

Hubungan Self-Compassion dengan Academic Optimism pada Santriwati Tahun Pertama An-Najah

Relationship between Self-Compassion and Academic Optimism in The First Year Female Students of An-Najah

Najla Amalia*, Marina Dwi Mayangsari, & Rusdi Rusli

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Santri yang mengikuti proses pembelajaran di pesantren berkewajiban untuk menetap di lingkungan pesantren sebagai program yang ditetapkan oleh pesantren, maka santri yang baru menjalani tahun pertama pendidikannya rentan mengalami berbagai masalah seperti penyesuaian diri dan tekanan akademik. Permasalahan yang dirasakan oleh santri dapat diatasi jika santri memiliki *academic optimism* dalam dirinya. *Academic optimism* akan terbentuk dengan lebih baik di dalam diri santri jika santri memiliki *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *academic optimism* pada santriwati tahun pertama An-Najah. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini merupakan santriwati tahun pertama An-Najah yang berjumlah 150 santriwati. Skala yang digunakan dalam penelitian terdiri dari skala *self-compassion* dan skala *academic optimism*. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi pearson product moment. Hasil analisis data penelitian menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nul (H_0) ditolak yang berarti terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *academic optimism*. Adapun, hasil uji korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat *academic optimism* santriwati.

Kata kunci: *Self-compassion*, *academic optimism*, santriwati

ABSTRACT

Female students who participate in the learning process at Islamic boarding schools are obliged to live in the Islamic boarding school environment as a program set by the Islamic boarding schools. Thus, students who are in their first year of education are prone to experiencing various issues such as issues related to adjustment and academic pressure. The problems felt by the female students can be overcome if the students have *academic optimism* within themselves. *Academic optimism* will be developed better within the students if the students have *self-compassion*. This study aims to investigate the relationship between *self-compassion* and *academic optimism* in the first year female students of An-Najah. The samples involved in this study were the first year female students of An-Najah, totaling 150 female students. The scales used in this study consisted of a *self-compassion* scale and an *academic optimism* scale. The research hypothesis was tested using the Pearson product moment correlation test. The results of data analysis show that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, which means that there is a relationship between *self-compassion* and academic optimism. Meanwhile, the results of the correlation test show a positive value, which means that the higher the *self-compassion*, the higher the *academic optimism* level in the female students.

Keywords: *Self-compassion*, academic optimism, female students

*Korespondensi:

Najla Amalia
njlmalia@yahoo.com

Masuk: 9 Januari 2023

Diterima: 13 Januari 2023

Terbit: 25 Januari 2025

Sitasi:

Amalia, N., Mayangsari, M. D., & Rusdi, R. (2023). Hubungan *Self-compassion* dengan *Academic optimism* pada Santriwati Tahun Pertama An-Najah. *Jurnal Kognisia*, 6(2), 112-120.

<http://doi.org/10.20527/kognisia.2023.10.013>

PENDAHULUAN

Pendidikan formal merupakan tingkatan pendidikan yang terstruktur yang terdiri dari

tingkat SD, SMP, dan SMA. Terdapat pendidikan formal yang mengalami pengembangan kurikulum dengan memadukan pendidikan keagamaan yang berdampak dalam

proses pembelajaran yaitu pesantren (Yasmin & Ningsih, 2021). Pesantren memiliki perbedaan dengan pendidikan formal lainnya. Santri yang mengikuti proses pembelajaran di pesantren berkewajiban untuk menetap di lingkungan pesantren sebagai program yang ditetapkan oleh pesantren tersebut. Santri juga diarahkan untuk melakukan berbagai kegiatan untuk mengisi kesehariannya saat berada di pesantren seperti kegiatan formal, informal, dan ritual ibadah yang dilakukan mulai pukul empat pagi hingga sembilan malam. Adapun munculnya permasalahan santri, terlebih pada santri yang baru pada tahun pertama pendidikannya di pesantren.

