

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
SABIHISMA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh:

NABIILAH SAAJIDAH

NIM.2015040107

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN
DAN STUDI AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1446 H / 2025 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Pondok Pesantren Sabihisma Padang”.

Disusun oleh Nabiilah Saajidah, NIM 2015040107. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke siding munaqasah.

Demikian persetujuan digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 8 Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002



Nurul Fadhillah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabiilah Saajidah

Nim : 2015040107

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang”** adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi manapun. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Padang, 11 Agustus 2025
Saya Yang Menyatakan



Nabiilah Saajidah
2015040107

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul "*Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang*". Nabiilah Saajidah NIM. 2015040107 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari kamis, 21 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 02 September 2025

Tim Penguji

Ketua

Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002

Penguji I

Dr. Baktiar, M.Ag
NIP. 196908292002121002

Penguji II

Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

Penguji III

Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002

Penguji IV

Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setriyono, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Hubungan Antara *Self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada Santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang**” disusun oleh Nabiilah Saajidah NIM 2015040107, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tantangan adaptasi, tekanan akademik, dan dinamika sosial yang dialami santri di lingkungan pesantren, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. *Self-compassion* yaitu sikap bersikap penuh kasih kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, diduga berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan *psychological well-being*. Oleh karena itu perlu dikaji sejauh mana hubungan antara *Self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada santri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode uji hipotesis. Sampel berjumlah 105 santri tingkat SMP dan SMA di Pondok Pesantren Sabihisma Padang yang dipilih secara random. Pengumpulan data dengan menggunakan dua skala utama: skala *Self-compassion* (18 item) dan skala *Psychological Well-Being* (31 item setelah uji coba).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki tingkat *self-compassion* sedang (82,86%), sedangkan mayoritas santri (84,76%) berada pada tingkat *psychological well-being* sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*, dengan koefisien korelasi Pearson $r = 0,579$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami.

Kata kunci: *Self-Compassion*, *Psychological Well-Being*, Santri, Pondok Pesantren.

ABSTRACT

Thesis entitled “The Relationship Between Self-Compassion and Psychological Well-Being among Santri at Pondok Pesantren Sabihisma Padang” was written by Nabiilah Saajidah, NIM 2015040107, Program of Islamic Psychology, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University Padang.

This study was motivated by the challenges of adaptation, academic pressure, and social dynamics experienced by santri in the pesantren environment, which can affect their psychological well-being. Self-compassion, that is, an attitude of kindness and understanding toward oneself when facing difficulties is hypothesized to act as a protective factor that may enhance psychological well-being. Therefore, it is necessary to examine the extent of the relationship between self-compassion and psychological well-being among santri.

The study employed a quantitative correlational approach with hypothesis testing. The sample consisted of 105 santri at the junior and senior high school levels at Pondok Pesantren Sabihisma Padang, randomly selected. Data were collected using two main instruments: the Self-Compassion Scale (18 items) and the Psychological Well-Being Scale (31 items after pilot testing).

The results indicated that the majority of santri had a moderate level of self-compassion (82.86%), while most santri (84.76%) scored at a moderate level of psychological well-being. Hypothesis testing using Pearson correlation revealed a positive and significant relationship between self-compassion and psychological well-being ($r = 0.579$, $p = 0.000$; $p < 0.05$). In other words, the higher the santri's level of self-compassion, the higher their level of psychological well-being.

Keywords: *Self-Concept, Social Anxiety, Students, Adolescents*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang elah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya. Semoga kita senantiasa menjadi hamba-Nya yang selalu bersyukur dan diliputi iman yang kuat. Shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas setiap perjuangan beliau senantiasa menuai hikmah untuk umatnya. Penelitian ini merupakan sebuah karya kecil hasil pemaparan dari kajian tentang **“Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Santri Pondok Pesantren Sabihisma Padang”**.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk cinta pertamaku, ayahanda tercinta Rismon dan surgaku ibunda tercinta Huzaifah terimakasih atas segala motivasi, dukungan, limpahan kasih sayang dan do'a yang tidak pernah putus kepada ananda selama ini yang telah mengusahakan segala kebutuhan ananda, mendidik, membimbing, dan memberi perhatian hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Semoga Ibuk dan Papa selalu diberkahi dan diberi kesehatan.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari dukungan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Islam.
3. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos, M.A selaku pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-

besarnya karena telah memberikan arahan dan nasehat untuk penulis selama proses perkuliahan dan Ibu Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II. Penulis mengucapkan terimakasih karena telah memberikan arahan dan bimbingan, serta nasehat selama proses penulisan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini

