
Self-compassion Among First Year Boarding School Students

Maya Yasmin¹, Yuninda Tria Ningsih²

¹Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: mayayasmin21@fip.unp.ac.id

Abstract

This study aims to describe the self compassion among first year boarding school students. This study used a quantitative approach with descriptive research methods involved 130 students in Bukittinggi, West Sumatera by using the random sampling technique. A questionnaire was used to collect data were self-compassion scale (SCS) adapted from Neff (2003) consisting of 26 question items to measure 3 dimensions of self compassion. The results of this study show that self compassion among first year boarding school students in the moderate category (64.6%) so it can be concluded that students are quite capable of showing openness and self-acceptance in facing various problems in their first year of education at the dormitory environment.

Keywords: *Self compassion*, siswa baru, pesantren

How to Cite: Maya Yasmin, Yuninda Tria Ningsih. 2021. Self-compassion Among First Year Boarding School Students. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (3): pp. 39-45, DOI: 10.24036/00568kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan tertua di Indonesia yang mampu menjaga eksistensinya hingga dekade belakangan ini. Hal ini dikarenakan adanya revitalisasi sistem pendidikannya dengan mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan nilai agama sehingga meningkatkan kompetensi siswanya untuk berkibrah di tengah laju modernisasi dan globalisasi (Fauzan, 2017). Selain itu dengan semakin derasnya perkembangan zaman yang mengikis moral dan etika remaja, pesantren dapat menjadi solusi bagi krisis tersebut.

Berbeda dengan pendidikan konvensional pada umumnya, pesantren memiliki beberapa kekhasan tersendiri, seperti pengembangan kurikulum yang integratif dengan memadukan pendidikan keagamaan dan sekolah formal didalamnya sehingga berdampak pada pelaksanaan kegiatan akademik yang lebih kompleks. Disamping itu setiap siswa berkewajiban menetap di lingkungan pesantren dalam rangka penyelenggaraan program pendidikan dan aktivitas pendukung lainnya dengan segala peraturan yang mengikat didalamnya. Dalam hal ini siswa memulai rangkaian kegiatan yang terdiri dari kegiatan formal, informal serta ritual ibadah sejak pukul 5 pagi hingga 9 malam sehingga dibutuhkan kedisiplinan dalam menjalankan berbagai aktivitas tersebut. Selain itu adanya keberagaman latar belakang daerah asal, suku hingga negara setiap siswanya juga menuntut kepiawaian siswa dalam mengembangkan kompetensi sosialnya di tengah lingkungan asrama (Mitra, 2016).

Adanya dinamika yang kompleks pada kehidupan pesantren dapat menjadi polemik tersendiri bagi siswa yang menjalaninya terutama pada siswa baru di tahun pertama pendidikannya. Hudayana, Jannah, Hartinah, & Subhi (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa santri baru rentan mengalami berbagai masalah dimana salah satunya adalah kecemasan dalam belajar pada mata pelajaran yang baru. Adapun temuan lain dalam penelitian (Hotifah, 2015) menjelaskan bahwa berbagai permasalahan yang dialami siswa di lingkungan pesantren meliputi masalah pribadi, sosial, pembelajaran dan kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap ritme kehidupan pesantren. Yasmin & Daulay (2017) juga menemukan salah satu masalah yang rentan dialami siswa baru adalah keinginan untuk pulang ke rumah disebabkan adanya disorientasi pada lingkungan pesantren (*homesickness*).

Berbagai polemik di atas tentunya perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut mengingat dampak jangka panjang yang berpotensi muncul di kemudian hari sehingga mengganggu keberfungsian siswa

dalam menyelesaikan pendidikannya. Ghofinayah & Setiowati (2018) memaparkan bahwa berbagai kegiatan dan tuntutan yang dibebani oleh santri dapat memicu perasaan tertekan. Sejalan dengan penjelasan Handono & Bashori (2013) bahwa siswa yang mengalami berbagai masalah dalam kehidupan asramanya dapat memunculkan stres yang berpengaruh pada tugas dan tanggung jawab sebagai seorang santri. Penelitian Pritaningrum & Hendriani (2013) juga menemukan bahwa banyaknya masalah yang dialami siswa baru berdampak pada keterpaksaan dalam mengikuti aktivitas harian, perilaku tidak terarah, penurunan prestasi akademik hingga memicu *drop out*.

mengacu pada pemaparan di atas, diperlukan upaya konkrit dalam rangka mengelola berbagai masalah dan konflik guna meningkatkan keberfungsian dan kesejahteraan siswa pada tahun pertamanya bersekolah di lingkungan pesantren dimana salah satunya dengan mengembangkan *self compassion*. (belas kasih terhadap diri sendiri). Neff (2003) memaknai *self compassion* sebagai apresiasi positif individu terhadap diri sendiri dengan cara bersikap baik dan memahami kondisi diri mereka sendiri. secara singkat, *self compassion* mengarahkan individu untuk menerima, menghormati dan memaafkan segala situasi sulit yang terjadi sepanjang rentang kehidupannya.

