

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki berbagai lembaga pendidikan yang menawarkan layanan yang bervariasi. Salah satu bentuk variasi dari lembaga pendidikan tersebut adalah pondok pesantren, yang merupakan institusi pembelajaran Islam. Pondok pesantren adalah tempat pembelajaran tradisional agama Islam yang berfokus pada pemahaman, penghayatan, dan pengamalan ajaran Islam, serta menanamkan nilai-nilai moral keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Kehidupan di pondok pesantren memiliki perbedaan signifikan dibandingkan dengan pendidikan di sekolah umum (Junaidi, 2023).

Perbedaan yang utama antara pondok pesantren dan sekolah umum terletak pada sistem pembelajaran, lingkungan pendidikan serta tujuan pembentukan karakter. Pada pondok pesantren diterapkan sistem pendidikan yang berbasis asrama (*boarding school*), siswa tinggal dan belajar dalam satu lingkungan yang terpadu, sedangkan pada sekolah umum bersifat non-asrama dengan pembelajaran yang berlangsung dalam waktu terbatas setiap harinya. Lain itu pada segi kurikulum, pesantren lebih menekankan pada pendidikan agama dengan kitab kuning sebagai sumber utama, sementara sekolah umum mengikuti kurikulum nasional yang mencakup berbagai mata pelajaran umum seperti matematika, sains, dan sosial (Kholiyah, 2019).

Lingkungan pondok pesantren yang berorientasi pada kehidupan keagamaan dan kedisiplinan yang ketat, berbeda dengan sekolah umum yang

lebih fleksibel dalam hal aturan keseharian. pendidikan berbasis asrama seperti di pesantren membantu pembentukan karakter santri melalui pembiasaan nilai-nilai seperti kemandirian, disiplin, dan kepemimpinan yang lebih kuat dibandingkan sekolah umum. Santri menghadapi berbagai tantangan, seperti aturan ketat, jadwal belajar yang panjang, serta keterbatasan akses terhadap hiburan modern, tetapi kondisi ini justru membentuk daya tahan mental dan kedewasaan mereka (Hidayat & Khotimah, 2022)

Dengan demikian, meskipun pondok pesantren dan sekolah umum memiliki tujuan yang sama dalam mencerdaskan bangsa, pendekatan pendidikan dan pengembangan karakter yang diterapkan di kedua institusi tersebut memiliki perbedaan mendasar yang memengaruhi pengalaman belajar para peserta didik (Kholiyah, 2019).

Salah satu pondok pesantren di Kota Padang, yaitu Pondok Pesantren Sabihisma Padang. Kehidupan di pondok pesantren ini menghadirkan berbagai tantangan yang tidak ditemukan di sekolah formal, mengharuskan santri untuk beradaptasi dengan lingkungan yang mengintegrasikan pembelajaran agama dan kehidupan sehari-hari secara intensif (Hestyaningsih et al., 2024).

Hasil observasi menunjukkan bahwa kehidupan di pesantren ini ditandai dengan rutinitas ketat, seperti ibadah berjamaah dan pembelajaran agama sepanjang hari. Banyak santri awalnya mengalami kesulitan beradaptasi dengan pola hidup tersebut, tetapi secara bertahap mereka mulai mengembangkan kedisiplinan, manajemen waktu, dan ketahanan mental.

Wawancara dengan pembimbing mengungkapkan bahwa tantangan

utama yang dihadapi santri, seperti kerinduan terhadap keluarga dan tekanan sosial dari dinamika kehidupan asrama. Meski demikian, proses ini membantu mereka belajar mengelola emosi, bersabar, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Tantangan tersebut, meskipun tidak mudah, membuka peluang bagi santri untuk berkembang secara intelektual, spiritual, dan sosial. Pengalaman yang mereka peroleh, baik yang menyenangkan maupun penuh perjuangan, menjadi bekal berharga untuk menghadapi kehidupan di masa depan (Prabawa, 2023).

Pada kehidupan di pesantren memiliki tantangan tersendiri, terutama bagi santri baru. 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 (Wahdati, 2022).

Di pondok pesantren, berbagai aturan dan kegiatan yang harus ditaati oleh para santri merupakan bagian dari rutinitas kehidupan pesantren. Dan perlunya penyesuaian bagi santri dengan lingkungannya. Kondisi ini sering kali memicu stres, membatasi kebebasan santri dalam mengekspresikan diri, dan menyulitkan proses penyesuaian diri dengan lingkungan pesantren, terutama pada tahun pertama masa tinggal. Sehingga *Psychological well-being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung proses adaptasi dan

perkembangan santri di pesantren (Junaidi, 2023).

