological well-being* santri. Oleh karena itu berdasarkan

pemaparan dan realitas yang ada maka peneliti akan menguji adakah hubungan antara variabel X dan Y dengan mengusung tema mengenai “**Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well-being* Pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang tersebut maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self compassion* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang?
3. Apakah ada hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah maka ditarik tujuan masalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *self compassion* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat penelitian ini secara teoritis adalah menambah referensi ilmiah mengenai hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being*. Dapat dijadikan bahan acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang *self compassion* dan *psychological well-being*.

2. Manfaat secara praktis

Adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pembaca untuk memperhatikan pentingnya *self compassion* dengan *psychological well-being* dalam mengatasi perasaan negatif. Terutama bagi para santri tahun pertama dengan adanya penelitian ini dapat membantu memahami dalam menerapkan *self compassion* dan *psychological well-being* dalam menghadapi masa satu tahun pertamanya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psychological Well-being

1. Definisi *psychological well-being*

Dalam bahasa Indonesia *psychological well-being* memiliki arti kesejahteraan psikologis. Berdasarkan KBBI kesejahteraan berarti keadaan sejahtera keamanan, ketenteraman dan keselamatan, sedangkan psikologis bermakna kejiwaan (KBBI online, 2022). Kesejahteraan psikologis memiliki satu makna dalam dua kata yang memiliki pengertian bahwa keadaan jiwa individu yang sejahtera dan tenteram.

Kesejahteraan psikologis digambarkan bukan hanya sekedar tidak adanya gangguan mental pada diri individu, akan tetapi individu yang mampu menyadari sumber daya psikologis yang ada pada dirinya dan mampu mengaplikasikannya untuk menjadi individu yang berkembang (Christopher, 1999: 148). Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, *engagement*, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. Kesejahteraan psikologis memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilaksanakannya (Bartam & Boniwell, 2007: 479).

2. Definisi *psychological well-being* menurut psikologi

Psychological well-being dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989 dengan mengidentifikasi teori-teori yang dianggap berkaitan pemfungsian psikologis, diantaranya adalah konsep Abraham Maslow mengenai aktualisasi diri, pandangan Carl Rogers mengenai pribadi yang berfungsi utuh, formula Carl Gustav Jung mengenai individuasi, dan konsep Gordon Allport mengenai kematangan, teori Erikson mengenai tahapan perkembangan psikososial, teori Buhler mengenai kecenderungan dasar manusia untuk mencapai pemenuhan kehidupannya (1989: 1070).

Menurut teori Ryff *psychological well-being* berarti keadaan memiliki sikap dan perasaan positif yang terhindar dari beban dan masalah-masalah psikologis, adanya emosi positif akan membuat individu lebih sehat secara mental, dapat membuat keputusan sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta memiliki tujuan hidup dan mengeksplorasi diri (1989: 1069). Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan mendapati kesejahteraan psikologis sehingga individu cenderung lebih bahagia, ramah, memiliki kestabilan emosi, mudah bersosialisasi dan pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan. Secara singkat *Psychological well-being* dapat disimpulkan keberfungsian kebahagiaan individu secara efektif.

Pendapat lain Jahoda (1958) mengatakan bahwa *Psychological well-being* merupakan keadaan *wellness* yang meliputi tidak munculnya penyakit mental, keadaannya normal seperti kebanyakan orang lain, serta memiliki

kesejahteraan secara mental. *Psychological well-being* bukan hanya sekedar mampu menerima dan tentang kebahagiaan diri akan tetapi yang mampu menyesuaikan diri untuk berhubungan dengan orang lain, mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol hal eksternal yang memasuki dalam hidup serta mampu mengembangkan potensi diri secara kontinyu (Jahoda, 1958: 22).

Selaras dengan pendapat diatas Surjaningrum (2013) berpendapat *psychological well-being* ialah suatu keadaan perkembangan individu secara nyata yang ditandai dengan kemampuan individu dalam menghargai diri sendiri secara positif dalam memahami keterbatasan diri, mampu berhubungan baik dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi dirinya, membangun kekuatan serta kebebasan personal disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan untuk meningkatkan potensi diri (2013: 03). Selanjutnya Ryff dan Keyes mengungkapkan bahwa upaya dalam meningkatkan *psychological well-being* individu diperlukan dua fungsi positif dalam diri individu. Pertama, mengenai kemampuan individu dalam membedakan hal positif dan negatif yang akan mempengaruhi kesejahteraannya. Kedua, memahami bahwasannya kepuasan hidup adalah sebagai prioritas untuk mendapatkan kesejahteraan (1995: 719).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan *psychological well-being* merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi penderitaan diri dengan memanfaatkan keberfungsian positif untuk menciptakan kondisi psikis yang sejahtera serta membangun kekuatan dan kebebasan personal

disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan untuk meningkatkan potensi diri.

3. Aspek *psychological well-being*

Beberapa aspek *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008: 13) diantaranya adalah:

a. *Self- acceptance*

Merupakan penerimaan apa adanya terhadap diri sendiri, dan dapat menghargai dirinya dengan positif termasuk kesadaran terhadap keterbatasan pribadi. Maksudnya ialah individu yang mampu menerima dirinya secara keseluruhan baik dalam aspek positif maupun negatif yang ada dalam dirinya, serta mampu menilai diri secara positif. Individu yang menilai dirinya secara negatif menunjukkan adanya ketidakpenerimaan terhadap dirinya karena individu yang mampu menerima diri apa adanya tidak menilai dirinya secara negatif.

b. *Positive relations with others*

Aspek lainya dari *psychological well-being* adalah memiliki hubungan positif dengan orang lain. Maksudnya adalah individu yang mampu menjalin kehangatan dengan orang lain, memiliki kepercayaan, afeksi, empati, dan memikirkan kesejahteraan orang lain, kemudian individu juga mampu memahami perbedaan antar manusia dan mampu menerimanya dengan baik.

c. *Autonomy*

Kemandirian digambarkan sebagai suatu kemampuan individu untuk memiliki kebebasan atas dirinya seperti bebas mengambil keputusan. Individu yang memiliki kemandirian yang tinggi ditandai dengan ketidakbergantungan terhadap orang lain, mampu berada di bawah tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri, serta dapat berperilaku sesuai norma.

d. *Environmental mastery*

Penguasaan lingkungan yang dimaksud adalah individu yang mampu mengontrol lingkungan, memanfaatkan kesempatan yang diberikan oleh lingkungan, serta menciptakan lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan. Aspek ini ditandai dengan kemampuan individu untuk dapat memilih berada di lingkungan yang dibutuhkan dan juga dapat menghadapi faktor eksternal. Sehingga individu mampu memanipulasi keadaan dan lingkungan menjadi suatu hal yang sesuai dengan dirinya.

e. *Purpose of life*

Makna dari tujuan hidup adalah adanya pemahaman pada diri individu bahwa dalam kehidupan memiliki arah dan tujuan. Individu memiliki kepercayaan bahwa dalam kehidupannya memiliki makna dan tujuan yang harus dijalani. Sehingga hendaknya individu memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai yang akan menjadi suatu harapan dan merasakan kebermaknaan.

f. *Personal growth*

Pertumbuhan diri yang dimaksudkan adalah individu mampu untuk mengembangkan potensi diri, keterbukaan terhadap hal-hal baru, dan melakukan pengembangan dan perbaikan diri secara kontinyu. Sehingga individu akan berusaha melakukan kegiatan dan mencari hal-hal yang dapat mengembangkan potensinya.

Selain aspek yang dikemukakan oleh Ryff, terdapat beberapa aspek dari *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Dayton dkk (2001: 6). Adapun aspeknya sebagai berikut:

a. *Acceptance*

Dimensi ini menekankan penerimaan individu terhadap kehidupan, termasuk penerimaan terhadap diri sendiri maupun takdir. Seseorang dengan penerimaan yang baik sangat menghargai ketenangan pikiran dan secara sadar berusaha untuk mendapatkan kedamaian internal. Melalui penerimaan inilah seseorang akan merasakan ketenangan dan kedamaian.

b. *Harmony*

Harmony diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam membangun hubungan harmonis dengan orang lain seperti keluarga, teman, atau tetangga. Dimensi ini, keselarasan dengan keluarga dianggap yang paling penting. Kebahagiaan dan rasa bangga orang tua terhadap kesuksesan anak sangat ditekankan dalam keselarasan hubungan interpersonal orang tua-anak. Selain hubungan dengan keluarga, dimensi keselarasan juga

menekankan keharmonisan hubungan dengan tetangga dan teman karena hubungan positif dengan keluarga, teman, dan tetangga sama-sama memberikan kontribusi terhadap rasa aman.

c. *Interdependence*

Interdependence ialah perasaan saling bergantung dan membutuhkan satu sama lain. Dimensi ini melibatkan interaksi kompleks antara pemberian bantuan, kemandirian, dan ketergantungan.

d. *Enjoyment*

Enjoyment yaitu kemampuan seseorang dalam menikmati hidupnya secara keseluruhan. Seseorang yang menikmati hidupnya akan mampu menjalani hidupnya dengan rasa santai dan tidak terbebani dengan kekhawatiran. Kenikmatan hidup ini diperoleh melalui interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Individu yang dapat merasakan kenikmatan hidup akan merasakan bahagia meskipun berada pada situasi yang menekan.

e. *Respect*

Respect yaitu penghormatan dari orang lain. Penghormatan dari orang lain menunjukkan bahwa keberadaan seseorang sangat dihargai dalam sebuah komunitas. Penghormatan juga dijadikan penanda kesuksesan sebagai orang yang baik. Kepatuhan anggota keluarga yang lebih muda untuk mendengarkan serta menjalankan nasehat dari anggota keluarga yang lebih tua adalah manifestasi lain dari rasa hormat.

Disimpulkan bahwa beberapa aspek *psychological well-being* yang telah dipaparkan di atas diantaranya adalah : *self acceptance, positive relation with other, autonomy, purpose in life, personal growth, environmental mastery, acceptance, harmony, interdependence, enjoyment respect*

4. Faktor *psychological well-being*

Menurut Kartikasari (2013: 304) faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah yaitu:

a. Faktor demografis

Faktor demografis terdiri dari: 1) Usia, Ryff (1995: 719) menjelaskan aspek-aspek dari *psychological well-being* meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. 2) Jenis kelamin, hal ini dikarenakan gender wanita memiliki kemampuan lebih tinggi dibanding laki-laki dalam hubungan interpersonal dan pertumbuhan pribadi. 3) Status sosial, adanya status sosial mempengaruhi penerimaan diri seseorang, penguasaan dan pertumbuhan diri. Adanya perbedaan status sosial ekonomi juga akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental individu dimana individu dari status sosial rendah lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan individu status sosial lebih tinggi. 4) Budaya, kebudayaan barat cenderung individualis sehingga masyarakat nya lebih memiliki kemampuan penerimaan diri dan kemandirian, sedangkan budaya timur cenderung memegang kolektivisme yang kuat sehingga masyarakat lebih memiliki kemampuan hubungan interpersonal yang baik. Hal ini menunjukkan

perbedaan budaya akan mempengaruhi aspek dari *psychological well-being* yang dimiliki individu.

b. Faktor dukungan sosial

Dukungan sosial yang diterima oleh individu akan membuatnya merasa dipedulikan, dihargai, dan dicintai dengan begitu individu yang mendapat dukungan sosial akan memiliki *psychological well-being* tinggi. Adanya dukungan sosial membantu individu dalam melewati masa-masa sulitnya.

c. Faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup

Suatu pengalaman tertentu dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang kemudian pengalaman tersebut akan di evaluasi individu sehingga menjadi pemahaman tersendiri bagi individu yang akan mempengaruhi *psychological well-being* individu.

