

## ***Psychological Well-Being Dan Self-Compassion Mahasiswa Di Mahad IAIN Salatiga***

**Abi Fa'izzarahan Prabawa<sup>1</sup>**

1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, IAIN Salatiga,

### **Info Artikel**

Sejarah artikel:  
Diterima 1 Juni 2022  
Disetujui 7 Juni 2022  
Dipublikasi 30 Juni 2022

**Keywords:**

*psychological well-being;  
self-compassion; santri;  
mahad*

### **Abstrak**

Mahad merupakan pendidikan pesantren lanjutan yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi dapat meningkatkan ilmu keagamaan melalui Mahad. Tantangan bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di mahad untuk dapat membagi waktu antara kegiatan kampus dan mahad. Padatnya aktivitas acap kali membuat mahasiswa tidak banyak yang mampu untuk bertahan menempuh pendidikan di mahad. Riset ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dan *self-compassion* (*welas asih* terhadap diri). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri mahad salah satu perguruan tinggi islam di kota salatiga. Instrumen yang digunakan adalah adaptasi skala *psychological well-being* Riff (Riff's Well Being Scale) dan adaptasi skala *self-compassion* Neff (*The Self-Compassion Scale*). Analisis data menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan tingkat *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dan *self-compassion* (*welas asih* terhadap diri) jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil uji-t pada *psychological well-being* diperoleh hasil nilai Sig (2)-tailed sebesar  $0.015 > 0.05$  yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Hasil yang sama, hasil uji-t pada *self-compassion* diperoleh nilai Sig (2)-tailed sebesar  $0.471 > 0.05$  yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan.

### **Abstract**

*Mahad is an advanced pesantren education carried out at the higher education level. Students pursuing higher education can improve their religious knowledge through Mahad. The challenge for students studying at Mahad is to be able to divide their time between campus activities and Mahad. The density of activities often makes not many students able to survive studying at Mahad. This research aims to determine the description of psychological well-being and self-compassion. The research method used is quantitative. The subjects used in this study were students of an Islamic university in the city of Salatiga. The instrument used is the adaptation of Riff's psychological well-being scale (Riff's Well Being Scale)*

*and the adaptation of Neff's self-compassion scale (The Self-Compassion Scale). Data analysis used t-test to determine differences in the levels of psychological well-being and self-compassion for male and female sexes. The results of the t-test on psychological well-being obtained the results of the Sig (2-tailed value of  $0.015 > 0.05$ , which means that there is no difference in the level of psychological well-being between men and women. The same results, the results of the t-test on self-compassion obtained a Sig (2-tailed value of  $0.471 > 0.05$ , which means that there is no difference in the level of self-compassion between men and women.*

**How to cite:** Prabawa, A. (2022). Psychological Well-Being dan Self-Compassion Mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70-80. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i1.58090>

 This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2022

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:  
abiprabawa@iainsalatiga.ac.id

## PENDAHULUAN

Mahad adalah lembaga pendidikan yang berperan untuk memfasilitasi para mahasiswa perguruan tinggi memperdalam ilmu keagamaan. Mahad sendiri dapat dimaknai sebagai pesantren tinggi (*Ma'had 'Aly*) setingkat dengan perguruan tinggi (Permana, 2019). Saat ini banyak perguruan tinggi islam negeri yang memiliki mahad. Mahad menjadi sarana penyeimbang antara ilmu formal yang didapat dalam ruang kelas dengan ilmu agama.

Melalui pendidikan agama di mahad, diharapkan mahasiswa mampu untuk mengimplementasikan ilmu dengan mempertimbangkan nilai-nilai agama. Seorang mahasiswa sebagai seorang agen perubahan dan seorang intelektual tidak akan menjadi paket komplit ketika tidak diimbangi dengan ilmu agama. Ilmu agama menjadi penting bagi seorang intelektual untuk memberikan benteng dan arah yang positif. Karimah (2018) dalam risetnya menyebutkan bahwa melalui pendidikan di mahad mahasiswa dibekali dengan pengetahuan agama, pendidikan karakter, dan keterampilan dalam bermasyarakat. Selain itu, kegiatan-kegiatan yang mendukung perkuliahan juga didapatkan oleh mahasantri, seperti: pengembangan bahasa asing (bahasa Arab dan bahasa Inggris), keterampilan pemanfaatan informasi dan teknologi (IT), *coaching* penulisan karya ilmiah, serta pembinaan mental spiritual (Nurhalimah & Kadir, 2021).