Berdasarkan penelitian Hotifah (2019) menemukan bahwa santri baru yang menjalani tahun pertama pendidikannya rentan mengalami berbagai masalah yaitu masalah pribadi, sosial, pembelajaran, dan kemampuan penyesuaian diri dengan kehidupannya di pesantren. Maka terdapat tekanan akademik yang lebih tinggi yang terdapat di pesantren berdasarkan dinamika perbedaannya dengan pendidikan konvensional lainnya (Wulandari, 2019).

Menurut Handono dan Bashori (2013) santri yang mengalami tekanan saat menjalani kehidupan di pesantren dapat menimbulkan stres yang akan mempengaruhi tanggung jawabnya. Menurut Siregar dan Putri (2019) stres akademik berasal dari tekanan akademik yang dirasakan oleh peserta didik. Maka sebaiknya santri dapat mengatasi terlebih dahulu tekanan akademik yang dirasakan saat menempuh pendidikan di pesantren. Berdasarkan permasalahan akibat tekanan akademik yang dirasakan oleh santri, maka dari hal tersebut tekanan akademik dapat diatasi jika peserta didik memiliki optimisme dalam dirinya (Salama, 2015).

Menurut Seligman (2008) *optimism* merupakan cara berpikir individu dalam menjelaskan keadaan bersifat negatif berasal dari luar (eksternal) dengan sebab yang spesifik dan bersifat sementara. Dalam lingkup akademik, optimisme dapat diartikan sebagai cara berpikir individu dalam

menjelaskan keadaan bersifat negatif yang berasal dari luar (eksternal) dengan sebab yang spesifik dan bersifat sementara mengenai proses akademik saat mempelajari ilmu pengetahuan dan teknologi.

Santri tahun pertama termasuk remaja yang memiliki masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Menurut Anni dan Duryati (2021) remaja dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangannya yaitu pencarian jati diri serta akan menjadi tertekan apabila remaja tersebut belum mampu mengatasinya. Menurut Erikson (dalam King, 2010) orang tua seharusnya dapat bersama-sama dengan anak yang memasuki tahap remaja dalam menggali beragam peran dan kehendak serta tidak memaksa terhadap identitas anak. Namun, santri tahun pertama memiliki keharusan untuk menetap di lingkungan pesantren yang mengakibatkan mereka jauh dari orang tua. Maka dari itu, diperlukannya *academic optimism* bagi santri yang jauh dari orang tua. Hal ini berkaitan dengan aspek *academic optimism* oleh Hoy dkk (2006) yaitu *faculty trust in parents and student*. Dimana sekolah memerlukan kepercayaan dari orang tua dan peserta didik bahwa mereka mampu dalam mendukung keadaan peserta didik terhadap peningkatan proses pembelajaran.

Academic optimism akan terbentuk dengan lebih baik di dalam diri peserta didik apabila peserta didik memiliki *self-compassion* serta memiliki rencana yang lebih baik untuk kehidupan mereka (Shirmohammadi dkk, 2021). Adapun penelitian Gürol dan Kerimgil (2010) menyebutkan bahwa *academic optimism* terbentuk dari psikologi positif. Menurut Kawitri dkk (2019) kondisi penerimaan seutuhnya oleh individu mengenai kondisi yang dialaminya yang berhubungan dengan konsep psikologi positif yaitu *self-compassion*. Berdasarkan pernyataan beberapa peneliti tersebut maka diperlukannya *self-compassion* agar peserta didik memiliki *academic optimism* di dalam dirinya. Menurut Neff (2011) *self-compassion* adalah sebuah konstruk yang berasal dari tradisi Buddha saat

individu memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang ditandai dengan penerimaan atas kekurangan, kegagalan, ketidakcukupan dan penderitaan sebagai bagian dari kondisi manusia.