Psychological well-being merupakan kondisi seseorang yang ditandai dengan kepuasan atau kebahagiaan yang diperoleh dari penerimaan diri terhadap kondisi positif maupun negatif dalam hidup (Prabawa, 2023). *Psychological well-being* santri, berdasarkan pandangan (Wahdati, 2022). merujuk pada sikap dan perasaan positif yang dimiliki oleh santri dalam menghadapi kehidupan di pondok pesantren, yang mendukung kesehatan mental mereka. Santri dengan *Psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih bahagia, stabil emosional, ramah, mudah bersosialisasi, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren yang khas. Kebahagiaan yang dicapai melalui *Psychological well-being* menjadi tujuan utama bagi santri, *Psychological well-being* yang tinggi di kalangan santri dapat berpengaruh positif terhadap kinerja mereka, meningkatkan produktivitas, serta memperkuat motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari di pesantren.

Berdasarkan fenomena lapangan pada Pondok Pesantren Sabihisma Padang, mayoritas santri menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren. Kehidupan sehari-hari yang penuh dengan rutinitas ketat, seperti jadwal ibadah berjamaah, kegiatan pengajian, dan hafalan Al-Qur'an, sering kali menjadi beban emosional bagi santri, terutama yang baru. Hal ini tercermin dari perilaku beberapa santri yang menunjukkan kurangnya semangat dalam mengikuti aktivitas harian, suasana hati yang murung, dan kecenderungan untuk menyendiri. Selain itu, banyak santri mengaku merasa rindu pada keluarga dan kesulitan menyesuaikan diri dengan dinamika sosial di

lingkungan asrama.

Wawancara dengan santri dan pengawas juga memperkuat temuan ini. Salah satu santri menyatakan bahwa tekanan akibat jadwal yang padat dan suasana asrama yang terkadang tidak kondusif membuatnya merasa tertekan dan kurang bahagia. Di sisi lain, pengawas pondok menyebutkan bahwa santri yang mampu mengembangkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri cenderung lebih mudah beradaptasi dan menghadapi tekanan emosional. Pengawas juga menambahkan bahwa santri dengan hal ini yang baik umumnya lebih mampu mengelola emosi, menerima situasi dengan positif, dan membangun hubungan sosial yang sehat, sehingga *Psychological well-being* mereka lebih terjaga.

Hal ini menunjukkan pentingnya sikap penuh kasih terhadap diri sendiri sebagai faktor yang dapat membantu santri meningkatkan *psychological well-being* mereka. Secara keseluruhan, kondisi ini mencerminkan bahwa banyak santri menghadapi masalah dalam aspek *psychological well-being* mereka, yang memerlukan perhatian lebih untuk mengurangi faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wahdati, 2022). salah satu faktor dari *psychological well-being* pada santri ini adalah tentang penerimaan akan kondisi mereka pada situasi pesantren terkait dengan *self-compassion*.

Salah satu pondok pesantren di kota padang adalah Pondok Pesantren Sabihisma Padang yang merupakan lingkungan pendidikan berbasis asrama yang menuntut santri untuk beradaptasi dengan rutinitas ketat, seperti ibadah berjamaah, pembelajaran agama sepanjang hari. Kehidupan di pesantren ini

mengharuskan santri menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan sosial, kerinduan terhadap keluarga, dan tuntutan kedisiplinan yang tinggi. Sehingga pada santri baru sering menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan rutinitas pesantren yang ketat (Hestyaningsih et al., 2024).

Berdasarkan observasi, banyak santri merasa kesulitan menyesuaikan diri karena jadwal yang padat, tekanan sosial di asrama, dan perasaan rindu pada keluarga. Hal ini dapat memengaruhi *psychological well-being* mereka, ditandai dengan kecenderungan merasa stres, kesulitan tidur, atau menurunnya motivasi belajar.

Fenomena ini juga dikuatkan oleh penelitian terdahulu oleh Prabawa, (2023). Yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah lebih rentan terhadap tekanan emosional. Sebaliknya, santri dengan kemampuan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima tantangan secara bijak, mengelola stres, dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Mereka menunjukkan sikap lebih positif dalam menerima kegagalan, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menjalani aktivitas sehari-hari.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* dapat menjadi kunci dalam meningkatkan *psychological well-being* santri di pesantren. Santri cenderung lebih sulit beradaptasi dan menghadapi tekanan di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk mendorong pengembangan *self-compassion* dalam program pendidikan pesantren guna mendukung *psychological well-being* santri secara menyeluruh.

Self-compassion adalah sikap menerima, peduli, dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan (Alfirdaus, 2023). *Self-compassion*, yang merujuk pada kemampuan untuk mengasihani diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, atau kesedihan, dipilih sebagai faktor penyebab yang memengaruhi *psychological well-being* santri.