Adanya *self compassion* pada siswa baru di lingkungan pesantren akan membantunya dalam memandang masalah yang dihadapinya pada tahun pertama bersekolah sebagai hal yang wajar dialami oleh setiap orang sehingga mampu mengelola berbagai perasan negatif secara lebih terarah dan mengembangkan upaya konstruktif dalam menyelesaikan masalah. Sejalan dengan pemaparan Hidayati (2015) bahwa adanya *self compassion* pada diri individu akan membantunya dalam menambil hikmah dari setiap masalah dan mengubahnya ke arah yang lebih positif. Merujuk pada berbagai literatur juga menunjukkan *self compassion* dapat membantu individu untuk bertahan dan memaknai masalah sebagai suatu hal yang positif serta menurunkan tingkat stres, kecemasan sosial, serta depresi (Breines & Chen, 2012; Sick, Pila, Nesbitt, & Sabiston, 2020; Ştefan, 2019).

Berbagai penjelasan di atas diperkuat oleh sejumlah penelitian yang menemukan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi yang signifikan dalam proses penyesuaian diri individu di lingkungan baru (Sulhanudin, Arjanggal, & Syafitri, 2020), peningkatan regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) serta peningkatan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di asrama (Ikromi, Diponegoro, & Tentama, 2019).

Mengacu pada pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dapat berperan sebagai faktor protektif dalam proses transisi siswa baru ke lingkungan pesantren sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "gambaran *self compassion* pada siswa baru di Lingkungan Pesantren".

Method

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Populasi yang dilibatkan yaitu 130 siswa baru yang bermukim pada pesantren di Kota Bukittinggi, Sumatera Barat dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan *paper-based* dengan alat ukur berupa *Self compassion scale* (SCS) yang diadaptasi dari Neff (2003), terdiri dari 26 item pertanyaan untuk mengukur 3 dimensi *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Pengolahan data hasil penelitian menggunakan bantuan aplikasi *spss 21.0 for windows* untuk melihat gambaran *self compassion* pada siswa baru di lingkungan pesantren.

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem terhadap 26 item skala *self compassion* diketahui bahwa koefisien korelasi aitem bergerak dari 0,60- 0,78. Adapun uji reliabilitas variabel *self compassion* sebesar 0.872 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat reliabilitas skala *self compassion* sangat andal (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010).

Results and Discussion

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 130 siswa baru yang bermukim pada pesantren di Bukittinggi, Sumatera Barat. Dari subjek penelitian tersebut didapatkan gambaran data berdasarkan jenis kelamin, suku, usia dan daerah asal.

Tabel 1. Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah Subyek	Persentase
L	62	47.7%
P	68	52.3%
Total	130	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 62 orang (47.7%) dan perempuan sebanyak 68 orang (52.3%).

Tabel 2. Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Suku

Suku	Jumlah Subyek	Persentase
Batak	5	3.8
Jawa	5	3.8
Melayu	12	9.2
Minang	108	83.1
Total	130	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang bersuku Batak sebanyak 5 orang (3.8%), Jawa sebanyak 5 orang (3.8%), Melayu sebanyak 12 orang (9.2%), serta Minang sebanyak 108 orang (83.1%).

Tabel 3. Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Subyek	Persentase
11 Tahun	3	2.3%
12 Tahun	71	54.6%
13 Tahun	44	33.8%
14 Tahun	9	6.9%
15 Tahun	3	2.3%
Total	130	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang berada pada usia 11 tahun sebanyak 3 orang (2.3%), usia 12 tahun sebanyak 71 orang (54.6%), usia 13 tahun sebanyak 44 orang (33.8%), usia 14 tahun sebanyak 9 orang (6.9%) dan usia 15 tahun sebanyak 3 orang (2.3%).