4. Segenap dosen pengajar Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, serta staff akademik yang telah memberikan pengetahuan dan memfasilitasi penulis selama perkuliahan.
5. Kepada kedua orangtua tersayang, Papa dan Ibuk Terimakasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun papa dan ibuk tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat papa dan ibuk lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuannya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga papa dan ibuk sehat selalu, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih dimasa yang akan datang.
6. Seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan semangat, dukungan, nasehat serta doa kepada penulis sehingga penulis selalu termotivasi untuk menyelesaikan perkuliahan ini.

7. Kepada seseorang yang tidak kalah pentingnya kehadirannya Taris Pratama S.H, Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
8. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap diri sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran, dan tekad yang kuat. Tidak hanya itu disaat kendala *“people come and go”* selalu menghantui pikiran yang selama ini menghambat proses penyelesaian skripsi ini yang juga memotivasi penulis untuk terus ambisi dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah dapat bertahan dan mampu menyelesaikan studi ini. Apapun pilihannya yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai titik ini dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.

Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang sudah memberikan bantuannya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Padang, 11 Agustus 2025

Nabiilah Saajidah

2015040107

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN Error! Bookmark not defined.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	13i
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Sistematika Penulisan	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. <i>Psychological well-being</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi <i>Psychological well-being</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek <i>Psychological well-being</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological well-being</i>	Error! Bookmark not defined.
4. <i>Psychological well-being</i> dalam pandangan Islam..	Error! Bookmark not defined.
B. <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Dimensi <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.

defined.

4. *Self-compassion* dalam Pandangan Islam. **Error! Bookmark not defined.**

C. Dinamika Hubungan Konsep *Self-compassion* dengan *Psychological Well - Being*..... **Error! Bookmark not defined.**

D. Penelitian Relevan **Error! Bookmark not defined.**

E. Kerangka Konseptual..... **Error! Bookmark not defined.**

F. Hipotesis Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB III METODE PENELITIAN..... **Error! Bookmark not defined.**

A. Jenis Peneliitian..... **Error! Bookmark not defined.**

B. Identifikasi Variabel Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

C. Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**

D. Subjek Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

E. Instrumen Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

F. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

G. Uji Validitas dan Reliabilitas..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Uji Validitas..... **Error! Bookmark not defined.**

2. Uji Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**

H. Teknik Analisis Data **Error! Bookmark not defined.**

1. Kategorisasi Variabel..... **Error! Bookmark not defined.**

2. Uji Asumsi **Error! Bookmark not defined.**

3. Uji Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... **Error! Bookmark not defined.**

A. Pelaksanaan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

B. Deskripsi Data Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

C. Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Kategorisasi Variabel **Error! Bookmark not defined.**

a. Kategorisasi *Psychological Well-Being* .. **Error! Bookmark not defined.**

b. Kategorisasi *Self-Compassion*..... **Error! Bookmark not defined.**

2. Uji Asumsi..... **Error! Bookmark not defined.**

a. Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**

b. Uji Linieritas	Error! Bookmark not defined.
c. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Kategori <i>Self-Compassion</i> Pada Santri di Pondok Pesantren Sabihisma Padang	Error! Bookmark not defined.
2. Kategori <i>Psychological Well-Being</i> pada Santri di Pondok Pesantren Sabihisma Padang	Error! Bookmark not defined.
3. Hubungan <i>Self-compassion</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada Santri di Pondok Pesantren Sabihisma Padang	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran Penelitian	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Populasi Santri di Pondok Pesantren Sabihisma Padang **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.2 Sampel Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.3 Skor Skala Sikap Model *Likert*... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.4 *Blueprint* Skala *Psychological Well-Being* Sebelum Uji Coba **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.5 *Blueprint* Skala *Self-Compassion* Sebelum Uji Coba **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.6 *Blueprint* Skala *Psychological Well-Being* setelah uji coba **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.7 *Blueprint* Skala *Self-compassion* Setelah Uji Coba **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas *Self-compassion* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Skala *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Skala *Self-Compassion* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.7 Hasil Tela'ah Jurnal Penelitian yang didukung **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	28
-------------------------------------	----