Padatnya kegiatan di Mahad, dikelola sedemikian rupa agar porsi belajar ketika di mahad dapat seimbang dengan tugas kampus. Hal ini karena Mahad adalah tempat untuk pemantapan ilmu keagamaan sebagai lanjutan dari pondok pesantren jenjang sebelumnya. Metode pendidikan yang diterapkan tidak sepenuhnya seperti di pondok pesantren namun di adaptasi agar relevan dengan kondisi mahasantri yang notabene memiliki tanggungjawab sebagai mahasiswa. Jumaeda (2017) menguatkan bahwa kegiatan mahad tidak penuh sehari semalam namun disesuaikan agar mahasantri dapat menjalankan tugasnya menjadi seorang mahasiswa.

Kondisi pendidikan di Mahad, dapat dipandang menjadi dua perspektif seperti sisi dua mata uang. Perspektif yang positif bagi mahasantri yang mampu untuk menghayati setiap proses tempaan dan perspektif negatif bagi mahasantri yang kurang dapat adaptif dengan tempaan pendidikan di Mahad. Segi positifnya yang dapat didapat ketika tinggal di Mahad seperti: 1) mendapat suplemen wawasan keagamaan; 2) hemat dalam biaya hidup ketika kuliah; 3) mendapatkan keterampilan untuk bersosial; dan 4) dapat memaksimalkan pemanfaatan fasilitas kampus (Yani, 2021). Di sisi lain, terdapat segi negatifnya diantaranya: perasaan tertekan dengan program kegiatan dan target capaian yang membuat putus asa (Ramadhan, 2012) dan merasa terkekang dan tidak bisa bebas karena aturan (Revelia, 2016). Kondisi tersebut membuat mahasantri memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikan di Mahad.

Dinamika kebahagiaan mahasantri yang berbeda-beda menjadi salah satu indikator cerminan dari kondisi tingkat *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) mahasantri. Mahasantri yang memiliki *psychological well-being* bagus seharusnya dapat bertahan dalam tempaan keadaan dengan mengelola dirinya dengan baik. Riff (1989) mengatakan bahwa untuk mencapai kesejahteraan psikologis maka orang harus dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Menurut Deci & Ryan (2008), kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi antara perasaan bahagia (*hedonic*) dan kebermanfaatan hidup (*eudaimonic*). Huppert (2009) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik. Bukan berarti bahwa setiap saat harus bahagia sepanjang waktu, namun mampu untuk mengelola dan mengkompromikan ketika ada masalah. Dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa ketika mahasantri memiliki kesejahteraan psikologis lebih mampu untuk bertahan dan mengelola kehidupan bukan lari dari permasalahan.

Kondisi untuk bertahan dan tidak lari dari permasalahan juga serujuk dengan konsep *Self-Compassion*. *Self-compassion* adalah kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindar dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya (Neff, 2003a; Gilbert, 2010; Gilbert, 2020). Individu yang memiliki karakter *welas asih* (*self-compassion*), dicirikan dengan: a) penuh perhatian dan terbuka terhadap penderitaan sendiri, b) bersikap baik dan tidak menyalahkan diri sendiri, c) memiliki kesadaran untuk berbagi cerita agar penderitaan berkurang (Neff, 2003a; Gilbert, 2010; Wibowo & Naini, 2021).

Merujuk pada kondisi dinamika perasaan para mahasantri maka perlu diketahui bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan *welas asih* pada diri (*self-compassion*). Hal ini dimaksudkan agar pengurus mahad dapat menjadikan data sebagai dasar untuk memberikan tindaklanjut agar mahasantri dapat mengelola kondisi perasaan dan bermuara pada kesuksesan

studinya. Oleh karena itu, maka tujuan dari riset ini adalah untuk memperoleh gambaran *psychological well-being* dan *self-compassion* untuk memberikan acuan pemberian bantuan psikologis yang tepat kepada mahasantri.