d. Faktor kepribadian

Faktor kepribadian juga mempengaruhi keadaan *psychological well-being* seseorang, kepribadian individu yang memiliki kemampuan memilih coping stres yang efektif bagi dirinya akan memiliki mental yang sehat dan memiliki kompetensi pribadi seperti penerimaan diri.

e. Faktor religiulitas

Penelitian yang dilakukan Fitriani (2016) memberi penjelasan bahwa individu yang memiliki religiulitas yang kuat akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan tidak mudah mengalami hal traumatis mampu

membantu individu dalam menghadapi peristiwa sulit dikarenakan agama mampu menjadi sumber penyelesaian problem yang dimiliki individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* di antaranya adalah : a) Faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial, budaya. b) Faktor dukungan sosial. c) Faktor evaluasi terhadap pengalaman pribadi. d) Faktor kepribadian. e) Faktor religiusitas

5. Pengukuran *psychological well-being*

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian menggunakan aspek-aspek *psychological well-being* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008: 13) diantaranya adalah :

a. *Autonomy*

Kemandirian digambarkan sebagai suatu kemampuan individu untuk memiliki kebebasan atas dirinya seperti bebas mengambil keputusan. seperti perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan serta mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri.

b. *Environmental mastery*

Penguasaan lingkungan yang dimaksud adalah individu yang mampu mengontrol lingkungan, memanfaatkan kesempatan yang diberikan oleh lingkungan, serta menciptakan lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan. Seperti perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya.

c. *Personal growth*

Pertumbuhan diri yang dimaksudkan adalah individu mampu untuk mengembangkan potensi diri, keterbukaan terhadap hal-hal baru, dan melakukan pengembangan dan perbaikan diri secara *continue*. Seperti keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya dan terbuka terhadap pengalaman baru.

d. *Positive relation with other*

Aspek ini berarti memiliki hubungan positif dengan orang lain. Maksudnya seperti individu yang mampu menjalin kehangatan dengan orang lain, memiliki kepercayaan, afeksi, empati, dan memikirkan kesejahteraan orang lain dan membangun hubungan interpersonal.

e. *Purpose in life*

Makna dari tujuan hidup adalah adanya pemahaman pada diri individu bahwa dalam kehidupan memiliki arah dan tujuan. Seperti adanya kejelasan tujuan hidup yang ingin dicapai dan individu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani.

f. *Self acceptance*

Merupakan penerimaan apa adanya terhadap diri sendiri, dan dapat menghargai dirinya dengan positif termasuk kesadaran terhadap keterbatasan pribadi. Seperti mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif, memiliki perasaan positif terhadap masa lalu, dan merasa puas terhadap diri sendiri.

6. *Psychological well-being* perspektif Islam

Psychological well-being merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi penderitaan diri dengan keberfungsian positif untuk menyesuaikan dan menciptakan kondisi psikis yang sejahtera. Sehingga *psychological well-being* adalah kondisi sejahtera individu secara psikis, dalam istilah sehari-hari disebut kebahagiaan. Kasturi menjelaskan bahwa sebenarnya konsep kesejahteraan psikologis diusung berdasarkan konsep kebahagiaan. Selanjutnya dalam Islam kesejahteraan psikologis dikenal dengan *assa'adah* yang artinya kebahagiaan. Ibnu maskawih memberi penjelasan bahwa *assa'adah* dibagi menjadi dua yaitu: Pertama, *jism al-sa'adah* ialah kebahagiaan materi yang mana kebahagiaannya didasarkan pada hal-hal materi saja. Kedua, *nafs al-sa'adah* kebahagiaan psikologis kebahagiaan ini disebut sebagai kebahagiaan sejati yang menjadikan manusia memiliki derajat lebih tinggi (Kasturi, 2016: 01).

Kemudian pendapat Al-Ghazali menjelaskan bahwa sebuah kebahagiaan tidak diperoleh secara tiba-tiba namun diperlukan usaha untuk memperoleh kebahagiaan, salah satunya adalah dengan mengenal diri sendiri pemahaman terhadap diri sendiri akan membuat individu mengenali jati dirinya sebagai seorang hamba dan tugasnya sebagai hamba (Al-Ghazali: Sari, 2018: 96). Dalam pandangan islam pencapaian kebahagiaan adalah dengan memperoleh kenikmatan yang hakiki di akhirat bukan semata untuk memperoleh dunia sehingga individu yang memahami kedudukannya sebagai hamba akan

menjadikan individu memahami tugas-tugasnya. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah :

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ سُعِيُّوسٌ وَسَعِيدٌ (105) فَأَمَّا الَّذِينَ شَفَعُوا فِي النَّارِ لَّهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ
(106) خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ (107) وَأَمَّا الَّذِينَ
سُئِدُوا فِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَّجْذُودٍ (108)

Artinya: “Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia (105). Pada ayat ini, Allah swt menerangkan bahwa orang-orang yang termasuk golongan celaka, karena pada waktu mereka di dunia telah merusak akidahnya, mengikuti orang-orang yang sesat perbuatannya, sehingga pudar dan padamlah cahaya iman dari padanya, bergelimang dosa sepanjang masa (106). Mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sungguh, Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki (107). Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka (tempatny) di dalam surga; mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya (108)”. (QS. Hud Ayat 105-108).

Penjelasan diatas menjelaskan bahwa untuk mendapatkan *psychological well-being* maka sebagai individu perlu memahami dirinya beserta tugas-tugasnya sebagai manusia untuk memperoleh kenikmatan yang hakiki.

B. *Self Compassion*

1. Definisi *self compassion*

Dalam bahasa Indonesia *Self compassion* memiliki terjemahan belas kasih diri. Berdasarkan KBBI belas kasih bermakna rasa kasih dan rasa iba, sehingga belas kasih diri dimaknai perasaan mengasihani diri dan merasa iba pada diri atas penderitaan yang dialami (KKBI online, 2022).

Belas kasih diri merupakan sebuah kemampuan pada individu untuk mengasihani diri, mengkhawatirkan diri, dan berwelas asih pada diri, *self-compassion* dikaitkan dengan penguasaan daripada suatu tujuan. Karena individu yang berbelas kasih tidak mencaci diri sendiri ketika mereka gagal dan mereka tidak mengkhawatirkan kegagalan (Neff, 2009: 567).

Self compassion (belas kasih diri) berbeda dengan *self pity*, ketika individu merasa *self pity* ia cenderung mengasihani diri dan berfokus pada penderitaan yang dialami sehingga akan kehilangan *common humanity* pada diri individu (Barnard dan Curry, 2011: 293).

Sedangkan menurut Gillbert dan Procter belas kasih diri lebih kepada sikap menenangkan diri ketika mengalami keadaan yang kurang baik atau keadaan yang tidak diinginkan. Perlakuan untuk diri sendiri dimulai dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan istirahat secara emosional sejenak (Gillbert dan Procter, 2006:357).

2. Definisi *self compassion* menurut psikologi

Self compassion merupakan suatu konsep baru yang diusung oleh Kristin Neff berdasarkan filosofi budha mengenai welas asih, definisi umum dari *self compassion* adalah “belas kasih diri”. Istilah *Self compassion* adalah hasil dari serapan bahasa latin yaitu “patiri” yang bermakna menderita atau mengalami (Karinda, 2020: 236).

Neff memaparkan konsep dari *Self compassion* meliputi bersikap baik terhadap diri, keterbukaan dalam menilai kekurangan, dan peduli terhadap rasa sakit yang dialami tanpa menghindari (2003: 85).

Berdasarkan penjelasan Neff *Self compassion* merupakan bentuk sikap positif dimana individu memiliki kepedulian serta kemampuan menerima penderitaan, rasa sakit, kekurangan, ataupun kegagalan yang dialami dengan cara berbelas kasih terhadap diri tanpa menghakimi diri. Lebih lanjut Neff juga menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan sikap peduli terhadap diri untuk meringankan penderitaan yang dialami, upaya mengasihi diri dengan menerima penderitaan memberi pemahaman terhadap diri bahwa kegagalan, kekurangan, dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia (2003: 86).

Self compassion adalah strategi yang berguna bagi individu dalam mengatasi emosi penderitaan diri dengan mengakui perasaan yang menyakitkan secara sadar, bukan dengan cara menilai diri secara positif namun dengan penerimaan diri secara apa adanya sebagai manusia yang pasti memiliki kekurangan (Neff & Costigan, 2014: 117). Individu yang

memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Saat individu merasakan penderitaan dan ia terdorong untuk menolong dan berbelas kasih terhadap diri sendiri kemudian menerima kekurangan diri tanpa bergantung terhadap orang lain maka ia telah melakukan *self compassion* (Neff, 2015: 122).

Hidayati menjelaskan *self compassion* merupakan suatu karakter kasih sayang diri sendiri, melakukan *self compassion* akan mengisi kebutuhan kasih sayang individu terhadap diri sendiri, selain itu dapat membuka kesadaran individu terhadap penderitaan diri menjadi penerimaan (2018: 95). Selanjutnya menurut Gilbert dan Procter dalam penelitiannya mengungkapkan penerapan *self compassion* memberikan kekuatan dalam pengolahan emosi negatif disebabkan individu akan menonaktifkan perasaan tidak nyaman dengan mengaktifkan perasaan aman sehingga perasaan negatif terkontrol serta mampu menekan tingkat stres (2006:376).

Menarik kesimpulan berdasarkan pemaparan di atas bahwa *self compassion* merupakan sikap keterbukaan dan kesadaran untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri terhadap penderitaan yang dialami sehingga individu berupaya menerima penderitaan tanpa menghakimi dan mengkritik diri dengan memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari suatu kehidupan, memandang bahwa kegagalan dan kekurangan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh manusia.

3. Aspek *self compassion*

Menurut Neff (2003: 89) *self compassion* memiliki tiga aspek utama dan tiga aspek berlawanan yang masih bersangkutan dengan aspek utama, antara lain sebagai berikut:

a. *Self-kindness versus self judgment*

Kemampuan untuk bersikap peduli dan menerima diri sendiri apa adanya, *self kindness* memberikan kehangatan bagi diri serta menyayangi diri seutuhnya. Sedangkan *self judgment* berarti sikap menghakimi, menyerang mengkritik diri sendiri, merendahkan diri, menolak perasaan yang dirasakan, dan merespon secara berlebihan hal-hal yang sebenarnya wajar terjadi. Oleh karena itu penerapan *self compassion* seharusnya bersikap peduli dan menerima diri sendiri daripada bersikap menghakimi, mengkriti, dan cenderung menyalahkan diri sendiri

b. *Common humanity versus isolation*

Keterbukaan pemikiran atas sifat manusiawi yang tidak sempurna, adanya kesadaran dan pengakuan bahwa kekurangan, kegagalan, dan penderitaan yang dimiliki juga dirasakan oleh orang lain karena hal demikian merupakan suatu hal yang wajar dalam kehidupan sebagai manusia. *Common humanity* memandang kelemahan diri secara luas dengan mengkaitkan kehidupan manusia secara umum bukan hanya subjektif sehingga mampu memahami bahwa hal tersebut dapat terjadi pada orang lain.

Sedangkan *isolation* ialah pemikiran bahwa dirinya sendiri yang paling menderita. Merasa hanya dirinya satu-satunya yang mendapatkan kesusahan dan penderitaan tidak dengan orang lain, sehingga ia merasa terisolasi dari orang lain, biasanya orang yang suka mengisolasi diri dari sosial cenderung pendiam dan rentan mengalami stres. Oleh karena itu seharusnya sebagai individu memiliki kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia yang tak bisa dielakkan, dan memahami keterbukaan mengenai kekurangan diri sebagai manusia daripada mengisolasi diri karena kekurangan yang dimilikinya.

c. *Mindfulness versus over-judgment*

Mindfulness berarti perhatian penuh, maksudnya ialah memiliki keterbukaan terhadap penderitaan secara objektif menyeimbangkan antara perasaan dan pemikiran dengan tidak melebih-lebihkan. Fungsi dari *mindfulness* ialah agar individu tidak terhakimi oleh pemikiran dan perasaan negatifnya. Sedangkan *over-judgment* ialah kebalikan dari *mindfulness* yakni berfikir secara ekstrim dengan melebih-lebihkan dari apa yang terjadi dan bergelut dengan pemikiran subjektivitasnya sehingga rentan mengalami kecemasan dan depresi. Seyogyanya individu dalam menerapkan *self compassion* harus memiliki keterbukaan pikiran dengan menyeimbangkan perasaan dan pikiran mengenai penderitaan diri daripada berfikir secara berlebihan dan merenungkan secara terus menerus penderitaan yang dialami.

