

## **PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING REMAJA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

Ziyadi Ali Ikromi<sup>1</sup>, Novi Hidayat<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Universitas Sains Indonesia, Bekasi

<sup>2</sup>Universitas Sains Indonesia, Bekasi

Email : [ikromiali@gmail.com](mailto:ikromiali@gmail.com)

### **Abstrak**

*Self compassion dapat membantu individu menghadapi tekanan dengan lebih baik melalui penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara self compassion terhadap subjective well being. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh self compassion terhadap subjective well being. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di pondok pesantren di Jawa Tengah, Indonesia dengan jumlah subjek 96 remaja yang berusia 13-18 tahun. Data penelitian diambil menggunakan 2 skala yaitu skala subjective well-being (Cronbach's alpha = 0,861), dan self compassion (Cronbach's alpha = 0,823), dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara self compassion terhadap subjective well being.*

**Kata Kunci:** *self compassion, subjective well -being dan Remaja*

### **Abstract**

*Self Compassion can help individuals deal with pressure better through self-acceptance. This research aims to determine the influence of self-compassion on subjective well-being. The hypothesis proposed is that there is an influence of self-compassion on subjective well-being. The subjects in this research were teenagers living in Islamic boarding schools in Central Java, Indonesia with a total of 96 teenagers. Research data was taken using 2 scales, namely the subjective well-being scale (Cronbach's alpha = 0.861), and self-compassion (Cronbach's alpha = 0.823), using simple regression analysis. The results of data analysis show that there is an influence between self-compassion on subjective well-being.*

**Keywords:** *self compassion, subjective well-being and Adolescents*

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah salah satu proses yang dilakukan untuk mengarahkan diri dalam diri manusia menjadi sesuatu aktivitas kehidupan yang berhubungan dengan Tuhan, baik aktivitas personal maupun sosial. Pondok

pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bernafaskan Islam dan sistemnya menganut Nilai-Nilai yang berkembang di masyarakat (Rahman, 2023; Schabas, 2023).

Remaja yang tinggal di pondok pesantren diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, namun pada kenyataannya sering terjadi ketidaksesuaian seperti yang diungkapkan oleh (Hasanah, 2012) remaja merasa tidak betah, menyendiri, sakit, tidak mengikuti kegiatan, mereka merasa hidupnya dibatasi dengan kehidupan (aturan-aturan) di pondok pesantren, mereka merasa tidak bisa bebas melakukan hal-hal yang mereka sukai. Sehingga tak jarang, beberapa santri merasa tidak betah dan tidak tahan mengikuti kehidupan di pondok pesantren bahkan memilih untuk kabur dari pondok pesantren (Revelia, 2019).

Remaja yang tinggal di pondok pesantren tidak mampu menyesuaikan diri, tidak terbuka dengan temannya, melanggar peraturan seperti keluar pondok pesantren karena santri merasa tertekan dengan tuntutan yang diberikan oleh pondok. Banyaknya tuntutan yang harus dijalani oleh para santri, sehingga membuat santri merasa tertekan (Ghofiniyah & Setiowati, 2017).

(E. Diener et al., 1997) menyatakan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka memiliki kepuasan hidup, selalu merasa gembira, dan jarang merasakan emosi-emosi negative seperti kesedihan, marah, putus asa dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting bagi remaja secara umum untuk mencapai tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Balk et al., 2011; Coleman & Hagell, 2007), untuk meningkatkan pembelajaran, penyesuaian pada masyarakat, dan kualitas hidup (Fredrickson et al., 2003).

Kesejahteraan adalah tujuan utama keberadaan manusia. Untuk memenuhi kepuasan dalam hidup, setiap individu mempunyai harapan yang ingin dicapai. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup

merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang meliputi kognitif dan manusia yang afektif (Prastiti, 2014). Kesejahteraan subjektif dapat dilihat dari bagaimana perasaan seseorang ketika dihadapkan dengan situasi atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidupnya secara positif (Compton & Hoffman, 2019). Kesejahteraan subjektif mengacu pada sikap dan perasaan afirmatif individu kondisi kehidupan mereka saat ini sejalan dengan kehidupan ideal mereka (E. Diener, 1984).

Penelitian yang terkait *subjective well-being* remaja, yaitu (Ye et al., 2012) menemukan siswa Sekolah Menengah Pertama pada kelas paling rendah memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dari pada siswa Sekolah Menengah Atas pada kelas paling tinggi. Individu dengan *subjective well-being* yang rendah memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itu, timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Prastiti, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *self compassion* (K. Neff, 2003). Argyle, Myers, dan Diener (dalam Compton, 2005) menjelaskan juga bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *self compassion*. Reyes, (2012) berpendapat bahwa *self compassion* adalah kemampuan untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. *Self compassion* adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (K. D. Neff, 2012).