Menurut teori Kristin Neff (2003), individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan lebih baik dalam mengelola stres, mengatasi kegagalan, dan menjaga stabilitas emosional, sehingga berdampak positif terhadap *psychological well-being*. Dalam konteks santri di pesantren, *self-compassion* menjadi penting karena dapat membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan, menghadapi tekanan akademik, serta mengurangi perasaan rendah diri. Oleh karena itu, peningkatan *self-compassion* diharapkan mampu meningkatkan *psychological well-being*, sehingga santri memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dan mampu menjalani kehidupan pesantren dengan lebih seimbang.

Sebagai contoh, ketika seorang santri merasa gagal dalam menghafal atau tidak memenuhi ekspektasi tertentu, sikap *self-compassion* memungkinkan mereka untuk lebih memaafkan diri dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai akhir dari segalanya. Hal ini penting karena *self-compassion* dapat memperkuat ketahanan mental dan memperbaiki *psychological well-being* secara keseluruhan. (Rozikan & Adisti, 2024).

Self-compassion membantu santri untuk bersikap baik dan memahami

diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, yang penting untuk mengatasi stres dan masalah di lingkungan pesantren yang penuh tantangan. *Psychological well-being* berkaitan dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup yang jelas, yang membantu santri untuk tetap optimis dan mandiri dalam menghadapi tantangan. Kedua hal ini saling mendukung, karena *self-compassion* membantu meningkatkan *psychological well-being*, yang pada gilirannya memperkuat ketangguhan akademik. Dengan merawat diri sendiri saat kesulitan, santri dapat tetap bertahan dan lebih siap menghadapi tantangan hidup di pesantren. (Prabawa, 2023).

Dengan *self-compassion* pada santri sehingga santri dapat bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, menerima ketidaksempurnaan diri, dan merawat diri dengan penuh perhatian. Hal ini membantu individu untuk mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul saat menghadapi tantangan hidup. Ketika seseorang memiliki *self-compassion*, mereka lebih mampu untuk menerima dan mengatasi kegagalan, yang pada gilirannya meningkatkan rasa puas dengan diri sendiri dan kehidupan mereka, salah satu indikator *psychological well-being*.

Psychological well-being yang baik mencakup penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, serta rasa tujuan hidup yang jelas. Maka, *self-compassion* menjadi landasan yang kuat untuk membangun dan menjaga *psychological well-being*, karena individu yang penuh kasih sayang pada diri mereka sendiri cenderung lebih mudah menemukan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih mendalam (Ikromi & Hidayat, 2024)

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahdati (2022), dengan judul hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama pondok pesantren at-tahdzib jombang dengan hasil penelitiannya menjelaskan *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama pondok pesantren at- tahdzib jombang. Selain itu ada penelitian dari Prabawa (2023), tentang *psychological well-being* and *self-compassion* mahasiswa di mahad iain salatiga, dengan hasilnya bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa.

Sehingga berdasarkan penelitian terdahulu dijelaskan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well-being*. Ketika santri memiliki *self-compassion* yang baik maka *psychological well-being* pada santri akan baik juga, begitu sebaliknya ketika santri memiliki *self-compassion* yang kurang baik maka *psychological well-being* pada santri kurang baik juga.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti judul tentang Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* Pada Santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah berfokus mengenai *psychological well-being* pada santri, dan apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada santri pondok pesantren Sabihisma Padang?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang?

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu dibatasi permasalahan yang akan diteliti:

1. Apakah kategori *self-compassion* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang ?
2. Apakah kategori *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang ?
3. Apakah ada hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kategori *self-compassion* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang.
2. Untuk mengetahui kategori *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang
3. Untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, informasi, dan pengetahuan serta dapat memperkaya penelitian di bidang Psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi dalam bidang ilmu pengetahuan khususnya penelitian yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan perilaku asertif pada mahasiswa aktivis kampus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman serta memberikan wawasan kepada peneliti mengenai penelitian yang berhubungan dengan *self-compassion* dan *psychological well-being* pada santri pondok pesantren.

b. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemahaman apakah *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well-being*.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru kepada pembaca tentang hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada santri pondok pesantren.

d. Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran dan masukan

kepada pembina pada keorganisasian pondok pesantren.

G. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang ditulisnya karya ilmiah ini, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Membahas mengenai landasan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu *Self-compassion*, *Psychological well-being*, penelitian yang relevan, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian terdiri dari jenis penelitian yang digunakan, identifikasi variabel yang digunakan, definisi operasional, subjek penelitian yang terdiri dari populasi dan sampel penelitian, serta instrumen penelitian.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan sara



UIN IMAM BONJOL
PADANG