Tabel 4. Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Daerah Asal

Daerah asal	Jumlah Subyek	Persentase
Batusangkar	5	3.7
Batam	3	2.2
Bekasi	1	.7
Bukittinggi	36	26.5
Dharmasraya	8	5.9
Jambi	1	.7
Jawa tengah	4	2.9
Lampung	2	1.5
Mandailing natal	3	2.2
Padang	25	18.4
Pasaman barat	7	5.1
Pasaman timur	10	7.4
Payakumbuh	6	4.4
Pekan baru	19	14.0
Total	130	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang berasal dari Batusangkar sebanyak 5 orang (3.7%), Batam sebanyak 3 orang (2.2%), Bekasi sebanyak 1 orang (0.7%), Bukittinggi sebanyak 36 orang (26.5%), Dharmasraya sebanyak 8 orang (5.9%), Jambi sebanyak 1 orang (0,7%), Jawa tengah sebanyak 4 orang (2.9%), Lampung sebanyak 2 orang (1.5%). Mandailing Natal sebanyak 3 orang (2.2%), Padang sebanyak 25 orang (18.4%), Pasaman Barat sebanyak 7 orang (5.1%), Pasaman Timur sebanyak 10 orang (7.4%), Payakumbuh sebanyak 6 orang (4.4%) dan Pekanbaru sebanyak 19 orang (14%).

Gambaran Hasil Penelitian

Tabel 5. Gambaran Kategorisasi *Self compassion* Siswa Baru di Lingkungan Pesantren

<i>Self Compassion</i>	Jumlah Subyek	Persentase
Rendah	0	0
Sedang	84	64.6%
Tinggi	46	35.4%
Total	130	100.0

Tabel 6. Gambaran Kategorisasi Aspek-Aspek *Self compassion* Siswa Baru di Lingkungan Pesantren

Aspek	Kategori	Jumlah Subyek	Persentase
<i>Self Kindness</i>	Rendah	1	0.8%
	Sedang	78	60.0%
	Tinggi	51	39.2%
<i>Common Humanity</i>	Rendah	4	3.1%
	Sedang	87	66.9%
	Tinggi	39	30.0%
<i>Mindfulness</i>	Rendah	0	0%
	Sedang	85	65.4%
	Tinggi	45	34.6%

Self compassion atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan salah satu konstruk psikologi positif yang dikembangkan oleh Kristin Neff, dimaknai sebagai kepedulian dan perhatian terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam rentang kehidupannya. *Self compassion* dapat dikategorisasikan sebagai strategi regulasi emosi dimana situasi yang sulit dan menekan dihadapi dan diterima individu dengan kebaikan dan pengertian sehingga berbagai emosi negatif yang mengiringi sebuah masalah dapat dikelola menjadi lebih positif (Neff, 2003)

Merujuk pada hasil analisis data menunjukkan bahwa secara keseluruhan, 84 siswa (64.6%) memiliki *self compassion* yang sedang. Secara garis besar digambarkan bahwa semakin baik *self compassion* yang dimiliki seseorang maka akan tercermin dari kemampuannya dalam menerima berbagai komponen dirinya berupa kelebihan dan kekurangan diri, menghadapi kegagalan sebagai hal yang wajar dan menyadari keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa berbagai masalah yang dihadapi siswa pada tahun pertama pendidikannya dapat diterima dan dikelola secara positif dengan adanya kemampuan berbelas kasih terhadap diri sendiri. Hal ini yang kemudian dapat membantu siswa dalam meningkatkan peran dan keberfungsian di lingkungan baru.

Neff (2011) menyusun 3 dimensi *self compassion* yang terdiri dari *self Kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan wujud kasih sayang terhadap diri sendiri yang dimanifestasikan oleh adanya pemahaman dan penerimaan individu terhadap ketidaksempurnaan, kegagalan dan kesulitan yang ditemuinya dalam kehidupan sehingga memunculkan perasaan simpati dan keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan tersebut. Mengacu pada hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *self kindness* yang cukup memadai (60%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu menyayangi dan berdamai terhadap diri sendiri dalam menyelesaikan masalah yang ditemuinya di Lingkungan Pesantren.

Common humanity (sifat manusiawi) merujuk pada kemampuan seseorang dalam memandang masalah sebagai bagian integral dalam kehidupan yang mutlak dihadapi oleh seluruh manusia (Neff, 2011). Mengacu pada hasil analisa data menunjukkan bahwa 66.9% siswa memiliki *common humanity* yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya siswa mampu memahami bahwa berbagai masalah yang ditemuinya dalam lingkungan pesantren merupakan hal yang lumrah dan juga dialami oleh seluruh siswa baru sehingga hal tersebut yang dapat membantunya dalam menerima masalah secara lebih terarah dan terbuka sehingga meminimalisir kesedihan dan juga perasaan isolasi.