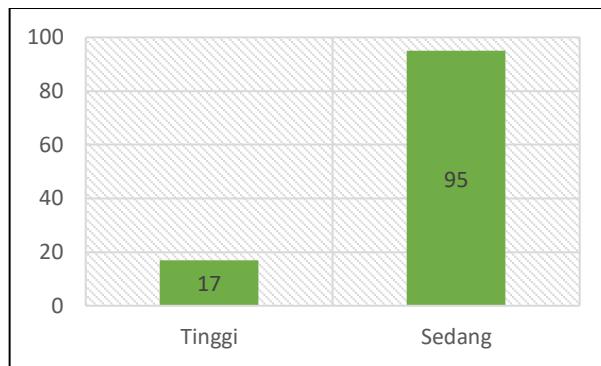
## METODE

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain kuantitatif deskriptif (Sugiyono, 2019). Penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion* mahasantri dan mengetahui perbedaan tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini dilakukan terhadap 112 mahasantri di Mahad IAIN Salatiga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *psychological well-being* hasil adaptasi dari Skala Kesejahteraan Hidup Ryff (Riff's Well Being Scale) dan skala *self-compassion* hasil adaptasi dari skala *self-compassion* Neff (Neff's The Self-Compassion Scale). Peneliti melakukan *back translation* kemudian menyesuaikan item pernyataan dengan kondisi subjek terteliti. Skala Kesejahteraan Hidup Ryff terdiri 42 item pernyataan dengan rentang skor 1 sampai 4 (sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai). Skala *self-compassion* Neff terdiri dari 26 item pernyataan dengan rentang skor 1 sampai 4 (Tidak pernah sampai Selalu). Instrumen didistribusikan kepada 112 mahasantri selanjutnya dilakukan analisis data melalui analisis kuantitatif deskriptif dan uji-t. Analisis kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion*. Uji-t untuk melihat perbedaan *psychological well-being* dan *self-compassion* pada siswa laki-laki dan siswa perempuan.

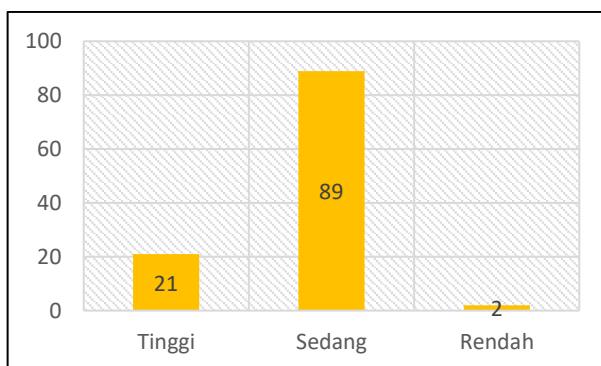
## HASIL

Hasil analisis data dari skala *psychological well-being* dan *self-compassion* kepada 112 mahasantri memiliki hasil yang beragam. Hasil analisis data dari skala *psychological well-being* menunjukkan bahwa sejauhnya 17 mahasantri termasuk dalam katerogri tinggi dengan skor antara 126-168. Sebanyak 95 mahasantri termasuk dalam kategori sedang dengan skor 84-125,9. Jika dipersentase maka terdapat 15% dalam kategori tinggi dan 85% dalam kategori sedang. Gambaran tingkat *psychological well-being* mahasantri dijelaskan dalam grafik 1.

Analisis data dari skala *self-compassion* menunjukkan bahwa sejauhnya 21 mahasantri termasuk dalam katerogri tinggi dengan skor antara 78-104. Sebanyak 89 mahasantri termasuk dalam kategori sedang dengan skor 52-77,9. Sebanyak 2 mahasantri termasuk dalam kategori rendah dengan skor 26-51,9. Jika dipersentase maka terdapat 19% dalam kategori tinggi, 79% dalam kategori sedang, 2% dalam kategori rendah. Gambaran tingkat *self-compassion* mahasantri dijelaskan dalam grafik 2.



**Grafik 1.** Gambaran Tingkat *Psychological Well-Being* Mahasantri Mahad IAIN Salatiga



**Grafik 2.** Gambaran Tingkat *Self-Compassion* Mahasantri Mahad IAIN Salatiga

**Tabel 1** Rata-Rata Tingkatan *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Mean
<i>Psychological Well-Being</i>	Laki-Laki	50	117,7
	Perempuan	62	112,5

**Tabel 2** Rata-Rata Tingkatan *Self-Compassion* Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Mean
<i>Self-Compassion</i>	Laki-Laki	50	70,9
	Perempuan	62	69,8

Berdasarkan grafik 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasantri termasuk dalam kategori sedang yakni sebesar 85% dan sisanya 15% siswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Mahasantri mahad IAIN Salatiga tidak ada yang masuk dalam kategori *psychological well-being* yang rendah.