Self compassion memiliki tiga aspek utama dan tiga aspek berlawanan yang masih bersangkutan dengan aspek utama, antara lain sebagai berikut : *Self-kindness* versus *self judgment*, *Common humanity* versus *isolation*, *Mindfulness* versus *over-judgment*

4. Faktor yang mempengaruhi *self compassion*

Karinda (2020: 239) menjelaskan *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga mempengaruhi *self compassion* pada individu, hal ini dikarenakan struktur otak wanita lebih padat dibandingkan dengan laki-laki. Wanita memiliki lebih banyak konektor dari limbik menuju cortex pada bagian otak ini dikenal sebagai bagian untuk berfikir. Sebab itu wanita lebih banyak berfikir sehingga wanita lebih rentan terhadap stres dan depresi dibandingkan dengan laki-laki. Neff menyebutkan bahwa wanita memiliki *self compassion* lebih rendah dibanding laki-laki hal ini karena wanita lebih banyak memfikirkan hal-hal negatif atas apa yang menimpa dirinya sehingga rentan mengalami depresi.

b. Budaya

Latar belakang budaya akan mempengaruhi pembentukan kepribadian individu, tentu saja hal ini akan mempengaruhi tingkat *self compassion* seseorang. Kultur yang dimiliki orang-orang Asia adalah kolektif berorientasi pada kebersamaan, sehingga cenderung mempedulikan dan

menyelaraskan dengan orang lain. Sedangkan budaya masyarakat barat cenderung lebih individualis yang menekankan pada kesendirian, kemandirian, dan kurang peduli terhadap orang lain.

c. Usia

Menurut teori perkembangan Erikson seseorang yang sudah mencapai integrity memiliki konsep diri yang positif. Selaras dengan Neff dan Vonk (dalam Karinda, 2020) bahwa usia mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu, seseorang yang lebih berumur memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibanding seseorang yang berumur dibawahnya.

d. Kepribadian

Berkaitan dengan kepribadian mempengaruhi *self compassion* Missiliana memberi contoh dengan konsep *big five personality*, semisal pada kepribadian *extraversion* lebih mudah bergaul, lebih mudah menyesuaikan dengan hal baru. Memiliki keterbukaan sehingga lebih mudah menerima hal baru sehingga akan membantu tipe kepribadian ini dalam meningkatkan *self compassion* yang dimilikinya.

e. Peran orang tua

Seseorang dengan *self compassion* rendah bisa saja dikarenakan sikap orang tua yang kritis sehingga anak cenderung mengalami kegelisahan. Seseorang yang sering mendapat kritik oleh orang tuanya terutama pada saat menghadapi kegagalan maka ia cenderung suka menyalah diri sehingga memiliki *self compassion* yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion* di antaranya yaitu : Jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, peran orang tua,

5. Manfaat *self compassion*

a. Kestabilan emosi

Hidayati menyebutkan bahwa diantara manfaat dari *self compassion* adalah meningkatkan rasa optimisme dan perasaan bahagia, selain itu juga dapat terhindar dari perasaan terpuruk (2018: 94). Penelitian yang dilakukan oleh Neff mengungkapkan *self compassion* dapat menekan *hormon kortisol* (hormon stres), individu dapat menyesuaikan emosi yang menyulitkan. Individu yang memiliki *self compassion* tinggi dapat menekan tingkat stres (2011: 9).

b. Jalinan interpersonal

Self compassion dapat meningkatkan hubungan interpersonal, penelitian yang dilakukan oleh Crocker & Canevello menemukan adanya *self compassion* yang tinggi membuat individu menerima situasi konflik dengan keluarga, kerabat, ataupun pasangan dikarenakan individu mampu mengatasi kesulitan yang dialami, berbeda halnya individu yang memiliki *self compassion* rendah cenderung mempermasalahkan konflik yang ada (Karinda 2020: 242).

c. Motivasi

Penerapan *self compassion* dapat meningkatkan motivasi seseorang, menjadikan seseorang lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan yang

dialami dan belajar dari kesalahan. Sejalan dengan itu Rananto dan Hidayati (2017: 232) menjelaskan semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah individu melakukan penundaan. Sehingga individu memiliki inisiatif untuk mencapai suatu potensi.

6. Pengukuran *self compassion*

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Neff (2003: 89) diantaranya adalah:

a. *Self kindness*

Kemampuan untuk bersikap peduli dan menerima diri sendiri apa adanya, *self kindness* memberikan kehangatan bagi diri serta menyayangi diri seutuhnya. Seperti mencintai diri, memberi kepedulian dan kelembutan pada diri, dan mentoleransi diri saat mengalami kegagalan.

b. *Common humanity*

Keterbukaan pemikiran atas sifat manusiawi yang tidak sempurna, adanya kesadaran dan pengakuan bahwa kekurangan, kegagalan, dan penderitaan yang dimiliki juga dirasakan oleh orang lain karena hal demikian merupakan suatu hal yang wajar dalam kehidupan sebagai manusia. Seperti menyadari bahwa kesulitan dan kegagalan pernah dialami semua orang, dan menyadari bahwa setiap orang juga memiliki kekurangan.

c. *Mindfulness*

Adanya perhatian penuh, maksudnya ialah memiliki keterbukaan terhadap penderitaan secara objektif menyeimbangkan antara perasaan dan

pemikiran dengan tidak melebih-lebihkan. Seperti menjaga emosi tetap stabil dalam kondisi apapun. Melihat suatu permasalahan dengan seimbang tanpa melebih-lebihkan.

7. *Self compassion* perspektif islam

Manifestasi dari penerapan *self compassion* adalah menilai penderitaan yang dimiliki tidak secara berlebihan, mensyukuri atas apa yang terjadi. Dalam sudut pandang Islam seorang muslim diperintahkan untuk selalu bersyukur atas apa yang menimpanya karena apapun yang terjadi adalah kehendak dari tuhan

اشْكُرْ لِلَّهِ ۖ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

Artinya: “*Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri*”. (QS. Luqman ayat 12).

Esensi dari *self compassion* merupakan penerimaan atas setiap aspek dalam kehidupan baik itu suatu kekurangan yang dimiliki. Dalam al-qur’an kitab suci umat Islam memberikan penguatan kepada pengikutnya dalam memandang penderitaan yang dialami.

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 ayat 139).

Seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi akan mampu memberi pemahaman pada diri sendiri bahwa ia mampu melewati kesulitan yang dihadapi. Dalam perspektif islam seorang muslim diajarkan untuk memandang suatu masalah yang dihadapi merupakan suatu tahap untuk menjadi seseorang yang lebih baik, sehingga ia akan memiliki keterbukaan terhadap penderitaan diri yang dialami. Sebagaimana firman allah yaitu:

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 ayat 286)

Maka ayat tersebut membantu seseorang dalam memandang penderitaan sekaligus menjadi penguat/motivasi diri dalam menghadapi masalah, sehingga individu memiliki keterbukaan pada penderitaan diri guna meningkatkan *self compassion*.

C. Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Psychological Well-Being*

Keterkaitan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* telah banyak diteliti oleh peneliti terdahulu. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Renggani dan Widiasavitri (2018) dalam penelitiannya terhadap pengajar muda di Indonesia Mengajar menjelaskan bahwa para pengajar memiliki aspek dari *self compassion* yaitu *common humanity* yang tinggi yang menjadikan tingginya *self compassion*, dijelaskan menerapkan *self*

compassion mampu menghindari emosi-emosi negatif sehingga berpengaruh dalam peningkatan *psychological well-being* (2018: 424).

Selanjutnya menurut Barnard dan Curry melakukan *self compassion* mampu menekan simtom-simtom klinis dan distres pada individu sehingga dapat memperoleh *psychological well-being* yang baik (2011: 289). Disebutkan penerapan *self compassion* menjadi fasilitator bagi individu untuk memperoleh *psychological well-being* yang tinggi. Mengembangkan kepribadian individu dalam menerapkan aspek *self compassion* dengan bersikap baik terhadap diri, keterbukaan dalam menilai kekurangan, dan peduli terhadap rasa sakit dapat menumbuhkan penerimaan individu dalam menghadapi hal-hal sulit sehingga berpengaruh terhadap pengoptimalan *psychological well-being*.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Azhari menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan pada remaja, diketahui tinggi rendahnya *self compassion* akan mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* (2019: 4). Berikutnya Chan dkk (2016) dalam penelitiannya mengungkapkan *self compassion* berintegrasi terhadap *psychological well-being* pada remaja. Dijelaskan remaja perempuan mendapatkan keuntungan maksimal dari *self compassion* melalui aspek *common humanity* yang mempengaruhi *psychological well-being* pada aspek *environmental mastery*, *positive relations with others*, dan *personal growth*. Sedangkan bagi remaja laki-laki diuntungkan dengan aspek *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological*

well-being dalam aspek *autonomy*, *purpose in life*, *environmental mastery*, dan *personal growth* (2016: 288).

Cindy (2017) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self compassion* menjadi prediktor yang signifikan dalam peningkatan *psychological well-being* melalui aspek *self acceptance*. Pengaruh *self compassion* pada aspek *self acceptance* memiliki nilai yang paling besar dengan presentase 47,6% nilai ini paling besar dibandingkan dengan aspek *psychological well-being* lainnya, disusul oleh *environmental mastery* sebesar 44,7%, pada aspek *autonomy* sebesar 29,6% lalu aspek *purpose in life* dengan besar kontribusi senilai 25,1%, selanjutnya besaran kontribusi *self compassion* pada *positive relationship with others* senilai 24,6% dan *personal growth* dengan kontribusi sebesar 23,4% (2017: 12).

Self compassion dalam aspek *self kindness* mengajarkan diri untuk merangkul emosi negatif dan memberikan simpati kepada diri sendiri dengan memberikan kasih sayang pada diri untuk menerima dirinya apa adanya, hal ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan *self compassion* dapat membangun aspek dari *psychological well-being* yaitu *self acceptance* yang mengajarkan penerimaan diri secara utuh baik segi positif maupun negatif. *Common humanity* mengajarkan individu untuk memahami bahwa setiap manusia tak luput dari kekurangan dan penderitaan, menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kesulitannya masing-masing sehingga individu akan cenderung menaruh simpati kepada orang lain dan berhubungan baik dengan orang lain akan meningkatkan *aspek positive relationship with other* yang ada pada

psychological well-being. Adanya keterbukaan pikiran yang diajarkan pada aspek *mindfulness* membuat individu mampu berfikir secara objektif dan dapat membantunya dalam menentukan keputusan untuk menyelesaikan masalahnya, sehingga akan meningkatkan *psychological well-being* melalui aspek *autonomy* yang ada pada diri individu karena lebih mampu secara mandiri dalam menentukan pilihan hidupnya.