Sebagai seorang santri baru yang menjalani proses pembelajaran di tahun pertama, maka terdapat permasalahan yang didapatkan santri yaitu kesulitan menyesuaikan diri dengan peraturan pesantren seperti tidak tahan dengan aktivitas pembelajaran selama hampir 24 jam, jenuh akan kegiatan yang sama setiap harinya, program kegiatan serta tugas yang terkadang menjadikan santri kelelahan (Khairul dkk, 2019). Saat peserta didik menghadapi perasaan yang negatif, sebaiknya terlebih dahulu berbelas kasih pada diri sendiri. Neff dkk (2007a) yang mengatakan bahwa saat individu mengalami masalah, namun memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka bisa membuat individu lebih menerima diri dengan apa adanya dalam menghadapi permasalahan yang dilewatinya. Berangkat dari hal tersebut, peserta didik yang memiliki tekanan akademik namun tidak memiliki waktu yang memadai untuk memperbaiki hal tersebut, sebaiknya berfokus pada penerimaan diri dan pencarian cara khusus untuk mengatasi tuntutan yang dialami akan lebih efektif dan praktis dibandingkan menilai kembali situasi yang dipermasalahkan untuk berkembang (Lee & Lee, 2020).

Penelitian terdahulu oleh Imtiaz dan Kamal (2016) ditemukan hasil bahwa dimensi *self-compassion* yaitu *over identification*, *self-kindness* dan *isolation* secara signifikan dapat memprediksi optimisme dalam diri lansia. Adapun penelitian Neff dkk (2007a) mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* mampu menangani dalam menguatkan harapan optimis mengenai masa depan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijabarkan, peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan *self-compassion* dengan *academic optimism* pada santriwati tahun pertama An-Najah. Sehingga penelitian yang

diajukan oleh penulis berjudul ‘Hubungan *Self-compassion* dengan *Academic optimism* pada Santriwati Tahun Pertama An-Najah’.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Populasi dari penelitian ini adalah santriwati tahun pertama An-Najah berjumlah 163 santriwati. Adapun penentuan jumlah sampel penelitian berdasarkan uji ukuran minimal sampel dengan perhitungan *G*Power* yang berjumlah 84 orang (*effect size*= 0,3 , *power*= 0,80, *alpha error probability*= 0,05). Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Berangkat dari hasil *G*Power* dan jumlah subjek yang berhadir saat penelitian, maka sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 150 santriwati.

Pengukuran

Instrumen penelitian dalam penelitian menggunakan skala yang terdiri dari skala *self-compassion* dan skala *academic optimism*. *Self-compassion* diukur menggunakan alat ukur Skala Welas Diri (SWD) dari Sugianto dkk (2020). Skala Welas Diri (SWD) memiliki indeks reliabilitas ($\alpha = 0.872$). Sugianto dkk (2020) mengadaptasi alat ukur *Self-compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) dengan enam aspek *self-compassion* yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs overidentification* yang memiliki 26 aitem pertanyaan. Enam aspek tersebut diukur menggunakan 5 tanggapan pilihan (1= Hampir Tidak Pernah sampai dengan 5= Hampir Selalu). Salah satu contoh aitem yaitu “Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya”. *Academic optimism* diukur menggunakan alat ukur *the Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) versi Bahasa Indonesia dari Suryadi dkk (2021). Alat ukur *the Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) versi Bahasa Indonesia memiliki indeks reliabilitas ($\alpha = 0.76$). Alat ukur *the Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) versi Bahasa Indonesia Suryadi dkk (2021) mengadaptasi alat ukur

penelitian Scheier dkk (1994) yang unidimensional dan 6 aitem pertanyaan. Alat ukur tersebut diukur menggunakan 5 tanggapan pilihan (0= Sangat Tidak Setuju sampai dengan 4= Sangat Setuju). Salah satu contoh aitem yaitu “Dalam situasi yang tidak menentu, saya biasanya berharap yang terbaik”.

Prosedur

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari dosen pembimbing dan pihak Pondok Pesantren An-Najah. Penelitian ini dimulai dari mempersiapkan skala penelitian yang usai diujicoba dengan subjek representatif penelitian, yaitu santriwati tahun pertama Pesantren Darul Hijrah Putri. Uji coba alat ukur dilakukan di Pesantren Darul Hijrah Putri dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2022 dengan 100 subjek santriwati tahun pertama Pesantren Darul Hijrah Putri. Setelah peneliti mendapatkan aitem yang layak untuk digunakan, maka peneliti melakukan penelitian di Pesantren An-Najah pada tanggal 29 Juli 2022. Pelaksanaan penelitian juga dilakukan secara tatap muka. Santriwati yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 150 santriwati.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal maupun mendekati, sebab data yang tergolong baik merupakan data yang mengarah pada distribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar dua variabel yang membentuk garis lurus atau linear. Adapun uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *academic optimism* yakni menggunakan korelasi *product-moment*.