*Self compassion* memberikan kekuatan emosional dan ketahanan agar individu pulih lebih cepat dari rasa kecewa ataupun frustrasi,

sehingga bisa mengakui kekurangan yang dimiliki, memaafkan diri, serta berusaha untuk meraih potensi yang dimiliki. Individu dengan *self compassion* yang tinggi memiliki kepuasan yang lebih besar dalam kehidupan, rasa komunitas sosial, kecerdasan emosional, fleksibilitas kognitif, dan *subjective well-being* serta berkurangnya tingkat kecemasan, depresi, penghakiman diri, ketakutan akan kegagalan, dan kelelahan (Barnard & Curry, 2011; Martin et al., 2011; K. D. Neff et al., 2005; Wei et al., 2011).

K. Neff, (2003) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* cenderung memiliki emosi negatif yang rendah seperti depresi, kecemasan dan stres. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self compassion* memiliki gejala depresi yang rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran *self compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto* (Creswell & Creswell, 2017). Tempat penelitian dilakukan di salah satu pondok pesantren di Jawa Tengah, Indonesia. Teknik pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga di peroleh subjek sebanyak 96 remaja yang berusia 13-18 tahun.

Instrumen *subjective well-being* yang digunakan terdiri dari atas 20 butir pernyataan, merujuk pada (E. D. Diener et al., 1985), yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Sedangkan instrumen *self compassion* terdiri dari 21 butir, yang merujuk (*Self Compassion Scale* (SCS) adaptasi dari (K. D. Neff, 2003) yaitu (a) *Self-kindness versus self judgment*, (b)

*Common Humanity versus isolation* dan (c) *Mindfulness versus over* identifikasi atau penghindaran.

Masing-masing skala menggunakan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban. kategori favorable terdapat pilihan sangat sesuai (SS) nilai skor 4, sesuai (S) nilai skor 3, tidak sesuai (TS) nilai skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) nilai skor 1, sedangkan kategori unfavorable adalah sebaliknya. Reliabilitas instrumen *subjective well-being* (*Cronbach's alpha* = 0,861), dan juga reliabilitas instrumen *self compassion* (*Cronbach's alpha* = 0,823).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for Windows Release 23.00

## Hasil dan Pembahasan

Sebelum uji asumsi terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas per variabel menunjukkan hasil nilai signifikan ( $p$ ) = 0,131. Berdasarkan hasil normalitas tersebut diperoleh nilai Sig  $p$  yaitu  $0,131 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel secara residual dalam penelitian memiliki sebaran data yang terdistribusi normal. Hasil uji linieritas disimpulkan bahwa variabel *subjective well-being*, *self compassion* memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan variabel penelitian linier.

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa nilai  $t = 2,412$  dan nilai  $p = 0,018 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya *self compassion* berperan terhadap *Subjective well-being*.

Berdasarkan analisis pada tabel 5 dapat diketahui bahwa variabel *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 14,7%, sedangkan 85,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian

ini. Tabel 6, menunjukkan nilai *subjective well-being* skor (min=20, maks= 100 dan mean= 60), sedangkan untuk variabel *self compassion* nilai (min=21, maks=105 dan mean = 63).

Berdasarkan uji parsial sumbangan yang diberikan *self compassion* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 14,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reginasart & Gusniarti, (2016) yang mengatakan bahwa *self compassion* berhubungan positif terhadap *subjective well-being*.

Remaja yang tinggal dipondok pesantren sulit menerima keadaan, banyaknya tuntutan yang harus dijalani sehingga membuat remaja yang tinggal dipondok pesantren merasa tertekan (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mencapai tingkat *subjective well-being* yang tinggi, Balk et al., (2011) dengan meningkatkan *self compassion* untuk menghadapi tekanan ataupun permasalahan-permasalahan yang dialami selama hidup di pondok pesantren. Individu dengan *self compassion* dapat menyesuaikan dampak psikologis dari tekanan hidup, meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif, dan membuat pengalaman emosional dan evaluasi subyektif mereka lebih positif, sehingga dapat mempertahankan *subjective well-being* yang tinggi (Ge et al., 2019).