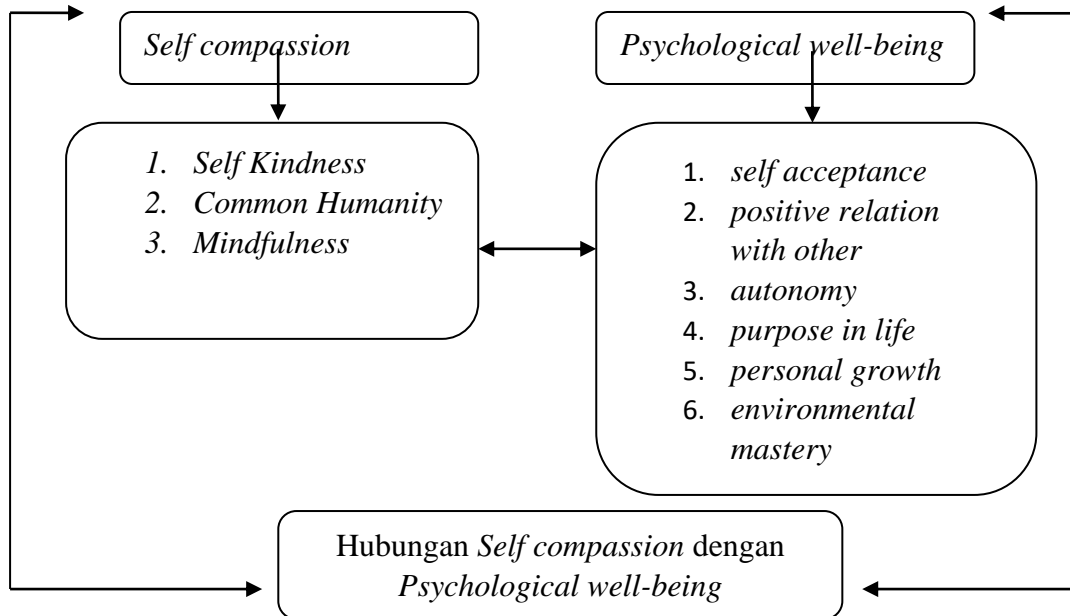
Berdasarkan pembahasan diatas telah menggambarkan bahwa *self compassion* dibutuhkan dalam membangun aspek *psychological well-being*. Karena untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang matang seorang individu harus mampu mengendalikan perasaan-perasaan negatifnya dan memberi ruang untuk mengumpulkan kembali perasaan-perasaan positifnya agar individu mampu membebaskan dirinya dari kondisi yang tertekan dan mempersiapkan individu menghadapi tantangan yang baru. Menurut Neff keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah juga telah menunjukkan bahwa individu mampu mencapai tujuannya dan menjadikan individu sebagai pribadi yang berkembang serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sehingga memudahkan individu mencapai *psychological well-being* yang matang melalui aspek *purpose inlife, personal growth, dan environmental mastery* (Neff, 2011: 9).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui adanya kesinambungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being*. Penerapan aspek-aspek dalam *self compassion* dapat membantu meningkatkan aspek *psychological well-being* dalam diri individu. Maka bagi para santri tahun

pertama Pondok Pesantren At-tahdzib Jombang diasumsikan penerapan *self compassion* akan mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* para santri.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual



E. Hipotesis

Adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahdzib Jombang.

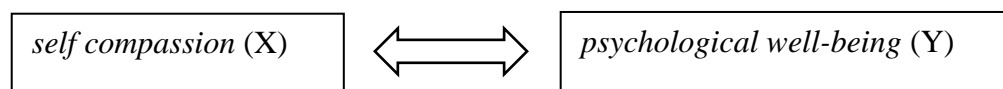
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode yang memfokuskan penyajian data berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan prosedur statistik, penelitian kuantitatif diangkat dari suatu fakta yang dideskripsikan secara statistik untuk menguji variabel-variabel yang dapat diukur (Creswell, 2010: 5). Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yaitu dengan memahami suatu fenomena untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2010: 27).

Penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menganalisis variabel yang dapat diukur menggunakan instrumen daalam kuantitatif dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah terstruktur sehingga memperoleh data berupa angka yang dapat diukur berdasarkan prosedur statistik kemudian dianalisis (Creswell, 2010: 5). Dalam pengambilan data juga dilakukan dengan observasi dan wawancara sebagai alat bantu untuk menyelesaikan penelitian.

Gambar 3. 1 Variabel penelitian



B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 89) istilah variabel adalah suatu konsep yang berkenaan dengan atribut dalam fokus penelitian, variabel menjadi

objek penelitian baik berupa kuantitatif maupun kualitatif. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

1. Variabel terikat (Y) sering disebut dengan variabel dependent yaitu adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*.
2. Variabel bebas (X) adalah variabel memberikan pengaruh pada variabel terikat. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self compassion*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono menjelaskan definisi operasional adalah penjelasan mengenai suatu variabel dan merupakan pedoman penting bagaimana suatu variabel diukur, sebagai suatu informasi ilmiah yang digunakan peneliti untuk menggunakan variabel yang diteliti (2015: 38). Adapun definisi operasional untuk variabel penelitian adalah:

1. Merujuk pendapat Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan sikap peduli terhadap diri untuk meringankan penderitaan yang dialami, upaya mengasihi diri dengan menerima penderitaan memberi pemahaman terhadap diri bahwa kegagalan, kekurangan, dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Adapun aspek dari *self compassion* terdiri dari: *Self-kindness*, *Common humanity*, *Mindfulness*.
2. Definisi *Psychological well-being* merujuk pada teori Ryff (1989) merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi

penderitaan diri dengan melakukan penerimaan diri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta membangun kekuatan dan kebebasan personal disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan untuk meningkatkan potensi diri yang menjadikan individu lebih sehat secara mental. Adapun aspek-aspeknya yaitu: *self acceptance, positive relation with other, autonomy, purpose in life, personal growth, environmental mastery.*

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Definisi populasi adalah keseluruhan dari subjek yang diteliti (Arikunto, 2010: 102). Meskipun populasi adalah keseluruhan dari subjek namun populasi memiliki pembatasan wilayah pada permasalahan yang diteliti (Bungin, 2017: 110). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang yang berjumlah 312 santri.

2. Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel nonprobalitas yang artinya tidak semua subjek mendapatkan kesempatan untuk dijadikan sampel penelitian (Bungin, 2017: 119). Penggunaan sampel nonprobalitas dikhususkan pada teknik *purposive sampling* yang artinya pemilihan sampel didasarkan atas pertimbangan tertentu untuk menentukan suatu kriteria tertentu pada subjek penelitian yang dianggap sesuai (Bungin, 2017: 125). Pemilihan sampel dengan kriteria santri tahun pertama pada

jenjang MA/SMK/Sederajat dikarenakan pada jenjang ini anak berada pada masa *adolescence* tengah yang mana pada masa ini santri penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu menjadi pribadi yang kuat dan penuh tanggung jawab.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: Santri baru tahun pertama yang berada pada jenjang MA/SMK/Sederajat. Berdasarkan kesesuaian kriteria di atas didapati sampel sejumlah 76 santri tahun pertama yang berada pada jenjang MA/SMK dengan rentang usia 14-16 tahun yang berjumlah santri putri 39 dan santri putra 37 yang akan digunakan dalam penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu metode yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dengan menggunakan instrumen penelitian (Arikuto, 2010: 121). Sedangkan pengertian instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang digunakan oleh peneliti agar data terkumpul dan sistematis (Arikuto, 2010: 121). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Definisi dari skala adalah sekumpulan pertanyaan yang diberikan kepada subjek penelitian untuk memperoleh data atau informasi subjek yang mengungkapkan konstruk psikologi (Martono, 2010: 54).

Jenis pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala *likert* dimana model skala *likert* berisi tentang pernyataan sikap yaitu sesuatu pernyataan mengenai objek sikap (Azwar, 2011). Pengukuran dalam skala terdiri dari empat pilihan respon: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat

tidak sesuai (STS). Bobot nilai pada tiap respon berbeda, demikian juga pada jenis aitem *favorable* dan *unfavorable* yang digambarkan dalam tabel berikut :

Tabel 3. 1 Skor jawaban pada pernyataan skala

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Selanjutnya instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *self compassion* dan skala *psychological well-being*.

1. Skala *self compassion*

Skala *Self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion scale* yang dibuat oleh Kristin Neff sebagai penggagas *self compassion* yang selanjutnya diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto. Skala yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia ini memiliki kesesuaian yang baik dengan teori, hasil uji skala ini memiliki nilai uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.872 (Sugianto, 2020).

Tabel 3. 2 *Blueprint* skala *self compassion*

Aspek	F	UF	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8

2. Skala *psychological well-being*

Pengukuran variabel *psychological well-being* pada penelitian ini diadaptasi dari penelitian Aini (2016) yang telah disesuaikan berdasarkan teori Ryff dengan aitemnya yang telah dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.932

Tabel 3. 3 *Blueprint* skala *psychological well-being*

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
<i>Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan – Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri 	1, 2, 4	3	4
<i>environmental mastery</i>	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya	5, 8	6, 7	4
<i>personal growth</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya – Terbuka terhadap pengalaman baru 	9, 10, 12	11, 13	5
<i>positive relation with other,</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Mampu mencintai dan membangun hubungan interpersonal – Memiliki empati 	14, 16, 18	15, 17	5
<i>purpose in life</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Adanya kejelasan tujuan hidup – Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani 	19, 20	21, 22, 23	5
<i>self acceptance</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif – Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu 	24, 25, 26	27, 28, 29	6

	– Merasa puas terhadap diri sendiri			
		16	13	29

F. Reliabilitas dan Validitas Data

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauhmana keakuratan suatu alat ukur atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila data hasil pengukuran akurat dalam menggambarkan variabel yang diukur. Sehingga apabila data pengukuran yang dihasilkan tidak akurat dengan tujuan pengukuran maka dikatakan memiliki validitas yang rendah (Azwar,2015: 8).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*), merupakan validitas yang di estimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *expert judgment* (Azwar 2015: 111). Pada uji validitas aitem, peneliti menggunakan *expert judgment* kepada empat ahli psikologi yaitu Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si, Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Psi., Psikolog, Ibu Novia Solichah, M.Psi, dan Ibu Amelia Rahma, M.Psi., Psikolog. Pemilihan beliau berempat sebagai *expert judgment* dikarenakan beliau merupakan dosen ahli yang sesuai dengan variabel yang diteliti. Setelah skala disesuaikan berdasarkan saran yang diberikan oleh para ahli, selanjutnya para ahli memberikan penilaian bahwa skala yang digunakan telah dinyatakan relevan oleh para ahli. Kemudian dianalisis menggunakan metode Aiken's V, formula Aiken's V untuk menghitung *content validity* yang didasarkan pada hasil penilaian dari

panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur (Azwar, 2015: 112).

Keterangan:

$$V = \sum s / [n(C-1)]$$

$$S = r - lo$$

Lo = angka penilaian terendah

C = angka penilaian tertinggi

R = angka yang diberikan oleh penilai

Berdasarkan hasil *expert judgment* oleh empat ahli yang kemudian dianalisis menggunakan Aiken's V maka diperoleh aitem-aitem yang relevan dengan koefisien yang tinggi.

Selanjutnya dalam mengukur validitas cara yang digunakan adalah dengan menghubungkan nilai atau skor pada masing masing jawaban dari semua responden, rumus yang akan digunakan adalah dari Karl Pearson.

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Angka indek korelasi "r" *producment*

N : Jumlah responden

$\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$: Jumlah skor x

$\sum y$: Jumlah skor y

Hasil perhitungan r_{xy} dibandingkan dengan r tabel dengan taraf 5%.

Dengan kriteria valid apabila:

- a. Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen angket dinyatakan valid.
- b. Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen angket dinyatakan tidak valid.

