

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan lembaga yang memberikan pengetahuan agama lebih mendalam, seseorang bisa belajar lebih mandiri dan teratur dalam menjalani kesehariannya. Namun Pondok Pesantren juga dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang individualis, tertutup yang mampu menyebabkan rasa kesepian pada seseorang terutama santri baru. Kesepian yang dialami beberapa santri baru HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri terjadi dikarenakan sebagian mereka belum bisa beradaptasi dengan lingkungan baru yang ada di pondok pesantren, seperti menerima perilaku bully secara verbal yang dilakukan oleh teman sebayanya, masih berlakunya senior-junior pada saat sosialisasi, dan adanya geng di setiap angkatan.

Pada kasus tahun 2019, dimana 3 santri baru dikabarkan kabur dari pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri, karena dia selalu merasa kesepian. Karena santri baru yang kesepian hanya memiliki sedikit teman untuk berbagi pikiran atau mencurahkan perasaannya yang terpendam. Kasus kaburnya santri sering terjadi setiap tahunnya, di pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri, karena selalu merasa kesepian. Bahkan fenomena yang terjadi pada tanggal 28 november 2022 ada santri baru dikabarkan sakit demam sampai trombositnya turun. Karena dia selalu kepikiran atas problem yang sedang dihadapinya, merasa sendiri tidak mempunyai teman dan selalu merasa kesepian.

Di Indonesia, kesepian juga dikategorikan cukup tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Hidayati (2015) yang menemukan bahwa dari 254 subjek penelitian, ada 134 atau 52,8 % yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi.¹ Dalam eksperimen kesepian yang dilakukan BBC News Indonesia, pada 75 orang, ditemukan 27% orang mengatakan bahwa mereka sering atau sangat sering merasa kesepian. Tingkat kesepian tertinggi diantara usia 16-24, dengan 40% mengatakan mereka sering atau sangat kesepian. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada 407 remaja di pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri, ditemukan sebanyak 40 % santri baru mengalami gejala-gejala kesepian seperti tiba-tiba sedih, kesulitan tidur, sakit kepala, demam, penambahan berat badan, corat-coret kertas meluapkan isi hatinya seperti curhat, nulis kata-kata motivasi buat dirinya sendiri, memiliki perasaan takut diabaikan oleh teman sebayanya serta kesulitan membangun hubungan dengan teman-temannya.²

Kesepian menyebabkan santri baru mengalami persepsi yang negatif seperti sulit untuk membangun komunikasi dengan orang lain dan menutup diri dari orang lain. Santri baru yang mengalami kesepian memiliki kecenderungan menyalahkan diri sendiri terhadap semua kegagalan yang mereka alami. Santri baru yang kesepian lebih cenderung terpaku dengan emosi-emosi negatif, sehingga menyebabkan santri baru selalu memiliki pikiran yang negatif,

¹ Hidayati, "Hubungan *Self-Compassion* terhadap Kesepian pada siswi di *Boarding School*", (Skripsi, 2015).

² Observasi & wawancara, 10 oktober -30 oktober 2022, di pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

merasa tidak pantas untuk dicintai, menyalahkan diri sendiri ketika mempunyai masalah dan menghindari interaksi dengan orang lain.³

Oleh karena itu sangat diharapkan agar para santri baru tidak mengalami kesepian agar terhindar dari masalah mental, sehingga perlu dicari penyebab kesepian kemudian diatasi masalahnya. Salah satu penyebab umum terjadinya kesepian adalah harga diri rendah yang disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihi diri sendiri (*self-pity*) dan berpusat pada diri sendiri. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kesepian adalah faktor kebudayaan dan situasional serta faktor spiritual yaitu agama seseorang juga dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali membuat kesepian. Maka dari itu kesepian dapat diatasi, ketika santri baru memperbaiki hubungan mereka sendiri, yaitu dengan menerima segala kekurangan yang ada dalam dirinya, tidak mengkritik diri dan memberikan cinta dan kasih sayang pada diri sendiri. Karena mereka percaya *self-compassion* membantu mengatasi emosi negatif yang ada pada individu. Ketika santri baru memiliki *self-compassion* seperti, melihat sesuatu apa adanya, dan tidak melebih-lebihkan suatu masalah yang sedang dihadapinya seperti, dapat melihat masalah sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh semua orang. Dengan begitu santri baru tidak akan merasa sendiri.