Booker & Dunsmore, (2019) *self compassion* berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness* dan *mindfulness*, memegang peranan penting sebagai prediktor kesejahteraan subjektif. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Mülazim & Eldelekliouglu, (2016) menyatakan bahwa kepuasan hidup dan kebahagiaan diprediksi oleh rasa kasihan pada diri sendiri.

Triana, (2019) menjelaskan bahwa dengan *self-compassion*, individu mampu

mencintai, terbuka, dan peduli terhadap penderitaannya sendiri, yang kemudian akan berhubungan dengan kondisi kesejahteraan subjektifnya.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

| No | Variabel                                       | Nilai P | Keterangan |
|----|------------------------------------------------|---------|------------|
| 1  | <i>Subjective well-being - Self compassion</i> | 0,131   | Normal     |

**Tabel 2. Uji Linieritas**

| Variabel                                       | F     | Sig   | Hasil  |
|------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| <i>Self compassion – subjective well-being</i> | 1,332 | 0,168 | Linier |

**Tabel 3. Uji multikolinieritas**

| Variabel               | Tolerance | VIF   | Keterangan                      |
|------------------------|-----------|-------|---------------------------------|
| <i>Self compassion</i> | 0,543     | 1,840 | Tidak terjadi multikolinieritas |

**Tabel 4. Uji Hipotesis**

| Varibel                                        | t tabel | t hitung | Sig.  |
|------------------------------------------------|---------|----------|-------|
| <i>Self compassion – Subjective well-being</i> | 1,661   | 2,412    | 0,018 |

**Tabel 5. Sumbangan Efektif**

| Varibel bebas                                  | Koefisien Regresi (Beta) | Koefisien Korelasi (r) | Sumbangan Efektif |
|------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------|
| <i>Self compassion – Subjective well-being</i> | 1,661                    | 2,412                  | 14,7%             |

**Tabel 6. Deskripsi Data Statistik**

| Statistic | <i>Subjective well-being</i> | <i>Self compassion</i> |
|-----------|------------------------------|------------------------|
| Mean      | 60                           | 63                     |
| Minimum   | 20                           | 21                     |
| Maximum   | 10                           | 105                    |

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *subjective well-being*. *Self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 14,7% terhadap *subjective well-being*, sedangkan 85,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

## Saran

Penelitian ini diduga telah memberikan kontribusi secara teoritis, namun masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu masih sedikitnya responden yang digunakan sehingga belum cukup untuk melakukan generalisasi pada seluruh remaja.

Hasil penelitian ini variabel-variabel yang mempengaruhi *subjective well-being* dapat dengan menambahkan variabel optimisme. Selain itu juga untuk menyempurnakan metodologi dengan melakukan penelitian pada subjek yang berbeda dan jenis penelitian yang berbeda seperti pendekatan kualitatif. Bagi Pihak pondok diharapkan dapat menciptakan perasaan aman ketika di lingkungan Pondok dengan membuat program-program bimbingan konselinga teman sebaya.

## Daftar Pustaka

- Balk, D. E., Zaengle, D., & Corr, C. A. (2011). Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*, 32(2), 144–162.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1563–1585.
- Coleman, J., & Hagell, A. (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (Vol. 3). John Wiley & Sons.
- Compton, W. C. (2005). An introduction to positive psychology. *Thomson Wadsworth*, 73.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365.
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 367.
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dan ketrampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren daar al furqon kudas. *Proyeksi*, 12(1), 1–16.
- Hasanah, A. R. (2012). *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa (Santri) Pondok Pesantren*.

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275–280.
- Mülazım, Ö. Ç., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895–3904.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 1, 79–92.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Nurgiyantoro, B., & Gunawan, M. (2017). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu Sosial: Teori dan Praktik dengan IBM SPSS statistic 21*. Gadjah Mada University Press.
- Prastiti, W. D., & others. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, M. A. (2023). Professional development in an institution through the GROW model. *Assyfa Learning Journal*, 1(2), 112–121.
- Reginasart, A., & Gusniarti, U. (2016). *Subjective Well-being from the Perspective of Self-Compassion in Adolescents*.
- Revelia, M. (2019). Pengaruh big five personality dan adversity quotient terhadap psychological well-being santri pondok pesantren darul muttaqien. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 4(2).
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89.
- Schabas, A. (2023). Game-based science learning: what are the problems with teachers practicing it in class? *Assyfa Learning Journal*, 1(2), 89–103.
- Triana, Y. (2019). *Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau*. Skripsi.
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221.
- Ye, Y., Mei, W., Liu, Y., & Li, X. (2012). Effect of academic comparisons on the subjective well-being of Chinese secondary school students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(8), 1233–1238.