R tabel yang didapat dengan taraf 5%, sebesar 0,187. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows. Hasil dari analisis validitas sebagai berikut

Tabel 3. 4 Validitas *psychological well-being*

Aspek	Indikator	F	UF	Gugur
Autonomy	<ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untu membuat keputusan - Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri 	1, 2, 4	3	–
environmental mastery	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungan nya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya	5, 8	6, 7	–
personal growth	<ul style="list-style-type: none"> - Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya - Terbuka terhadap pengalaman baru 	9, 10, 12	11, 13	–
positive relation with other,	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mencintai dan membangun hubungan interpersonal - Memiliki empati 	14, 16, 18	15, 17	15
purpose in life	<ul style="list-style-type: none"> - Adanya kejelasan tujuan hidup - Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani 	19, 20	21, 22, 23	–
self acceptance	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif 	24, 25,26	27, 28,	–

	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu - Merasa puas terhadap diri sendiri 		29	
		16	12	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat 1 aitem gugur pada skala *psychological well-being*.

Tabel 3. 5 Validitas *self compassion*

ASPEK	F	UF	Aitem Gugur
Self-kindness	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	21, 23, 26
Common humanity	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	3
Mindfulness	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	-
	10	12	4

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat 4 item gugur pada skala *self compassion*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti dipercaya. Istilah lain dari reliabilitas adalah keterpercayaan, keajegan, keterandalan, dan konsistensi. Hasil pengukuran dapat dipercaya dan diakui apabila hasil dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama memiliki nilai yang relatif sama selagi nilai yang diukur pada subjek belu berubah, tetapi jika nilai hasil pengukuran berbeda-beda maka pengukuran tidak dapat dikatakan reliabel (Azwar, 2015: 7).

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas

mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika koefisien mendekati 0 maka semakin rendah koefisiennya. (Azhar, 2015).

Alat ukur dalam penelitian ini adalah menggunakan alpha chronbach, rumus alpa yang digunakan untuk mencari rehabilitas instrumen yang skor bukan 1 dan 0 tetapi berupa skala (Faizatun, 2013) adapun rumusnya adalah:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

r_{11} : reliabilitas instrumen

K : banyaknya butiran pertanyaan atau soal

$\sum a_b^2$: jumlah varians butiran

$\sum a_1^2$: variansi total

Perhitungan reliabilitas dengan rumus diatas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows diperoleh nilai reliable Cronbach's Alpha pada skala *psychological well-being* sebesar 0.815 dan pada skala *self compassion* sebesar 0.784.

F. Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian yang tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian.

1. Uji Deskriptif

Analisis Deskripti dilakukan dengan tujuan untuk melihat hasil dari jumlah mean dan standar deviasi, skor minimum dan skor maximum

sehingga mengetahui masing-masing tingkat dari *self compassion* dan *psychological well-being* yang akan digolongkan berdasarkan klarifikasi kategori dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

a. Mencari Mean

Mencari nilai mean diperoleh dari menjumlahkan seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah subjek. Istilah yang sering digunakan adalah angka rata rata. Dalam statistak disebut mean rimetrik demgan diberi simbol M. Sedangkan rumus mean menurut Hadi (2010).

$$\sum \frac{fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum FX$: Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah subjek

b. Mencari Standar Deviasi

Setelah nilai mean diketahui maka selanjutnya yaitu mencari nilai standar deviasi adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

c. Mencari Kategorisasi

Penentuan kategori menggunakan tiga tingkatan kategori dengan rumus
Sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Rumus kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$

1. Uji Asumsi

Uji asumsi untuk melihat dan membuktikan pada data peneliti yang terhindar dari sampling eror, berikut teknik uji asumsi:

d. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal, sehingga dapat dipakai dalam statistik parametik. Gozali (2016) uji normalitas bertujuan untuk menguji pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variable dependen apakah memiliki distribusi normal. Pengukuran uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan bantuan IMB SPSS versi 25.0 for Windows. Hasil uji normalitas mengacu pada rumus jika $p > 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal.

e. Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan linear atau tidak. Uji linieritas pada IBM SPSS versi 25.0 for windows menggunakan *test for linearity* dengan taraf signifikan 0.05. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat sebuah hubungan linear antara dua variabel.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* dengan menggunakan analisis pearson product moment. Korelasi product moment merupakan teknik pengukuran tingkat hubungan antara dua variabel yang datanya berskala interval. Angka korelasinya disimpulkan dengan r. Angka r pada product moment mempunyai arti kepekaan terhadap konsistensi hubungan dua timbal balik rumus perhitungan product moment sebagai berikut (Badriyah, 2012):

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

r_{xy} : angka indeks korelasi “r” product moment

N : jumlah respondent

$\sum xy$: jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$: jumlah seluruh skor x

$\sum y$: jumlah seluruh skor ya

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Attahdzib merupakan salah satu pesantren yang berada di Desa Rejoagung Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang. Pondok Pesantren At-tahdzib atau yang lebih sering disebut PA (pesantren at-tahdzib) didirikan oleh Romo KH. Ihsan Mahin pada tahun 1958. Berdirinya pesantren Attahdzib bermula dari keinginan beberapa pemuda yang ingin berguru kepada Romo KH. Ihsan Mahin yang sudah dikenal sebagai sosok yang mumpuni dalam bidang agama, teguh pendirian, serta banyak Riyadlah sehingga banyak pemuda yang ingin menimba ilmu kepada beliau. Awalnya para pemuda melakukan kegiatan pembelajaran di rumah beliau Romo KH. Ihsan Mahin, namun seiring waktu semakin bertambahnya santri yang ingin berguru kepada beliau dan bertambah fasilitas pesantren seperti masjid, tempat belajar, dan pondokan yang masih serba sederhana.

Berkembangnya Pondok Pesantren At-tahdzib tak lepas dari niat tulus Romo KH. Ihsan Mahin dalam menyebarkan ajaran agama dan membantu para tholabul ilmi. Setelah Romo KH. Ihsan Mahin wafat kepemimpinan pesantren diteruskan oleh putra pertama beliau Romo KH. Ahmad Masruh dan dibantu oleh saudara saudari beliau hingga berkembang dengan pesat hingga memiliki santri dari berbagai provinsi hingga luar negeri.

Sistem pembelajaran di Pondok Pesantren At-tahdzib terbagi menjadi dua yaitu:

1. Pendidikan formal yang terdiri dari : Madrasah Tsanawiyah (MTs/SMP), SMP IT (Islam Terpadu), Madrasah Aliyah (MA/SMA), Sekolah Menengah Kejurusa (SMK/SMEA) dan Sekolah Tinggi Agama Islam Attahdzib (STAIA).
2. Pendidikan Diniyah: Pendidikan ini dikhususkan pembelajaran yang mengkaji agama menggunakan kitab kuning. Adapun tingkatan kelas pendidikan diniyah dimulai dari kelas Murobel bagi anak-anak yang baru mengenal tulisan arab, kemudian kelas Mufrodat untuk memperbanyak kosa kata dan persiapan kelas selanjutnya, selanjutnya kelas Isti'dat yang sudah memulai belajar dasar-dasar kitab kuning dilanjutkan kelas I (satu) sampai dengan kelas VI (enam).

Visi Pesantren Attahdzib :

“Menjadi pesantren salaf yang kokoh dengan pilar-pilar akhlak mulia dan kecerdasan spiritual, emosional, dan intelektual”

Misi Pesantren Attahdzib :

"Mencetak Kader Intelek yang Wali dan Wali yang Intelek". Istilah *intelek* dimaksudkan mampu menguasai berbagai ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikannya. Sedangkan istilah *Wali* dimaksudkan hatinya senantiasa berdzikir kepada Allah SWT dan Takhalluq bi Akhlaqi Rasulillah SAW.

2. Waktu dan Tempat

Turun lapangan dimulai pada tanggal 25 Desember dengan mengajukan surat perizinan untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren At-tahdzib. Penelitian di mulai tanggal 29 Desember dengan menyebarkan kusioner atau angket secara langsung kepada subjek. Pembagian kusioner kepada subjek dilakukan secara bertahap karena adanya *lockdown* sehingga adanya pembatasan pertemuan pada subjek dan selesai dilakukan pada tanggal 7 Januari, hal ini dikarenakan pondok pesantren menerapkan *lockdown* pada masa pandemi COVID-19.

3. Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah santri baru tahun pertama Pondok Pesantren Attahdzib yang berada pada jenjang MA/SMK/Sederajat. Subjek yang didapat sejumlah 76 santri tahun pertama Pondok Pesantren Attahdzib dengan rentang usia 14-16 tahun yang berjumlah santri putri 39 dan santri putra 37 yang akan digunakan dalam penelitian ini.

4. Hambatan penelitian

Hambatan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah karena waktu penelitian dilakukan pada masa pandemi COVID-19 sehingga lokasi penelitian yaitu Pondok Pesantren At-tahdzib diberlakukan *lockdown*. Hal ini mengakibatkan pembatasan pertemuan pada subjek sehingga pembagian kusioner kepada subjek dilakukan secara bertahap tidak serentak.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif dan Kategorisasi

a. Hasil analisis deskriptif

Analisis Deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk melihat hasil dari jumlah mean dan standar deviasi, skor minimum dan skor maximum sehingga mengetahui masing-masing tingkat dari *self compassion* dan *psychological well-being* yang akan digolongkan berdasarkan klarifikasi kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Analisis deskriptif

VARIABEL	N	Min	Max	Mean	SD
<i>psychological well-being</i>	76	28	112	70	14
<i>Self compassion</i>	76	22	88	55	11

1. Pada skala *psychological well-being* terdiri dari 28 aitem dan menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4. Sehingga skor minimum yang didapat adalah 28 dan skor maximum sebesar 112 maka diperoleh nilai mean sebesar 70 dan nilai standar deviasi sebesar 14.
2. Pada skala *self compassion* terdiri dari 22 aitem dan menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4. Sehingga skor minimum yang didapat adalah 22 dan skor maximum sebesar 88 maka diperoleh nilai mean sebesar 55 dan nilai standar deviasi sebesar 11.

Tabel 4. 2 Deskriptif aspek *psychological well-being*

Aspek	Min	Max	Mean	Sd	%
<i>Autonomy</i>	8	16	11.6	1.6	73.1
<i>environmental mastery</i>	8	16	11.7	1.7	73.5
<i>personal growth</i>	10	20	16.0	2.3	80.1
<i>positive relation with other,</i>	6	16	11.3	1.7	56.9

<i>purpose in life</i>	11	20	16.0	2.3	80.3
<i>self acceptance</i>	12	50	17.7	4.1	74.0

1. Pada aspek *autonomy* memiliki 4 aitem yang menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4. Setelah diketahui nilai min 8 dan max 16, didapatkan nilai mean 11.6 dan standar deviasi sebesar 1.6 kemudia diprosentasikan mendapat nilai sebesar 73.1%.
2. Kemudian pada aspek *environmental mastery* yang memiliki 4 aitem yang menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4 mendapatkan nilai min 8 dan max 16, didapatkan nilai mean 11.7 dan standar deviasi sebesar 1.7 kemudia diprosentasikan mendapat nilai sebesar 73.5%.
3. Pada aspek *personal growth* memiliki 5 aitem yang menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4. diperoleh min 10 dan max 20 yang mendapatkan presentase sebesar 80.1%.
4. Pada aspek *positive relation with other* dengan 4 aitem diperoleh min 6 dan max 16 yang mendapatkan presentase sebesar 56.9%.
5. Pada aspek *purpose in life* memiliki 5 aitem menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4. Didapat nilai min 11 dan max 20 kemudian diperoleh nilai mean 16 serta standar deviasi sebesar 2.3 dan presentase sebesar 80.3%.
6. Pada aspek *self acceptance* memiliki 6 aitem yang menggunakan skala likert sebagai pengukurannya dengan skor 1-4. Diketahui min 12 dan

max 50 kemudian mean 17.7 dan standar deviasi sebesar 4.1 dihasilkan presentase sebesar 74%.