Merujuk pada grafik 2, dapat di maknai bahwa tingkat *self-compassion* mahasantri sebesar 19% dalam kategori tinggi, 79% dalam kategori sedang, dan 2% dalam kategori rendah. Berdasar dari tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion*, maka diperlukan layanan bantuan psikologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* dan *self-compassion*.

Selain, menganalisis dari segi tingkatan *psychological well-being* dan *self-compassion* secara umum, analisis juga dilakukan dengan menggunakan uji-t. Uji-t dilakukan untuk melihat perbedaan tingkatan *psychological well-being* dan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin. Sebelum dilakukan uji-t dilakukan paparan mengenai rata-rata perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perbedaan rata-rata tingkatan *psychological well-being* dan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan rata-rata tingkatan *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2 menunjukkan perbedaan rata-rata tingkatan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin.

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara tingkat *psychological well-being* antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pada jenis kelamin laki-laki rata-rata memiliki tingkat *psychological well-being* sebesar 117,7 termasuk pada kategori sedang. Sedangkan, pada jenis kelamin perempuan rata-rata memiliki tingkat *psychological well-being* yakni 112,5 yang termasuk pada kategori sedang. Selisih antara rerata laki-laki dan perempuan, sebesar 5,192 tingkat *psychological well-being* laki-laki lebih besar daripada perempuan. Sekalipun ada selisih, *psychological well-being* antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan namun semuanya masih dalam kategori yang sama, yakni: termasuk kategori sedang.

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara tingkat *self-compassion* antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pada jenis kelamin laki-laki rata-rata memiliki tingkat *self-compassion* sebesar 70,9 termasuk pada kategori sedang. Sedangkan, pada jenis kelamin perempuan rata-rata memiliki tingkat *self-compassion* yakni 69,8 yang termasuk pada kategori sedang. Selisih antara rerata laki-laki dan perempuan, sebesar 1,121 tingkat *self-compassion* laki-laki lebih besar daripada perempuan. Sekalipun ada selisih, *self-compassion* antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan namun semuanya masih dalam kategori yang sama, yakni: termasuk kategori sedang.

**Tabel 3** Hasil Uji-t *Psychological Well-being*

<i>Psychological Well-being</i>	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	Sig.		Sig.	(2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed		.491		.015	5.192

**Tabel 4** Hasil Uji-t *Self-Compassion*

<i>Self-Compassion</i>	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	Sig.		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	
Equal variances assumed		.954	.471		1.121

Uji-t dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion* mahasantri. Tabel 3 menunjukkan hasil uji-t *psychological well-being* dan tabel 4 menunjukkan hasil uji-t *self-compassion*. Berdasarkan tabel 3 hasil uji-t *psychological well-being* diperoleh hasil nilai Sig (2)-tailed sebesar  $0.015 > 0.05$  yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, tingkat *psychological well-being* mahasantri semuanya termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan tabel 4 hasil uji-t *self-compassion* diperoleh hasil nilai Sig (2)-tailed sebesar  $0.471 > 0.05$  yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, tingkat *self-compassion* mahasantri semuanya termasuk dalam kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Merujuk tabel 3 hasil uji-t *psychological well-being* diperoleh hasil nilai Sig (2)-tailed sebesar  $0.015 > 0.05$  yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, tingkat *psychological well-being* mahasantri semuanya termasuk dalam kategori sedang. Tingkat *psychological well-being* yang terjadi pada mahasantri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Rohma & Syah (2021) beberapa faktor yang mempengaruhi tingkatan *psychological well-being* para mahasantri diantranya: usia, status pendidikan,

kepribadian, religiusitas, dan dukungan sosial. Rohma & Syah (2021) juga mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada tingkat *psychological well-being* adalah jenis kelamin, namun berbeda dengan hasil riset ini bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Kondisi *psychological well-being* pada mahasantri rata-rata dalam kondisi sedang, hal ini karena semua mahasiswa merupakan anak perantauan. Kondisi kesepian dan jauh dari keluarga membuat mereka tidak menjadi maksimal tingkat *psychological well-being*. Halim & Dariyo (2016) mengatakan bahwa antara *psychological well-being* dengan kesepian berbanding terbalik, semakin tinggi tingkat kesepian maka *psychological well-being* semakin rendah.