HASIL

Berdasarkan skor jawaban kuesioner *self-compassion*, didapatkan bahwa dari total subjek penelitian dengan jumlah 150 santriwati, sebanyak 8% santriwati berada pada kategori sangat rendah, 22% santriwati berada pada kategori rendah, 35% santriwati berada pada kategori sedang, 28% santriwati berada pada kategori tinggi dan 7% santriwati berada pada kategori sangat tinggi. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa santriwati tahun pertama An-Najah dominan memiliki *self-compassion* pada kategori sedang.

Adapun berdasarkan skor jawaban kuesioner variabel *academic optimism*, didapatkan bahwa dari total subjek penelitian dengan jumlah 150 santriwati, sebanyak 8% santriwati berada pada kategori sangat rendah, 19% santriwati berada pada kategori rendah, 47% santriwati berada pada kategori sedang, 20% santriwati berada pada kategori tinggi dan 7% santriwati berada pada kategori sangat tinggi. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa santriwati tahun pertama An-Najah dominan memiliki *academic optimism* pada kategori sedang.

Pada penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Apabila nilai probabilitas $\geq 0,05$ termasuk berdistribusi normal (Gunawan, 2017). Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian pada tabel 1, diketahui bahwa data yang didapatkan mempunyai taraf signifikansi 0,071 maka data berdistribusi normal ($0,071 \geq 0,05$).

Variabel independen dan variabel dependen yang mempunyai hubungan linear yaitu yang mempunyai signifikansi $I < 0,05$ (Priyatno dalam Shadiqi dkk, 2019). Berdasarkan hasil uji linearitas penelitian yang terdapat pada tabel 2, menunjukkan nilai taraf signifikansi yakni 0,035. Dalam hal ini, nilai taraf signifikansi $< 0,05$ yang berarti variabel *self-compassion* dengan variabel *academic optimism* memiliki hubungan yang linear ($0,035 < 0,05$).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

<i>Kolmogorov-smirnov</i>	
<i>df</i>	150
<i>Statistik</i>	0,070
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,071

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Linearitas	<i>Test For Linearity</i>		
	df	F	Taraf Signifikansi
<i>Self-compassion</i> dengan <i>Academic Optimism</i>	1	4,550	0,035

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	<i>Correlations</i>		
	<i>Pearson Correlation</i>	N	Taraf Signifikansi
<i>Self-compassion</i> dengan <i>Academic Optimism</i>	0,174*	150	0,033

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *academic optimism*. Berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil uji korelasi variabel penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,174. Adapun nilai koefisien korelasi pada kedua variabel menunjukkan nilai positif ($r = 0,174$), yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pun tingkat *academic optimism* yang dimiliki oleh santriwati. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* maka semakin rendah pun tingkat *academic optimism* yang dimiliki oleh santriwati.

Interaksi hubungan positif antara *self-compassion* dengan *academic optimism* telah dijabarkan berdasarkan penelitian terdahulu. Menurut Neff (2011) seseorang yang memiliki *self-compassion* dikaitkan dengan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang rendah, serta memiliki tingkat optimisme, kebahagiaan dan emosi positif yang tinggi. Dilanjutkan berdasarkan penelitian Neff dkk (2007a) yang membahas mengenai *self-compassion* yang

berkaitan dengan fungsi psikologis serta kepribadian. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa *self-compassion* mampu menangani dalam menguatkan harapan optimis mengenai masa depan. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, saat santriwati merasa terpuruk, namun santriwati tetap memiliki harapan baik, maka santriwati cenderung tidak terobsesi atau terpaku pada kesalahan yang terjadi pada hidupnya yang dapat mempengaruhi masa depannya. Selain itu, pada penelitian Shirmohammadi dkk (2021) didapatkan bahwa seseorang yang memiliki *self-judgement* dan emosi yang negatif seperti kecemasan dan kemarahan berada pada risiko lebih tinggi untuk mendapatkan kegagalan dalam meraih pendidikan dan putus sekolah. Dengan adanya rasa kegagalan dan *academic pessimism*, maka akan menyebabkan kegagalan dalam kinerja akademik. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, saat kejadian sulit mengenai akademiknya, santriwati cenderung tidak bersikap keras pada dirinya sendiri dan cenderung bersikap toleran pada kekurangan serta kelemahan yang dimilikinya. Pada saat mengalami kegagalan, santriwati pun tidak merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan, sehingga santriwati cenderung tidak

mengalami kecemasan dengan perasaannya tersebut.