Tabel 4. 3Deskriptif aspek *self compassion*

Aspek	Min	Max	Mean	Sd	%
<i>Self-kindness</i>	14	27	2.3	1.6	68.5
<i>Common humanity</i>	12	26	18.9	2.6	73.5
<i>Mindfulness</i>	16	31	22.1	2.7	69.3

1. Pada aspek *Self-kindness* memiliki 7 aitem dengan menggunakan skala likert sebagai pengukuranya dengan skor 1-4, didapat min 14 dan max 27 serta mean 2.3 dan standar deviasi 16.6 kemudian didapat presentase sebesar 68.5%.
2. Pada aspek *Common humanity* memiliki 7 aitem dengan menggunakan skala likert sebagai pengukuranya dengan skor 1-4, didapat min 16 dan max 31 serta mean 22.1 dan standar deviasi 4.1 kemudian didapat presentase sebesar 69.3%.
3. Pada aspek *Mindfulness* memiliki 8 aitem dengan menggunakan skala likert sebagai pengukuranya dengan skor 1-4, didapat min 12 dan max 26 serta mean 18.9 dan standar deviasi 2.6 kemudian didapat presentase sebesar 73.5%.

b. Kategorisasi data

Menurut (Azwar, 2012) kategorisasi data memiliki tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan kontinum atribut yang diukur. Maka Setelah diperoleh nilai mean dan standar deviasi dapat ditentukan kategorisasi dari

setiap skor skala penelitian. Kategorisasi ini menggunakan tiga jenjang kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah sesuai pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Norma skor kategorisasi

Kategorisasi	Norma skor
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

1. *Psychological well-being*

Tabel 4. 5 Kategorisasi *psychological well-being*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	38	50.0	50.0	50.0
	Tinggi	38	50.0	50.0	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Kategorisasi menggunakan SPSS versi 25.0 menunjukkan hasil tabel di atas diketahui bahwa yang mendapatkan kategori sedang sebesar 38 santri tahun pertama dengan presentase 50% dan yang mendapatkan kategori tinggi sebesar 38 santri tahun pertama dengan presentase 50%, sedangkan tidak didapati santri dengan kategori rendah. Hal ini dapat diartikan santri tahun pertama masih memiliki *psychological well-being* yang baik melihat dari tidak adanya santri tahun pertama yang mendapatkan kategori rendah, hasil tabel menunjukkan adanya keseimbangan antar santri tahun pertama yang mendapatkan kategori rendah dan yang mendapatkan kategori tinggi,

namun hal ini juga menunjukkan bahwa belum seluruhnya santri baru tahun pertama mendapatkan *psychological well-being* yang tinggi.

2. *Self compassion*

Tabel 4. 6 Kategorisasi *self compassion*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	63	82.9	82.9	82.9
	Tinggi	13	17.1	17.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan SPSS versi 25.0 diketahui bahwa yang mendapatkan kategori sedang sebesar 63 santri tahun pertama sebesar 82% dan yang mendapatkan kategori tinggi sebesar 13 santri tahun pertama dengan presentase 17%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa tidak ada santri yang mendapatkan *self compassion* dengan kategori rendah sehingga dapat dikatakan para santri tahun pertama secara tidak sadar telah mampu menerapkan *self compassion* pada dirinya dalam menjalani masa satu tahun pertamanya.

2. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25.0 dengan uji Kolmogrov Smirnov, dinyatakan normal apabila nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov $> 0,05$ dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.20384550
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.055
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,200 (Sig.> 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan linear atau tidak (Djazari, Rahmawati & Nugraha; 2013). Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat sebuah hubungan liner antara dua variabel. Berdasarkan hasil uji linieritas dengan menggunakan SPSS versi 25,0 dilihat pada signifikansi ANOVA Tabel di Deviation from Linearity untuk nilai signifikansi antara variabel *psychological well-being* dengan self compassion memiliki nilai $0.638 > 0.05$ yang berarti bersifat linier.

Tabel 4. 8 Uji linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * SF	Between Groups	(Combined)	1966.988	22	89.409	1.259	.243
		Linearity	683.901	1	683.901	9.628	.003
		Deviation from Linearity	1283.087	21	61.099	.860	.638
	Within Groups		3764.644	53	71.031		
	Total		5731.632	75			

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi pearson product moment bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel dan juga untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel x dan y itu bersifat positif ataukah negatif. Jika nilai signifikansi < 0.05 maka dikatakan berkorelasi sedangkan jika nilai signifikansi > 0.05 tidak berkorelasi .

Tabel 4. 9 Uji korelasi

Correlations			
		PWB	SF
PWB	Pearson Correlation	1	.345**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	76	76
SF	Pearson Correlation	.345**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	76	76

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS versi 25.0 diperoleh tabel seperti diatas maka diketahui signifikansi dari *psychological well-being* ialah 0.002 dan *self compassion* sebesar 0.002 maka ditarik

kesimpulan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi. Kemudian diketahui *pearson correlation* yang didapat ialah sebesar 0.345 maka diartikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah positif, sehingga jika semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *psychological well-being*. Sehingga disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* yang berkorelasi positif.

C. Pembahasan

1. Tingkat *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang.

Psychological well-being berarti memiliki sikap dan perasaan positif yang terhindar dari beban dan masalah-masalah psikologis, adanya emosi positif akan membuat individu lebih sehat secara mental. Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan mendapatkan kesejahteraan psikologis, sehingga individu cenderung lebih bahagia, ramah, memiliki kestabilan emosi, mudah bersosialisasi dan pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan (Ryff, 1989:1069).

Bagi para santri baru yang berusia remaja sulit untuk mendapatkan *psychological well-being* yang optimal dikarenakan pada usia remaja individu masih belum mampu menyesuaikan dirinya secara optimal terhadap norma yang berlaku di sekitar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan nilai presentase sebesar 50% bagi santri tahun pertama yang mendapatkan *psychological well-being* kategori sedang dan 50% dengan kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 76 santri

tahun pertama yang artinya sebanyak 38 santri memiliki kategori sedang dan 38 santri lainnya mendapatkan kategori tinggi sedangkan tidak ada santri yang mendapatkan kategori rendah.

Hal ini dapat diartikan santri tahun pertama memiliki *psychological well-being* yang baik melihat dari tidak adanya santri tahun pertama yang mendapatkan kategori rendah, hasil tabel menunjukkan adanya keseimbangan antar santri tahun pertama yang mendapatkan kategori rendah dan yang mendapatkan kategori tinggi, namun hal ini juga menunjukkan bahwa belum seluruhnya santri baru tahun pertama mendapatkan *psychological well-being* yang tinggi. Meskipun perbandingan nilai jumlah yang didapat seimbang namun tetap perlu dipertimbangkan bahwa masih cukup banyak santri baru tahun pertama yang belum mendapatkan *psychological well-being* yang optimal.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Prabowo (2017) yang menunjukkan mayoritas santri memiliki *psychological well-being* sedang dari jumlah populasi santri remaja yang diteliti sebanyak 54% memiliki *psychological well-being* kategori sedang, sedangkan sisanya sebesar 46% dengan kategori tinggi. Sehingga permasalahan kurangnya *psychological well-being* bagi para santri bukanlah suatu hal yang baru. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada santri diantaranya adalah: Faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial, budaya, kemudian ada faktor dukungan sosial,

faktor evaluasi terhadap pengalaman pribadi, dan faktor kepribadian, serta faktor religiulitas (2017: 266).

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* juga dijelaskan oleh Ryff (1995) bahwa budaya akan mempengaruhi bagaimana individu dalam berinteraksi. Hal ini juga dirasakan oleh santri yang mengungkapkan kebingungannya dalam memahami budaya dan bahasa para santri lain yang menyebabkan batasan pada lingkungan sehingga mempengaruhi santri dalam memperoleh dukungan sosial, sesuai dengan hasil di lapangan presentase paling rendah didapat pada *positive relation with other* dengan presentase 56% yang berarti santri masih memiliki kendala dalam menjalin hubungan dengan santri lain.

Selanjutnya menurut Keyes (1995) faktor usia juga mempengaruhi penguasaan pada aspek-aspek *psychological well-being* yang akan meningkat seiring bertambahnya usia sehingga *psychological well-being* pada diri individu pun akan meningkat (1995: 719). Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Juanas (2020) menjelaskan bahwa kelompok usia 18-21 memperoleh *psychological well-being* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 16-17 berdasarkan aspek *purpose in life* dan *environmental mastery*.

Adanya aspek *purpose in life* ini juga diungkapkan oleh santri dari hasil wawancara bahwa santri masih belum memahami tujuannya berada di pondok karena santri hanya mengikuti kemauan dari orang tuanya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (2017: 803)

bahwa aspek yang paling rendah ada pada aspek *purpose in life* yang diartikan santri masih kebingungan dalam menentukan tujuan hidupnya. Namun hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang didapat dari penyebaran angket bahwa pada aspek *purpose in life* santri tahun pertama Pondok Pesantren At-tahdzib Jombang mendapat presentase tinggi sebesar 80.3%, kemungkinan hal ini dikarenakan adanya bias respon yaitu subjek tidak menjawab sesuai dengan keadaan dirinya karena ingin menunjukkan hal baik pada dirinya.

Sedangkan bagi santri yang memperoleh *psychological well-being* tinggi faktor kemungkinan adalah karena santri telah mampu mengevaluasi pengalaman pribadinya sehingga dapat mengembangkan diri. Hal ini sesuai dengan data di lapangan bahwa santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang mendapatkan presentase paling tinggi pada aspek *personal growth* dengan presentase 80%.

Oleh karena itu kesimpulan di lapangan diperoleh masih banyak santri baru tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang yang belum memperoleh *psychological well-being* yang tinggi faktor kemungkinan dipengaruhi oleh usianya yang masih remaja dan juga penerapan aspek-aspek *psychological well-being* yang masih belum berkembang. Padahal bagi seorang pelajar memiliki *psychological well-being* yang tinggi sangatlah penting. Seseorang yang memiliki *Psychological well-being* yang tinggi bagi individu sangatlah penting sebagaimana yang diuraikan oleh Ryff bahwa individu yang memiliki

psychological well-being yang baik dapat mengembangkan potensi diri, cenderung positif, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik (Papalia, 2009: 294).

2. Tingkat *self compassion* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang

Hasil penelitian yang didapat menyatakan presentase sebesar 82% santri tahun pertama memiliki *self compassion* dengan kategori sedang dan 17% kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 76 santri tahun pertama. Sehingga menunjukkan bahwa santri tahun pertama yang memiliki tingkat *self compassion* sedang lebih dominan daripada santri tahun pertama yang memiliki *self compassion* dengan kategori tinggi.

Menghadapi masa satu tahun pertamanya tentu bukan hal yang mudah bagi para santri dengan menerapkan *self compassion* dapat menekankan akan kesadaran dan keterbukaan diri dalam menghadapi hal-hal yang menjadikan penderitaan diri sebagai suatu hal yang wajar dialami manusia tanpa memandang rendah dirinya (Rizky, 2017: 12). Berdasarkan hasil penelitian aspek yang paling tinggi didapatkan dari common humanity dengan presentase 73.5% yang berarti santri memiliki keterbukaan dan kesadaran bahwa penderitaan yang dialami juga dirasakan oleh santri lainnya sehingga santri lebih mampu menerima keadaan yang dialami dalam menjalani masa satu tahun pertamanya.

Penerapan *self compassion* pada santri telah diteliti oleh Yasmin dan Ningsih (2021) mengungkapkan santri mampu menyesuaikan dirinya

untuk melewati masa tahun pertamanya tinggal di pesantren dengan mengembangkan *self compassion* (2021: 44). *Self compassion* adalah strategi yang berguna bagi individu dalam mengatasi emosi penderitaan diri dengan mengakui perasaan yang menyakitkan secara sadar, bukan dengan cara menilai diri secara positif namun dengan penerimaan diri secara apa adanya sebagai manusia yang yang pasti memiliki kekurangan (Neff & Costigan, 2014: 117). Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Saat individu merasakan penderitaan dan ia terdorong untuk menolong dan berbelas kasih terhadap diri sendiri kemudian menerima kekurangan diri tanpa bergantung terhadap orang lain maka ia telah melakukan *self compassion* (Neff, 2015: 122).