*Psychological well-being* juga ada relasinya dengan religiusitas. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* dengan menggunakan konseling religius. Hal ini dibuktikan oleh riset Ratnasari, dkk. (2018) konseling religius dapat meningkatkan *psychological well-being* siswa SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. Selain itu, komponen pembentukan *psychological well-being* adalah kombinasi antara perasaan bahagia (hedonic) dan kebermanfaatan hidup (euadaimonic) (Deci & Ryan, 2008). Kebermanfaatan hidup (euadaimonic) dapat dicapai seseorang ketika seseorang melakukan pengolahan jiwa/psikis. Salah satu strategi religius yang digunakan dalam mengolah jiwa/psikis adalah dengan Puasa "Ngrowot". Puasa "Ngrowot" merupakan warisan leluhur kyai sampai walisongo yang masih diterapkan oleh santri di Pondok Pesantren Haji Ya'qub (PPHY) Lirboyo (Mardhika & Hidayati, 2019)

Merujuk tabel 4 hasil uji-t *self-compassion* diperoleh hasil nilai Sig (2)-tailed sebesar  $0.471 > 0.05$  yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, tingkat *self-compassion* mahasantri semuanya termasuk dalam kategori sedang. Tingkat *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: Jenis Kelamin; Budaya; Usia; Kepribadian; dan Jenis Kelamin (Karinda, 2020).

Pada riset ini diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat *self-compassion* antara mahasantri laki-laki dan perempuan. Hal ini berbeda dengan riset Neff (2003) yang mengatakan bahwa perempuan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibanding dengan laki-laki. Rasionalnya adalah karena perempuan lebih mudah stres dan depresi dibanding dengan laki-laki. Namun, riset ini sejalan dengan hasil temuan Lintang (2018) yang menyatakan bahwa derajat *self-compassion* laki-laki dan perempuan cenderung tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Kondisi ini mengarahkan pada pembiasaan di mahad untuk selalu diajarkan mendekatkan diri kepada Allah menjadikan mahasantri memiliki *self-compassion*. Gorbani et al. (2012) menguatkan bahwa seorang muslim akan memiliki *welas asih* terhadap diri sendiri apabila lebih mendekatkan diri kepada Allah. Ajaran *welas*

*asih* diajarkan islam melalui surat-surat dalam Al-Quran. *Welas asih* atau kasih sayang kepada orang lain dan diri sendiri. Seperti ajaran Islam yang mengajarkan manusia untuk selalu menebar kasih sayang dalam kehidupan. Nabi Muhammad yang menjadi suri tauladan dari seluruh manusia diciptakan Allah tidak lain dan tidak bukan menjadi rahmat seisi alam. Hal tersebut tertulis dalam QS. Anbiya ayat 107 yang artinya, "Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam". Merujuk dari ayat tersebut sebagai umat islam yang selalu meniru sifat Nabi, maka manusia harus memberikan ketenangan, kenyamanan, dan kepedulian terhadap semua makhluk terutama sesama manusia.

Tidak hanya sebatas memberikan kasih kepada semua makhluk namun juga memberikan kasih kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam QS. Az-zumar ayat 53-59 yang artinya, "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". Secara tersirat ayat tersebut berpesan bahwa sekalipun memiliki dosa/masalah yang besar jangan pernah menyalahkan diri sendiri, cukup menyadari dan berserah diri kepada Allah karena Allah maha pengampun. Gorbani et al. (2012) menguatkan bahwa seorang muslim akan memiliki *welas asih* terhadap diri sendiri apabila lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Karakter *welas asih* diajarkan Islam melalui ibadah mendekatkan diri kepada Allah dan dalam setiap aktivitas. Kaum muslim selalu mengucap "*Bissmillahirohmannirohim*" untuk mengingat kasih sayang dari Allah. Bahkan setiap kali sholat dalam sehari diucapkan sebanyak 7x (Nasir, 2016). Dengan kata lain, semakin kita mengingat kasih sayang dari Allah, semua aktivitas dan perilaku manusia akan diselimuti kasing sayang. Ada sebuah pancaran kasih sayang dari Allah yang kita hadirkan kepada diri dan lingkungan sekitar.