Dinamika hubungan antara *self-compassion* dengan *academic optimism* mengacu pendapat Shirmohammadi dkk (2021) *academic optimism* terbentuk lebih baik jika memiliki individu memiliki *self-compassion*. Manfaat *self-compassion* menurut Neff (2011) salah satunya adalah peningkatan kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri berarti individu tersebut memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya. Kemampuan diri dapat berupa sebagai pencapaian akademik yang baik. Individu yang berpikir bahwa kejadian baik berupa pencapaian akademik yang baik itu berasal dari kemampuan dirinya sendiri, maka hal ini berhubungan dengan definisi dari *academic optimism* yaitu cara berpikir individu dalam menjelaskan keadaan yang baik berasal dari dalam diri, sedangkan keadaan yang buruk itu berasal dari luar. Maka juga berkaitan dengan aspek *academic optimism* yaitu *personalization*, dimana individu berpikir bahwa peristiwa baik berasal dari dalam diri, sedangkan peristiwa buruk berasal dari luar. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, santriwati yang percaya diri akan berpikir bahwa nilai bagus yang didapatkannya dan menghasilkan pencapaian akademik yang baik berasal dari kemampuan dirinya sendiri dan berpikir bahwa nilai buruk yang didapatkannya dan menghasilkan pencapaian akademik yang buruk berasal dari keadaan luar dirinya. Adapun manfaat *self-compassion* lainnya menurut Neff (2011) yaitu pencapaian optimisme. Maka *self-compassion* juga secara langsung dapat memberikan manfaat untuk mencapai optimisme yang dimiliki oleh individu. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, santriwati optimis dalam meraih nilai yang bagus pada beberapa mata pelajaran.

Berdasarkan data penelitian variabel *self-compassion* menunjukkan hasil bahwa santriwati tahun pertama An-Najah dominan berada pada tingkat *self-compassion* yang sedang yaitu sebanyak 35%. Santriwati tahun pertama An-Najah berada pada *self-*

compassion tingkat sedang, menunjukkan sikap wajar saat mengalami kejadian buruk saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar namun santriwati tetap menyelesaikan kejadian buruk tersebut dengan baik, mencoba menerima kekurangan yang dimiliki dan tidak merasa sendiri saat mengalami kegagalan karena santriwati merasa ada teman yang dapat membantunya. Namun terdapat beberapa santriwati saat mengalami kejadian buruk akan mudah untuk terbawa emosi, kurang menyayangi diri dan cenderung merasa kurang beruntung dibandingkan orang lain.

Adapun dari data penelitian variabel *academic optimism* menunjukkan hasil bahwa santriwati tahun pertama An-Najah lebih dominan berada pada tingkat *academic optimism* yang sedang yaitu sebanyak 47%. Santriwati tahun pertama An-Najah berada pada tingkat sedang *academic optimism*, menunjukkan sikap optimis terhadap masa depan dan saat mengalami kejadian yang tidak bisa diperkirakannya maka santriwati mencoba untuk melakukan yang terbaik. Namun terdapat beberapa santriwati menunjukkan sikap menyerah saat ada hal buruk yang menyimpannya dan kurang berharap sesuatu yang baik terjadi kepadanya.

Beberapa kendala yang terdapat pada penelitian ini adalah terdapat beberapa santriwati yang kurang mengerti dengan pernyataan yang disajikan, maka peneliti menjelaskan kembali serta menggambarkan dengan bahasa yang lebih dimengerti oleh santriwati mengenai maksud dari pernyataan tersebut. Berdasarkan teknis penelitian juga terdapat kendala saat melakukan penelitian ini yaitu pengambilan data penelitian dilakukan bergantian sebab aula Pesantren An-Najah tidak mencukupi untuk semua santriwati berkumpul dalam waktu bersamaan.