Penelitian lainya juga menunjukkan pentingnya penerapan *self compassion* pada diri individu. Gilbert dan Procter (2006) dalam penelitiannya mengungkapkan penerapan *self compassion* memberikan kekuatan dalam pengolahan emosi negatif disebabkan individu akan menonaktifkan perasaan tidak nyaman dengan mengaktifkan perasaan aman sehingga perasaan negatif terkontrol serta mampu menekan tingkat stres (2006: 357).. Sehingga dapat disimpulkan pentingnya penerapan *self compassion* bagi santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang dalam melewati masa satu tahun pertamanya.

3. Hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui signifikansi dari *psychological well-being* ialah 0.002 dan *self compassion* sebesar 0.002 maka ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel berkorelasi. Diketahui pearson correlation yang didapat sebesar 0.345 sehingga hubungan kedua variabel adalah positif, jika semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki.

Sehingga disimpulkan adanya hubungan positif antara variabel *self compassion* dan variabel *psychological well-being*. Sejalan dengan hasil penelitian ini Wardi dan Ningsih (2021) mengungkapkan bahwa adanya kaitan erat antara *self compassion* dengan *psychological well-being*, semakin tinggi seseorang memiliki *self compassion* maka meningkat pula *psychological well-being* yang dimiliki (2021: 10).

Penelitian lainya yang memperkuat adanya hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being* adalah Renggani dan Widiasavitri (2018) dalam penelitiannya terhadap pengajar muda di Indonesia Mengajar memberikan hasil bahwa *self compassion* berperan dalam mempengaruhi *psychological well-being* pada pengajar muda (2018: 424).

Terdapat penelitian baru lainnya yang memperkuat adanya hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being* yang dilakukan oleh Sartika disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif

antara *self compassion* dengan *psychological well being*, artinya semakin tinggi nilai skor *self compassion* maka akan semakin tinggi pula nilai *psychological well being* remaja (2020: 249).

Berdasarkan temuan di lapangan aspek *common humanity* mendapatkan presentase tertinggi sebesar 73.5% hal ini dapat membantu santri dalam meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki dengan memiliki pemahaman bahwa kesusahan yang dialaminya juga dialami oleh santri lainya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Renggani dan Widiasavitri (2018) dalam penelitiannya terhadap pengajar muda di Indonesia Mengajar menjelaskan bahwa para pengajar memiliki aspek dari *self compassion* yaitu *common humanity* yang tinggi yang menjadikan tingginya *self compassion* sehingga berpengaruh dalam peningkatan *psychological well-being* (2018: 424). Kemudian Chan dkk (2016) penelitiannya terhadap remaja dijelaskan bahwa remaja perempuan mendapatkan keuntungan maksimal dari *self compassion* melalui aspek *common humanity* yang mempengaruhi *psychological well-being* pada aspek *environmental mastery, positive relations with others*, dan *personal growth* (2016: 288). Sedangkan bagi remaja laki-laki diuntungkan dengan aspek *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological well-being* dalam aspek *autonomy, purpose in life, environmental mastery*, dan *personal growth*. Hal ini mengungkapkan *self compassion* berintegrasi terhadap *psychological well-being* pada remaja.

Cindy (2017) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self compassion* menjadi prediktor yang signifikan dalam peningkatan *psychological well-being* melalui aspek *self acceptance*. Pengaruh *self compassion* pada aspek *self acceptance* memiliki nilai yang paling besar dengan presentase 47,6% nilai ini paling besar dibandingkan dengan aspek *psychological well-being* lainnya, disusul oleh *environmental mastery* sebesar 44,7%, pada aspek *autonomy* sebesar 29,6% lalu aspek *purpose in life* dengan besar kontribusi senilai 25,1%, selanjutnya besaran kontribusi *self compassion* pada *positive relationship with others* senilai 24,6% dan *personal growth* dengan kontribusi sebesar 23,4% (2017: 12).

Self compassion dalam aspek *self kindness* mengajarkan diri untuk merangkul emosi negatif dan memberikan simpati kepada diri sendiri dengan memberikan kasih sayang pada diri untuk menerima dirinya apa adanya yang membuat santri tahun pertama tidak bersikap keras terhadap diri, hal ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan *self compassion* dapat membangun aspek dari *psychological well-being* yaitu *self acceptance* yang mengajarkan penerimaan diri secara utuh baik segi positif maupun negatif.

Berdasarkan hasil penelitian presentase tertinggi dalam aspek *self compassion* yaitu pada *common humanity* aspek ini mengajarkan individu untuk memahami bahwa setiap manusia tak luput dari kekurangan dan penderitaan, menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kesulitannya masing-masing sehingga individu akan cenderung menaruh simpati

kepada santri lain dan berhubungan baik dengan orang lain akan meningkatkan *aspek positive relationship with other* yang ada pada *psychological well-being*, aspek *common humanity* menjadikan santri sadar bahwa kesulitannya dalam menghadapi lingkungan pesantren juga dirasakan oleh santri lainnya sehingga menjadikan santri lebih dapat menerima keadaanya.

Selanjutnya adanya keterbukaan pikiran yang diajarkan pada aspek *mindfulness* membuat individu mampu berfikir secara objektif dan dapat membantunya dalam menentukan keputusan untuk menyelesaikan masalahnya, sehingga akan meningkatkan *psychological well-being* melalui aspek *autonomy* yang ada pada diri santri karena lebih mampu secara mandiri dalam menentukan pilihan hidupnya dan juga menjadikan santri lebih mampu mengembangkan dirinya untuk bertumbuh yang dalam aspek *psychological well-being* disebut *personal growth*.

Berdasarkan pemaparan diatas terkait penelitian yang mengungkap keterkaitan antara *self compassion* dan *psychological well-being* mampu memperkuat hasil penelitian ini bahwa adanya hubungan *self compassion* dan *psychological well-being*. Sehingga terbukti jika semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkatan *self compassion* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang sebesar 82% dengan kategori sedang dan sebesar 17% dengan kategori tinggi
2. Tingkatan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang sebesar 50% dengan kategori sedang dan sebesar 50% dengan kategori tinggi
3. Adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran bagi beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian belum keseluruhan santri mendapatkan *psychological well-being* yang tinggi, hasil penelitian menunjukkan aspek terendah ada pada *positive relation with other* dan *environmental mastery* hal ini dapat diartikan santri masih kesusahan membentuk hubungan baik dengan santri lainya dan juga santri masih belum menguasai dan memanfaatkan lingkungan tempat tinggal barunya

yaitu pondok pesantren, melihat pentingnya *psychological well-being* bagi seorang pelajar dalam pengembangan potensinya maka perlu bagi santri mengupayakan agar memperoleh *psychological well-being* yang optimal dengan cara mengevaluasi pengalaman. Sedangkan aspek dominan dalam *psychological well-being* yakni aspek *purpose in life* dan *personal growth* menunjukkan bahwa santri telah dapat menentukan tujuan dalam hidupnya serta mampu mengembangkan potensi dirinya sehingga hal ini perlu dipertahankan bagi santri sehingga santri bias mendapatkan *psychological well-being* yang optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memfokuskan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being*, sehingga peneliti memberi saran bagi peneliti selanjutnya agar lebih menelaah kembali faktor-faktor penyebabnya dan meneliti dengan populasi yang lebih besar. Selanjutnya peneliti juga memberikan saran agar peneliti selanjutnya memberikan lebih dari satu variabel bebas sehingga menemukan perbandingan keterkaitan variabel bebas terhadap variabel terikat. Seperti variabel *religiulitas* yang erat kaitannya dengan kehidupan pesantren selain itu juga karena *religiulitas* merupakan salah satu dari faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin Wahyuningsih, Endang R Surjaningrum. (2013). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 2 No.01. 1-8
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2 (3), 702-718.
- Albanjari, E. S. (2018). Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Masa Transisi. *Tadrib*, 4(2), 246-259.
- Anggraeni, Rahmawati Dwi. (2011). Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*. Vol. 2, No. 1. 29-45
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azhari, Dika Anandya. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja*. Skripsi : Universitas Airlangga.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*. 15(4), 289-303.
- Bartram, D., Boniwell, I. 2007. The Science Of Happiness: Achieving Sustained Psychological Well Beig. *In practice*. Vol. 29, 478-482
- Bungin, Burhan. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Depok : PT Raja Grafindo.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141–152
- Cindy A. R. Rizky, Sudarmo Wiyono, Tiara R. Widiastuti, dan Witriani (2017). *Hubungan self compassion dengan psychological wellbeing pada mahasiswa*. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, 1-17
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogjakarta: PT Pustaka Pelajar

- Dewi Sartika. Dan Hanastashya Rahmah Naichiendami. (2022). Hubungan Self compassion dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *Psychology Science*. Vol. 2 No. 1, 249-255
- Fadliansyah, Aziz. (2013). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Stres pada Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat*. Skripsi : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar.
- Fitriani, Annisa. (2016) "Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being." *Al-Adyan*, vol. 11, no. 1, pp. 57-80.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*. 13(6), 353-379.
- Hamsah, Bagus Maulanah. (2016). *Hubungan antara Psychology Well-Being dan Self Regulated Learning dengan prestasi belajar mahasiswa penghafal Al-Qur'an UIN Sunan Ampel Surabaya*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hermawan, A., Budiman, A., & Dwarawati, D. (2017). Studi Deskriptif tentang Psychological Well-Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiif Bandung. *Prosiding Psikologi*, 803-808
- Hidayati, F. (2018, December). Penguatan Karakter Kasih Sayang "Self Compassion" Melalui Pelatihan Psikodrama. *In Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*. 93-102
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2001). Psychological well-being Asian style: The perspective of Thai elders. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 16(3), 283-302.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>

- Juanas Ángel, Bernal Romero Teresita, Goig Rosa. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*. Vol11
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8, (2). 234-252.
- Kartikasari, Nina Yunita. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 01, No.02 304-323
- Kasturi, T. (2016). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Indonesia : Tinjauan Psikologi Islam. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1). 1-7
- KBBI. 2022. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Diakses 13 Juni 2022].
- Nanang Martono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Rajawali Pers
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: GuilfordPress.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137)
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Ningsih, Yuninda Tria., dan Yasmin, Maya. (2021). Self-compassion Among First Year Boarding School Students. *Jurnal Neo Konseling*. Vol 3 No 3. 39-45

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prabowo, Adhyatman. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 05, No.02. 260-270
- Puspitasari, Rekyan. Rahma, Ulifa. (2019). Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 6, No. 2. 157-164
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal EMPATI*. 6(1), 232-238
- Renggani, A. F., & Widiyasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(2). 418-439
- Rizky, C. A. R. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. Doctoral dissertation
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, Carol D., Burton H. Singer. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*. 13-39
- Siswati. dan Sawitri, Dewi. (2019). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, Vol. 8, No. 2 112-117
- Sofia, N. & Sari, E. P. (2018). Indikator kebahagiaan (sa'adah) dalam perspektif Al-Quran dan Hadits. *Psikologika*, 23 (2), 91-108.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.

- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292
- Usman, A. (2017). The effect of psychological wellbeing on employee Job performance: Comparison between the employees of projectized and non-projectized organizations. *Journal of Entrepreneurship & Organization Management*. 06(01), 8–12.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 1. 1-12
- Wiriyosukarto, Amir Hamzah. (1996). *Biografi KH. Imam Zarkasih dari Gontor Merintis Pesantren Modern*. Ponorogo: Gontor Press.
- Yasmin, M., & Daulay, D. A. (2017). Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 12 (3), 165-172.