Hasil riset Renggani & Widiasavitri (2018) *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap tingkat *psychological well-being*. *Self compassion* memiliki peran sebesar 62,80% terhadap *psychological well-being* dan sisanya sebesar 37,20% dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Neff dan Costigan (2014) menjelaskan peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being*. *Self compassion* mampu mengkondisikan emosi negatif dan menyeimbangkannya dengan emosi positif. Emosi positif yang dimaksud seperti: kepedulian terhadap diri sendiri, mampu memahami bahwa kesulitan, tantangan, dan masalah merupakan pengalaman hidup manusia serta mampu melihat situasi secara jelas tanpa harus memperkecil atau memperbesar situasi yang terjadi .

## SIMPULAN

*Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi kehidupan yang berjalan baik, mampu mengelola permasalahan tanpa harus lari menghindar. Kondisi untuk bertahan dan tidak lari dari permasalahan juga serujuk dengan konsep *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindar dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya. *psychological well-being* dan *self-compassion* perlu dimiliki oleh mahasantri dalam menjalani kehidupan di Mahad yang notabene padat kegiatan. Hasil riset menunjukkan bahwa mahasantri di Mahad IAIN Salatiga memiliki *psychological well-being* dan *self-compassion* pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan *self-compassion* mahasantri masih dalam ranah baik-baik saja. Diperlukan sebuah bantuan psikologis yang tepat agar *psychological well-being* dan *self-Compassion* mahasantri dapat mencapai tingkat yang tinggi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. DOI:10.1007/s10902-006-9018-1.
- Departemen Agama RI. (2015). *Al-Quran Terjemahan*. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Ghorbani, N., Watson, P.J. Chen, Z, Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118. DOI: 10.1080/10508619.2011.638601.
- Halim, C.F. & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*,4(2), 170-181.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*,1 (2), 137-164.
- Jumaeda, S. (2017). Ma"had al-Jamiah di Institut Agama Islam Negeri Ambon. *Allitzam*, 2(1), 1–11.
- Karimah, U. (2018). Pondok Pesantren dan Pendidikan: Relevansinya Dalam Tujuan Pendidikan. *Misykat: Jurnal ilmu-ilmu Al-Quran, Hadits, Syariah dan Tarbiyah*, 3(1), 137-154.
- Karinda, F.B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Lintang, H.M. (2018). Analisa Pengaruh Self-Compassion dan Social Support Terhadap Resiliensi Diri Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang. (Unpublished thesis) Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia.
- Mardhika, M.K. & Hidayati, B.M.R. (2019). Psychological Well-Being pada Santri Ngrowot di PP.Haji Ya'qub Lirboyo Kota Kediri *Journal An-nafis*, 4(2), 201-224.

- Nasir, M.N. (2016). Reflection on Compassion in Islam and Malay Sufi Identity. *International Journal of the Malay World and Civilisation*, 4(2), 103-110. DOI: 10.17576/IMAN-2016-0402-10.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. DOI:10.1080/15298860309027.
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, Wellbeing, And Happiness. *Psychology in österreich*. 2(3), 114-117.
- Nurhalimah, S. & Kadir, A. (2021). Pengelolaan Mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kendari. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(1), 142-163.
- Permana, F. (2018). Pendidikan Ma'had 'Aly Sebagai Pendidikan Tinggi Bagi Mahasantri. *Al Qodiri Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 16(1), 1-16.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38. DOI: 10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3.
- Ratnasari, D., Miskanik, Rahmaniah, A. (2018). Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well-being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 6-19. DOI: 10.26539/teraputik.21165.
- Renggani, A.F. & Widiasavitri P.N. (2018). Peran *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 428-439.
- Revelia, M. (2016). Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quotient Terhadap Psychological Well-Being Santri Pondok Pesantren Darul Muttaqien. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(2), 4–16.
- Riff, 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.
- Rohma, R.N. & Syah, A.M. (2021). *Psychological Well Being* Pada Wanita yang Menikah Muda. (Studi Kasus Di Kecamatan Kembangbaru Kabupaten Lamongan). *Conselis: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 21-30.
- Sugiyono. (2019). *Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta.
- Yani, A. I. (2021) *Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu*. (Unpublished Diploma's thesis) UIN FAS Bengkulu, Indonesia.