Mindfulness merujuk pada sudut pandang yang objektif dalam memandang suatu masalah sehingga memunculkan tindakan yang tepat dalam menyelesaikan masalah. Dengan adanya *mindfulness* akan mengantisipasi seseorang untuk bertindak berlebihan dalam merespon suatu masalah. Mengacu pada hasil analisis data menunjukkan bahwa 65.4% siswa memiliki *mindfulness* yang berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam menghadapi berbagai permasalahan, siswa cukup mampu bersikap tenang dan objektif sehingga tidak terjebak pada berbagai emosi negatif yang dapat menghambat penyelesaian masalah. Bluth & Neff, 2018 juga menjelaskan bahwa adanya *mindfulness* akan membantu individu dalam menyelesaikan berbagai problematika dengan keberanian dan menghadapinya secara nyata. Adanya ketiga dimensi di atas tersusun secara sinergis sehingga membentuk sikap *self compassion* pada diri individu. Namun demikian, *mindfulness* memberi kontribusi yang lebih besar dibandingkan 2 aspek lainnya karena berperan dalam meminimalisir perasaan bersalah dan penyesalan

terhadap diri sendiri serta melawan perasaan egosentis yang berdampak pada rasa ketidakterikatan individu dengan lingkungan sekitarnya (Neff, 2003).

Berbagai pemaparan di atas didukung oleh hasil penelitian Sulhanudin et al. (2020) yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru. Lebih lanjut Bluth & Neff (2018) juga menemukan fakta remaja dengan *self compassion* yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih besar dan menunjukkan respon stres yang lebih rendah. Berbagai penjelasan di atas diperkuat dengan penelitian Breines & Chen (2012) yang menyatakan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan motivasi untuk berubah menjadi lebih baik, berusaha lebih keras untuk menyelesaikan berbagai hal dan memperbaiki berbagai kesalahan masa lalu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berperan dalam mendorong individu untuk melakukan berbagai hal untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih positif.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self compassion* siswa baru di Lingkungan Pesantren berada pada kategori yang sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa baru mampu menyelesaikan berbagai masalah yang dialaminya pada tahun pertama pendidikannya dengan mengembangkan *self compassion* yang dimilikinya. Namun demikian perlu adanya berbagai pendekatan lainnya untuk dapat meningkatkan berbagai kapasitas komponen *self compassion* pada diri siswa khususnya pada aspek *mindfulness*. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji lebih lanjut dinamika psikologis *self compassion* yang dimiliki oleh setiap siswa dan dampaknya terhadap berbagai aspek kehidupan siswa seperti prestasi akademik, kebahagiaan, kebermaknaan hidup dan lainnya. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji lebih lanjut kontribusi nilai dan budaya pesantren dalam meningkatkan *self compassion*.

References.

- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity, 17*(6), 605–608. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(12), 1562–1571. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Fauzan, F. (2017). Urgensi Kurikulum Integrasi di Pondok Pesantren dalam Membentuk Manusia Berkualitas. *Fikrotuna, 6*(2), 600–617. <https://doi.org/10.32806/jf.v6i2.3097>
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Ketrampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *Proyeksi, 12*(1), 1–16.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate Data Analysis. In *Vectors* (7th ed). <https://doi.org/10.1016/j.ijpharm.2011.02.019>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Emphaty, 1*(2), 79–89.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, 15*(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3*(1), J. Ilm. Psikol. Terap.
- Hotifah, Y. (2015). Penyelesaian Permasalahan Santri melalui Peer Helping Indigenius. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, 42*(2), 272585.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru melalui Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling, 6*(1), 37–45. Retrieved from <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/645>
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective

- well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Mitra. (2016). Media Informasi Tahunan Ar-Raudhatul Hasanah. *Balitbang Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah*.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 12(3), 278–290. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2011). *Self Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. In Harper Collins Publisher. New York: William Morrow.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–143. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpks417dbf33fb2full.pdf>
- Sick, K., Pila, E., Nesbitt, A., & Sabiston, C. M. (2020). Does self-compassion buffer the detrimental effect of body shame on depressive symptoms? *Body Image*, 34, 175–183. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.012>
- Ştefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, 76, 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.013>
- Sulhanudin, Arjanggi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 182–191.
- Yasmin, M., & Daulay, D. A. (2017). Gambaran Homesickness pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(3), 165–173. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v12i3.2260>