Self-compassion merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun

³ Diyanah & Gumi, "Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Kesepian pada Remaja di *Boarding School*, *Jurnal Psikologi*. Tahun 2020

terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. *Self-compassion* itu sendiri artinya menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidak sempurnaan.⁴ *Self-compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan pada diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga.⁵

Kristin Neff mendefinisikan *self compassion* ialah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri serta mengakui atas kekurangan yang ia miliki sebagai sesuatu yang wajar karena semua manusia pasti memiliki kekurangan.⁶ Lebih lanjut, *self-compassion* ini merupakan akar dari kebahagiaan seseorang. Artinya apabila seseorang memiliki *self-compassion* maka dapat dipastikan orang tersebut memiliki kebahagiaan. Hal ini dikarenakan apabila seseorang memiliki *self-compassion* maka ketika ia mendapatlan kondisi yang sulit sekalipun, ia akan tetap menghadapinya dengan mencari serta memahami makna dibalik kondisi sulit tersebut daripada menghindari rasa sakit akan kondisi yang sulit yang dihadapi

⁴ Neff, "*Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity*, (2003): 85-102

⁵ Neff, "*The Development and Validation of a Scale to Measure SelfCompassion. Self and Identity*, (2003): 223

⁶ Kristin Neff, *Slef-compassion: The Prower Being of Kind to Your Self*, (Australia: Happer Collins Publishers, 2011), 6

pada saat itu.⁷ Individu dengan *self-compassion* tidak akan mengkritik diri secara berlebihan, sehingga mampu mengurangi kesepian yang dirasakan pada individu. Sejalan dengan itu, individu yang mengalami kesepian lebih sering menyalahkan diri mereka sendiri ketika mengalami. Selain itu, *self-compassion* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi gangguan kecemasan sosial. Sedangkan, rasa percaya diri yang rendah merupakan faktor utama yang menyebabkan individu mengalami kesepian.

Menurut Neff, *Self-compassion* memiliki beberapa komponen pertama *self-kindness* yaitu memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian negatif sehingga dapat menyayangi dan menerima diri apa adanya. Kedua *common Humanity* yaitu kesadaran diri bahwa semua manusia tidak sempurna. Ketiga *Mindfulness* kesadaran untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai masalah yang dialami, sehingga masalah bisa ditangani dengan baik. Jika santri baru memiliki *self-compassion*, maka dapat diasumsikan bahwa ia cenderung tidak kesepian karena dapat mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat dan menghibur diri sendiri. Berangkat dari kesepian yang di alami santri baru Pondok Pesanten HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri, yang melatar belakangi dan mendorong peneliti untuk melakukan penelitian berkenaan dengan pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri putri HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

⁷ Kristin Neff, *Self-compassion: The Power of Being Kind to Yourself*, (Australia: Happer Collins Publishers, 2011), 6.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, penulis memiliki harapan bahwa santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri dapat terhindar dari kesepian. Oleh karena itu rumusan yang diajukan penulis adalah:

1. Bagaimana *self-compassion* pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri?
2. Bagaimana tingkat kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri?
3. Apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tentu mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang ingin diperoleh dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi khususnya untuk Mahasiswa Psikologi untuk memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya berkenaan dengan pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis

Penulis skripsi ini memberikan pengalaman penulis dalam bidang karya ilmiah juga menambah pengetahuan penulis tentang *self-compassion* terhadap kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.

- b. Bagi Santri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan santri pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri dapat menerapkan *self-compassion* seperti, memiliki pemahaman bahwa dirinya tersebut layak untuk dicintai, memiliki kebahagiaan mendapatkan kasih sayang dari orang lain saat berada dalam kondisi kesulitan. Dengan begitu santri baru tidak merasa kesepian.

- c. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta pemahaman kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa psikologi bahwa

individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya maka tingkat kesepian dalam dirinya akan semakin rendah.

E. Hipotesis Penelitian

H_a: Ada Pengaruh *Self-Compassion* terhadap kesepian pada santri HM Al-Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.

F. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono, definisi operasional variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.⁸ Dalam hal ini mengarah terhadap pengaruh *Self-Compassion* terhadap kesepian.

Self-compassion adalah pemberian pemahaman serta kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan atau melakukan kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak menghakimi atau mengkritik diri sendiri. Aspek-aspek *Self-compassion* meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.⁹ *Self-compassion* dalam penelitian ini menggunakan skala ordinal dengan menggunakan tingkatan tinggi, sedang dan rendah.

⁸ Deepublish Store, "Definisi Operasional : Tujuan, Manfaat dan Cara Membuat," *Deepublish Store* (blog), 5 Mei 2021, <<https://deepublishstore.com/blog/definisi-operasional/>>.