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut topik bahasan penelitian *self-compassion* dan *academic optimism* dalam pemilihan subjek yang berbeda. Peneliti selanjutnya dapat meneliti karakteristik subjek yang berbeda dan lebih memahami pernyataan dari aitem alat ukur

penelitian. Maka kendala pada penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi serta pengembangan pada penelitian berikutnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diambil dari penelitian ini yaitu hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil uji korelasi variabel mendapatkan nilai positif yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pun tingkat *academic optimism* santriwati. Sedangkan, semakin rendah tingkat *self-compassion* maka semakin rendah pun tingkat *academic optimism* santriwati. Salah satu manfaat *self-compassion* adalah peningkatkan kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri berarti memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri. Maka berkaitan dengan definisi dan aspek *academic optimism* yaitu *personalization*, dimana individu berpikir bahwa peristiwa baik berasal dari dalam diri. *Self-compassion* juga secara langsung memberikan manfaat untuk pencapaian optimisme individu. Berdasarkan hasil kategorisasi, santriwati dominan mempunyai tingkat *self-compassion* dan *academic optimism* yang sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa santriwati yang mempunyai *self-compassion*, menerima kondisi yang dialaminya. Santriwati mengatasi tuntutan yang dialami dengan lebih efektif dan praktis dibandingkan menilai kembali situasi yang dipermasalahkan untuk berkembang, maka santriwati dapat mengembangkan *academic optimism* di lingkup pesantren An-Najah dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni, R. S., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 85-91.
- <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.910>
- Gunawan, I. (2017). *Pengantar statistika inferensial*. PT RajaGrafindo Persada.
- Gürol, M., & Kerimgil, S. (2010). Academic optimism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 929-932. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.261>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan). Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/241983/hubungan-antara-penyediaan-diri-dan-dukkungan-sosial-terhadap-stres-lingkungan-p#cite>
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. I. (2020). Menurunkan kecemasan belajar santri baru melalui bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37-45. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.645>
- Hotifah, Y. (2019). Penyelesaian permasalahan santri melalui peer helping indigenius. Ilmu Pendidikan: *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 42(2). Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/ilmu-pendidikan/article/view/11654>
- Hoy, W. K., Tarter, C. J., & Hoy, A. W. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American educational research journal*, 43(3), 425-446. <https://doi.org/10.3102%2F00028312043003425>
- Imtiaz, S. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 32. Retrieved from <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Imtiaz2016.pdf>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R.

- (2019). Self-Compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76-83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(1), 114-121. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1627>
- King, L. (2010). *Psikologi umum*. Salemba Humanika.
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder and Stoughton.
- 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.
- Salama. (2015). Pengaruh senam terhadap penurunan tingkat stres santri kelas VII pondok pesantren darunnasyi'in kalimantan barat. *Program Studi Keperawatan Universitas Tanjung Pura*. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/download/11007/10486>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme*. PT. Karya Kita.
- Shadiqi, A, Anward, H. H., Rachmah, N. D. (2016). Buku praktikum statistical package for the social sciences (SPSS) semester ganjil, edisi III. Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.
- Shirmohammadi, Z., Eftekhar Saadi, Z., & Talebzadeh Shoushtari, M. (2021). The association between self-compassion and academic well-being with the mediating role of perceived academic stress and academic optimism in female students. *International Journal of School Health*, 8(2), 72-82.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the life orientation test-revised (lot-r): psychometric properties based on the rasch model. *Cogent Psychology*, 8(1), 1869375. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Wulandari, W. (2019). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. *NERSPEDIA JOURNAL*, 1(2), 123-129. Retrieved from <http://jtam.ulm.ac.id/index.php/nerspedia/article/view/171>

Yasmin, M., & Ningsih, Y. T. (2021). Self-compassion among first year boarding school students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 39-45.

<http://dx.doi.org/10.24036/00568kons2021>