

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kategori *self-compassion* pada santri pondok pesantren sabihisma padang mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 87 santri (82,86%), dengan 16 santri (15,24%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 2 santri (1,90%) berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar santri memiliki kemampuan yang cukup baik dalam bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, menerima kekurangan, serta memahami kegagalan sebagai bagian wajar dari kehidupan. Namun, masih terdapat sejumlah kecil santri dengan *self-compassion* rendah yang cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan kurang mampu mengelola emosi negatif secara sehat. Kondisi ini menunjukkan perlunya program pembinaan karakter dan pelatihan regulasi emosi untuk membantu meningkatkan *self-compassion* di kalangan santri.
2. Kategori *psychological well-being* santri juga mayoritas berada pada kategori sedang, yakni 89 santri (84,76%), dengan 16 santri (15,24%) dalam kategori tinggi dan tidak ada santri yang berada pada kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa santri umumnya merasa cukup mampu menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang

lain, memiliki kemandirian, serta tujuan hidup yang jelas. Meski demikian, belum banyak yang mencapai kesejahteraan psikologis optimal. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program yang fokus pada peningkatan penerimaan diri, penguasaan keterampilan sosial, dan pencapaian tujuan hidup agar kesejahteraan psikologis santri dapat meningkat lebih optimal.

3. Hasil uji analisis hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan koefisien korelasi pearson $r = 0,579$ ($p = 0,000 < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan nyata secara statistik antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* santri, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang mereka rasakan. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan sikap welas diri di lingkungan pesantren dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

B. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat diajukan untuk berbagai pihak terkait agar manfaat penelitian dapat dioptimalkan. saran dalam penelitian ini adalah

1. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pesantren diharapkan mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* dalam kurikulum pembinaan santri, misalnya melalui kegiatan rutin pengajian tematik atau workshop ketrampilan hidup. Pengurus dan

pembina pesantren dapat menyediakan fasilitas pendukung, seperti ruang konseling atau kelompok support, untuk membantu santri menerapkan konsep *self-compassion*. Dengan demikian, pesantren tidak hanya fokus pada aspek akademik dan keagamaan, tetapi juga membangun *Psychological well-being* santri secara menyeluruh.

2. Bagi Santri

santri diharapkan mempraktikkan latihan *self-compassion* dalam rutinitas harian, seperti refleksi diri, dzikir, atau jurnal syukur, guna meningkatkan *psychological well-being*. Para santri juga dianjurkan untuk membentuk kelompok diskusi atau mentoring teman sebaya untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai *self-compassion*, santri dapat lebih tangguh dan percaya diri dalam menjalani kehidupan pesantren.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperdalam aspek intervensi *Self-compassion*, misalnya dengan merancang modul pelatihan atau lokakarya yang terstruktur. Pengalaman dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memilih instrumen yang valid dan reliabel serta teknik sampling yang lebih beragam. Selain itu, peneliti dapat mengeksplorasi faktor moderasi seperti dukungan sosial atau aktivitas keagamaan yang mungkin memperkuat hubungan *Self-Compassion* dan *Psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfirdaus, A. (2023). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Santri Hm Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri (Skripsi S1)*. Repository Institusi.
- Aswati, & Rifani. (2024). Self Compassion & Homesickness Pada Santri Tahun Pertama. *Jurnal Intekom (Jurnal.Intekom.Id)*.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Effendy, A. (2021). Self-Compassion: Konsep, Manfaat, Dan Pengukurannya. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 145–158.
- Fauziah, & Rofiqoh. (2023). Can Self Compassion Improve Adolescents Psychological Well-Being? *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 14(2).
- Fitri, N., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Pondok Pesantren Salaf Singosari. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 55–64.
- Fitriani, N., Sari, D. P., & Rahayu, T. (2020). Peran Dukungan Sosial Dan Makna Hidup Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 67–78.
- Handayani, R., Prasetyo, H., & Lestari, W. (2023). Self-Compassion Sebagai Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 33–42.
- Hestyaningsih, L., Basuki Roswanto, Alif Vianni Namina, & Arina Athiyallah. (2024). Adaptasi Kehidupan Santri Baru Di Pondok Pesantren (Literatur Review). *Madaniyah*, 14(1), 131–148. <https://doi.org/10.58410/Madaniyah.V14i1.834>
- Hidayat, I., & Khotimah, K. (2022). Pengaruh Profitabilitas Dan Ukuran Perusahaan Terhadap Nilai Perusahaan Sub Sektor Kimia. *Jurnal Ilmiah Akuntansi Kesatuan*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.37641/Jiakes.V10i1.1175>
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). Pengaruh Self Compassion Terhadap Subjective Well-Being Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(1), 17–23.
- Junaidi, J. (2023). Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Mutmainnah Desa Leseng Kab. Sumbawa. *Journal On Education*, 5(2), 3808–3816. <https://doi.org/10.31004/Joe.V5i2.1064>
- Kholyah, S. (2019). *Konsep Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Salafiyah*