⁹ Neff, "*Self-Compassion: Aspek-aspek Self-Compassion*", Vol. 2 No. 2 (2003), 29

Kesepian adalah emosi negatif yang muncul akibat dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang terjadi baik secara kualitas maupun kuantitas. Aspek-aspek kesepian meliputi *Personality, sosial Kelurahanribility, dan depression*.¹⁰ Kesepian diukur menggunakan skala ordinal dengan menggunakan tiga tingkatan tinggi, sedang dan rendah.

G. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini peneliti memperkuat hasil penelitiannya dengan memperjelas dan memberikan perbedaan dengan penelitian yang telah ada sebelumnya. Berdasarkan pengamatan peneliti, ditemukan karya yang memuat tentang peran *self-compassion* terhadap kesepian.

1. Penelitian yang dilakukan Diyanah Fitri Elfaza dan Gumi Lagerya Rizal (2020) dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Remaja di *Boarding School*”. Penelitian ini menggunakan Kelurahanin penelitian kuantitatif korelasional. Analisis data memakai Teknik *product moment correlation coefficient*, dari hasil uji hipotesis ditemukan nilai signifikansi di antara *self-compassion* dan kesepian, yang berkorelasi secara negatif. Dapat diartikan bahwa tingginya *self-compassion* yang dimiliki remaja di *boarding school*, menyebabkan rendahnya kesepian

¹⁰ Russel Loneliness: “*Personality, sosial desaribility, dan depression*” *Journal of Personality and Social Psychology* 39(3), 28

yang dirasakan. Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja yang bersekolah di *boarding school* sebanyak 91 orang dengan rentang usia 12-14 tahun.¹¹

2. Penelitian yang dilakukan Maya Yasmin dan Yuninda Tria Ningsih (2021) dengan judul “*Self-Compassion Among First Year Boarding School Students*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Adapun Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan *paper-based* dengan alat ukur berupa *self-compassion scale* (SCS) yang diadaptasi dari Neff. Hasil penelitian menemukan 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. Subjek dalam penelitian ini yaitu 130 siswa baru yang bermukim pada pesantren di Kota Bukittinggi, Sumatera Barat dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*.¹²
3. Penelitian yang dilakukan Sulfianti Syamsul, Widyastuti, dan Muhammad Nur Hidayat Nurdin (2018) dengan judul “Motif Persahabatan dan Kesepian pada Santri”. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif *korelasi*. Teknis analisis menggunakan Teknik korelasi *Pruduct*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara

¹¹ Fitri Elfaza, Diyanah dan Langerya Rizal, Gumi. “Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Remaja di Boarding School,” , *Desember 2020* Vol. 4 (2) (t.t.): 88–98.

¹² Yasmin, Maya dan Tria Ningsih, Yuninda. “*Self-compassion Among First Year Boarding School Students*,” *May 24, 2021* Volume 3 Number 3 (t.t.): 39–45, <https://doi.org/10.24036/00568kons2021>.

motif persahabatan dengan kesepian pada santri Darud Da'wah wal Irsyad Abdurrahman Ambo Dalle Mangkoso. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi motif persahabatan maka semakin rendah kesepian pada santri di pondok pesantren. Subjek dalam penelitian ini adalah 247 yang terdiri dari 117 santri laki-laki dan 75 santri perempuan di pondok pesantren Darud Da'wah wal Irsyad Abdurrahman Ambo Dalle Mangkoso.¹³

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah terletak pada teknik pengambilan data, adapun persamaannya dalam penelitiannya adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merupakan kegiatan penulisan yang termuat dan tercangkup dalam isi pembahasan, antara satu bab dengan bab yang lain saling berkaitan sebagai satu kesatuan yang utuh. Dalam penelitian ini terdiri dari lima bab yang disusun berdasarkan sistematika berikut :

BAB I: Pendahuluan, merupakan tulang punggung dari penelitian, yaitu pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis, definisi operasional, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

BAB II: Kajian Teori, dalam bab ini menguraikan tentang kajian pustaka yang diantaranya meliputi : pengaruh *self-compassion*, dan kesepian santri.

¹³ Syamsul, Sulfianti, Widyastuti, dan Nur Hidayat Nurdin, Muhammad, "Motif Persahabatan Dan Kesepian Pada Santri," *Maret 2018* Volume 3 No 2 (T.T.): 52–63.

BAB III: Metode Penelitian, dalam bab ini menguraikan tentang metode penelitian mulai rancangan penelitian, populasi, sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV: Hasil Penelitian, berisi tentang pembahasan hasil penelitian yang meliputi penyajian data dan analisis data.

BAB V: Kesimpulan, merupakan bagian penutup yang mencakup kesimpulan dan saran-saran.