Lampiran 1 skala penelitian lapangan

1. *Psychological well-being*

Identitas

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Orang tua : Ayah / Ibu

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan mengenai diri anda, anda diminta untuk memilih pilihan di antara 4 jawaban yang sesuai dengan kenyataan yang anda alami, anda lakukan, dan anda rasakan. Usahakan agar semua terisi dan tidak ada yang terlewatkan. Dalam hal ini jawaban anda tidak berhubungan dengan baik dan buruk dan juga tidak ada benar atau salah. Sepenuhnya anda bebas menentukan pilihan selama itu sesuai dengan kenyataan dan yang anda rasakan. Setiap

Pilihan- Pilihan jawaban sebagai berikut:

- ✓ Sangat Sesuai (SS)
- ✓ Sesuai (S)
- ✓ Tidak Sesuai (TS)
- ✓ Sangat Tidak Sesuai (STS)

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya berani menyampaikan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain				
Keputusan apapun yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi orang lain				
Saya suka bergantung pada orang lain				
Suatu persoalan akan saya selesaikan dengan kemampuan				

saya sendiri				
Saya mampu menyelesaikan tugas dan kewajiban saya sebagai santri				
Saya sulit menyesuaikan diri dengan orang lain maupun lingkungan pesantren				
Saya kewalahan dengan banyaknya kegiatan di pesantren				
Saya bisa mengatur waktu antara kegiatan pesantren maupun sekolah				
Saya tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan saya				
Saya perlu untuk memiliki pengalaman baru				
Saya tidak tertarik dengan pengalaman yang baru				
Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran berkelanjutan, perubahan, dan pertumbuhan masa depan				
Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa ingin mencoba hal baru				
Saya mampu membina hubungan baik dengan semua orang				
Orang lain menilai saya sebagai orang yang cuek				
Saya senang berbagi cerita dengan teman, guru atau anggota keluarga				
Saya sering merasa kesepian karena memiliki sahabat sedikit				
Kebanyakan orang lain menilai saya sebagai seorang yang penuh kepedulian				
Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
Saya memiliki rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya				
Saya tidak memiliki tujuan pasti terhadap apa yang akan saya raih dalam hidup saya				
Saya melakukan sesuatu tanpa ada tujuan				
Saya lelah dengan kehidupan saya sekarang ini				
Saya berusaha untuk menerima kekurangan & kelebihan yang saya miliki				
Secara umum, saya percaya diri dan bersikap positif tentang				

diri saya sendiri				
Kesalahan di masa lalu membawa saya melakukan usaha yang terbaik				
Saya tidak puas dengan apa yang ada pada diri saya				
Dalam banyak hal saya merasa kecewa tentang prestasi hidup saya				
Saya tidak pernah iri melihat kelebihan yang dimiliki orang lain				

2. *Self compassion*

Identitas

Nama :
 Usia :
 Jenis kelamin :
 Orang tua : Ayah / Ibu

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan mengenai diri anda, anda diminta untuk memilih pilihan di antara 4 jawaban yang sesuai dengan kenyataan yang anda alami, anda lakukan, dan anda rasakan. Usahakan agar semua terisi dan tidak ada yang terlewatkan. Dalam hal ini jawaban anda tidak berhubungan dengan baik dan buruk dan juga tidak ada benar atau salah. Sepenuhnya anda bebas menentukan pilihan selama itu sesuai dengan kenyataan dan yang anda rasakan. Setiap

Pilihan- Pilihan jawaban sebagai berikut:

- ✓ Sangat Sesuai (SS)
- ✓ Sesuai (S)
- ✓ Tidak Sesuai (TS)
- ✓ Sangat Tidak Sesuai (STS)

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				
Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya				
Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				
Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				

Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut				
Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

Lampiran 2 data mentah variabel

1. *Psychological well-being*

No	Aitem																												Σ	
1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	97	
2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	91	
4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	93	
5	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	80	
6	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	94	
7	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	2	84	
8	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	2	83	
9	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	103	
10	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	85	
12	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	76	
13	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	83	
14	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	2	2	88	
15	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	84	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	76	
17	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	2	2	94	
18	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	1	4	2	1	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	89	
19	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	103

20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	83
21	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	84		
22	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
23	2	3	3	2	3	3	2	3	4	1	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	72		
24	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	72			
25	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	1	3	3	2	2	2	2	79		
26	2	2	3	3	4	2	1	3	3	4	1	1	1	1	4	3	3	4	2	1	4	3	3	4	2	1	4	3	72		
27	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	1	2	2	82		
28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	86		
29	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	87		
30	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	80		
31	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	1	81		
32	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	87	
33	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	86		
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	79		
35	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	89		
36	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	3	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	82		
37	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	96		
38	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	97	
39	3	2	3	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	86		
40	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	86		
41	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	92		
42	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	85		

66	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	1	2	81
67	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	76
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	87
69	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	85
70	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	100
71	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	4	3	3	95
72	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	75	
73	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	4	3	2	3	2	1	3	1	1	4	2	2	2	66
74	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	86
75	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	83
76	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	3	4	2	2	4	70

2. Self compassion

No	Aitem																									Σ
1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	66
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	59
3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	2	63			
4	4	3	2	4	2	3	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	1	4	1	2	62			
5	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	50		
6	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	60			
7	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	1	53			
8	2	2	1	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2	1	48			
9	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	72			
10	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	61			
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	62			
12	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	60			
13	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	59			
14	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	1	1	1	3	1	2	52			
15	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	72			
16	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	60			

17	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	1	1	3	2	1	3	2	3	52
18	4	2	3	4	1	4	1	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	1	1	4	4	64
19	3	4	4	4	3	3	1	4	1	1	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	65
20	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	1	3	4	2	3	1	3	1	3	1	1	54
21	3	3	3	4	2	4	2	4	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	3	3	2	57
22	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	57
23	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	60
24	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	64
25	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	66
26	1	1	2	4	2	4	1	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	58
27	2	2	1	3	2	2	1	4	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	48
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	61
29	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	60
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	61	
31	2	1	3	4	3	3	2	1	3	3	3	1	3	2	2	4	2	1	2	4	2	2	53
32	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	53
33	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	2	1	2	3	4	2	58
34	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	49
35	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	67
36	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	83
37	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	70
38	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	66
39	3	2	2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	61
40	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	58
41	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	65
42	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	61
43	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	61
44	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	61
45	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	61
46	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	66
47	2	3	4	1	4	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	64
48	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	56
49	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	70
50	2	1	3	1	3	3	1	3	2	4	2	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	3	56
51	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	61
52	2	3	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	1	2	3	4	4	65
53	TA	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	64	
54	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	70	
55	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	60
56	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	49
57	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	4	1	3	3	2	4	3	4	1	4	1	3	58

58	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	58
59	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	3	3	1	62	
60	3	3	2	4	3	1	1	2	1	2	4	2	2	3	2	4	2	2	1	3	2	1	50	
61	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	61	
62	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	46	
63	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	62	
64	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	59	
65	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	4	3	1	54	
66	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	64	
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	62	
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	61	
69	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	67	
70	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	4	74	
71	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	56	
72	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	59	
73	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	62	
74	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	2	63	
75	2	3	2	3	2	4	1	3	2	2	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	2	1	52	
76	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	3	1	1	59	

Lampiran 3 uji validitas

1. *Expert Judgment psychological well-being*

Aitem	Penilai				S1	S2	s3	S4	ΣS	Validitas	Keterangan
	I	II	III	IV							
Aitem 1	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 2	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 3	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 5	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 6	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 7	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 8	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 9	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 10	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 11	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 12	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 13	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 14	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 15	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 16	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 17	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 18	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 19	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 20	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 21	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 22	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 23	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 24	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 25	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 26	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 27	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 28	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 29	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi

2. *Expert Judgment self compassion*

Aitem	Penilai				S1	S2	s3	S4	ΣS	Validitas	Keterangan
	I	II	III	IV							
Aitem 1	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 2	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi

Aitem 3	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 5	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 6	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 7	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 8	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 9	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 10	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 11	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 12	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 13	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 14	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 15	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 16	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 17	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 18	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 19	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 20	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 21	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 22	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 23	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 24	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 25	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi
Aitem 26	3	3	3	3	2	2	2	2	8	1	Tinggi

3. *Psychological well-being*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	84.5000	75.907	.208	.674
aitem2	84.7105	75.115	.284	.671
aitem3	84.3684	74.289	.319	.668
aitem4	84.6711	76.144	.140	.678
aitem5	84.3289	76.304	.143	.678
aitem6	84.7237	75.536	.181	.675
aitem7	84.6974	72.107	.405	.660
aitem8	84.4342	75.689	.318	.671
aitem9	84.2368	75.356	.312	.670

aitem10	84.1447	73.992	.379	.665
aitem11	84.3947	71.495	.442	.657
aitem12	84.1842	72.739	.336	.664
aitem13	84.4474	73.317	.307	.666
aitem14	84.6447	75.272	.200	.674
aitem15	84.7105	76.422	.079	.683
aitem16	84.6711	76.224	.106	.680
aitem17	84.5263	73.506	.369	.664
aitem18	84.7237	76.389	.143	.677
aitem19	84.1316	76.302	.187	.676
aitem20	84.0526	72.637	.461	.659
aitem21	84.3553	70.579	.546	.651
aitem22	84.3026	71.974	.444	.658
aitem23	84.5263	72.386	.342	.663
aitem24	84.2632	72.970	.413	.662
aitem25	84.3421	74.201	.372	.666
aitem26	84.2763	74.629	.266	.670
aitem27	84.6842	70.352	.555	.650
aitem28	84.7763	74.736	.244	.671
aitem29	84.8026	68.214	-.034	.813

4. *Self compassion*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	68.6579	41.295	.394	.730
aitem2	68.9342	41.716	.328	.734
aitem3	68.7368	44.383	.074	.748
aitem4	68.8816	40.586	.429	.727
aitem5	68.6711	43.824	.076	.752
aitem6	68.8947	41.669	.384	.732
aitem7	68.5658	42.249	.290	.737
aitem8	69.1711	41.877	.265	.739
aitem9	68.5789	42.327	.298	.737
aitem10	68.8289	42.757	.265	.739
aitem11	68.9605	42.625	.289	.737
aitem12	68.6184	42.666	.320	.736

aitem13	69.3421	39.935	.499	.722
aitem14	68.7368	43.156	.220	.741
aitem15	68.6842	43.632	.217	.741
aitem16	69.2763	40.469	.456	.726
aitem17	68.8026	43.467	.126	.748
aitem18	69.1579	39.681	.589	.718
aitem19	68.9474	42.771	.193	.743
aitem20	69.4474	40.491	.437	.727
aitem21	69.1711	44.730	-.017	.759
aitem22	68.7632	43.836	.111	.747
aitem23	68.8158	45.006	-.042	.761
aitem24	68.8158	39.139	.468	.722
aitem25	69.1184	39.679	.457	.724
aitem26	68.5395	44.092	.089	.748

Lampiran 4 uji reliabilitas

1. *Psychological well-being*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.815	27

2. *Self compassion*

3. Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	76	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.784	22

Lampiran 5 uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.20384550
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.055
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 6 uji linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PWB * SF	Between Groups	(Combined)	1966.988	22	89.409	1.259	.243
		Linearity	683.901	1	683.901	9.628	.003
		Deviation from Linearity	1283.087	21	61.099	.860	.638
	Within Groups		3764.644	53	71.031		
	Total		5731.632	75			

Lampiran 7 kategorisasi

1. *Psychological well-being*

kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	38	50.0	50.0	50.0
	Tinggi	38	50.0	50.0	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

2. *Self compassion*

Kategori 2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	63	82.9	82.9	82.9
	Tinggi	13	17.1	17.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Lampiran 8 uji hipotesis

Correlations			
		PWB	SF
PWB	Pearson Correlation	1	.345**
	Sig. (2-tailed)		.002
	Sum of Squares and Cross-products	5731.632	1475.658
	Covariance	76.422	19.675
	N	76	76
SF	Pearson Correlation	.345**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	Sum of Squares and Cross-products	1475.658	3184.039
	Covariance	19.675	42.454
	N	76	76

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).