- Pekalongan*. 8(4), 1–37.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity*, 9(3), 225–240.
- Nuraini, L., Saputri, M., & Wijaya, R. (2021). Pengaruh Rasa Syukur Dan Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 12–21.
- Prabawa, A. F. (2023). The Contribution Of Psychological Well-Being And Self-Compassion Toward Student's Academic Hardiness: A Study In Islamic Boarding School. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 12(2), 159–171.
- Prasetyo, B., Mulyani, S., & Kurniawan, R. (2023). Strategi Meningkatkan Psychological Well-Being Melalui Kebiasaan Positif. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 12(2), 89–102.
- Pratiwi, A., & Widhiarso, W. (2021). Peran Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 101–112.
- Prentice, M., Rees, C. S., & Finlay-Jones, A. (2021). Self-Compassion, Well-Being, And Distress In Adolescents And Young Adults With Chronic Medical Conditions. *Mindfulness*, 12(9), 2171–2181.
- Priyatno, D. (2016). *Buku Saku Analisis Statistik Data Spss*. Mediakom.
- Rozikan, M., & Adisti, A. R. (2024). *Penguatan Konseling Sufistik Dalam Meningkatkan Self-Compassion Pada Maha Santri*. 75–85.
- 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(6), 1069–1081.
- Sari, M., Rahayu, S., & Andini, P. (2022). Dukungan Sosial, Makna Hidup, Dan Psychological Well-Being. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 201–210.
- Siswati, S., & Hadiyati, N. (2017). Self-Compassion Dan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 55–63.
- Sofyanty, D., & Setiawan, A. (2020). *Psikologi Positif: Teori Dan Aplikasi*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sukadari, S., & Komalasari, M. D. (2020). *Psikologi Kesejahteraan: Teori Dan Penelitian*.

Pustaka Pelajar.

- Susilo, H., Wahyuni, F., & Utami, R. (2021). Peran Self-Compassion Terhadap Prestasi Akademik Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 7(2), 112–123.
- Syafitri, N., & Lubis, F. (2023). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation In High School Students. *Tazkiya Journal Of Psychology*, 11(1), 45–58.
- Tran, T., Nguyen, M., & Pham, L. (2022). The Role Of Self-Compassion On Psychological Well-Being And Life Satisfaction Of Vietnamese Undergraduate Students During The Covid-19 Pandemic. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 35–52. <https://doi.org/10.1007/S10942-021-00420-3>
- Utami, R., Ramadhani, N., & Yusuf, M. (2022). Self-Compassion Dan Harga Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 77–86.
- Wahdati, R. A. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Psychological Well Being Pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren At-Taahdzir Jombang. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1=114.
- Waseso, & Ahsani, A. (2023). Religiusitas Sebagai Coping Meningkatkan Subjective Well-Being Santri Di Pp Nurul Islam Jember. *Psychospiritual (Psychospiritual.Uinkhas.Ac.Id)*.
- Woo Kyeong, L. (2013). Self-Compassion As A Moderator Of The Relationship Between Academic Burn-Out And Psychological Health In Korean Cyber University Students. *Personality And Individual Differences*, 54(8), 899–902.