

Perbedaan Welas Diri pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren dengan Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua

Ranti Handayani

Universitas Negeri Padang

e-mail : handayaniranti899@gmail.com

Abstrak

Riset ini bertujuan untuk melihat perbedaan Welas Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua. Metode penelitian menggunakan kuantitatif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi MTs Pondok Pesantren Modren Al-Kinayah dan siswa-siswi SMP N 11 Kota Jambi yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data ialah Independent Sample T-test dengan bantuan SPSS 20.0 For Windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan Welas Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan skor rata-rata 83.72 dan remaja yang tinggal bersama orang tua dengan skor rata-rata 87.61 dengan nilai $p = .001$ ($p < .05$).

Kata kunci : Welas diri, remaja, pondok pesantren

Abstract

The research aims to know the differences of Self –Compassion between adolescents who live in Islamic boarding schools and those who live with their parents. The method used is comparative quantitative. The population in the study were students of Mts Islamic boarding schools Modren Al-Kinayah and students of SMP N 11 Jambi city with selected using purposive sampling. The data analysis technique is the Independent Sample T-test with the help of SPSS 20.0 for windows. The result shows that there were differences in Self –Compassion between adolescent who live in Islamic boarding school with an average score 83.72 and adolescent who live with their parents 87.61 with a value of $p = .001$ ($p < .05$).

Keywords : *Self –compassion, adolescent, islamic boarding school*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Istilah masa remaja atau *adolence* berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” mempunyai arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik, hal tersebut diungkap oleh Piaget (Hurlock, 2004).

Salah satu faktor pelindung dari bahaya yang akan di alami oleh remaja adalah Welas Diri. Welas Diri berarti melibatkan diri terbuka dan tergerak oleh perasaan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri, memahami, tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan dan menyadari bahwa pengalaman diri adalah bagian dari pengalaman manusia biasa (Neff, 2003a). Welas Diri mempunyai 3 komponen utama yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* mengacu pada memahami diri sendiri dengan kebaikan dibandingkan mengkritik dan menghakimi diri (*self judgment*). *Common humanity*, menyadari bahwa pengalaman diri sebagai bagian dari pengalaman orang banyak dibandingkan perasaan hanya diri sendiri yang mengalami atau memisahkan diri (*isolation*). *Mindfulness*, berpikir serta merasakan dengan kesadaran yang seimbang apa yang ada pada diri dibandingkan *over identification* (Neff, 2003b).

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, beberapa remaja melakukan hal - hal yang melanggar norma untuk mencapai hal tersebut. Agar remaja tidak melakukan hal-

hal yang melanggar norma agama maupun norma di masyarakat serta norma hukum beberapa orang tua memilih untuk memasukan anaknya ke dalam Pondok Pesantren.

Remaja yang menempuh pendidikan di pondok pesantren harus tinggal di pondok dan terpisah dari orang tua. Remaja di pondok pesantren juga tidak di perbolehkan menggunakan telepon gengam sehingga komunikasi dengan orang tua harus melalui persetujuan dari pengasuh pondok. Ini berarti remaja di pondok pesantren terbatas dalam mendapatkan bimbingan dari orang tua.

Remaja yang berdomisili di pondok pesantren memiliki perbedaan tingkat kemandirian dengan siswa yang tidak berdomisili di pondok pesantren (Faruk, M. Abidin, Z & Affandi, N. A., 2014). Selain itu remaja yang tinggal di pondok pesantren juga memiliki kemandirian emosi yang lebih tinggi dari pada remaja yang tinggal di rumah bersama keluarga (Fitroh, 2017).

Hasil survey awal peneliti pada pondok pesantren modern Al-Kinayah di Kota Jambi pada siswa-siswi MTS menemukan remaja yang tinggal di pondok pesantren tinggi pada *sub scale self judgment* dan rendah pada *sub scale mindfulness*. Ini menunjukkan remaja mampu mengkritik diri sendiri ketika tidak mampu mendapatkan apa yang diinginkan. Ini tidak lepas dari situasi dimana remaja di pondok pesantren harus mengikuti jadwal kegiatan harian yang telah dijadwalkan. Penelitian lain menyebutkan remaja tinggi pada *sub scale mindfulness* dan rendah pada *sub scale over identification*. Sedangkan *sub scale self kindness* signifikan dan berhubungan negatif dengan gejala psikopatologis. Selain itu, *common humanity* tidak berhubungan dengan *isolation*, *over identification* dan gejala psikopatologis. Hasil ini mungkin terjadi karena adanya karakteristik egosentris pada remaja, yang umumnya diartikan ke dalam kesulitan untuk mengambil perspektif orang lain. Remaja percaya bahwa pengalaman mereka unik dan tidak sama dengan orang lain. Sifat egosentris ini mungkin mengarah pada kesulitan dalam menerima penderitaan, kekurangan dan kesalahan sebagai bagian dari hal biasa dalam pengalaman hidup manusia (Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P., 2016).

METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparatif. Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2013).

Selanjutnya, Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Berdasarkan pengertian tentang variabel penelitian diatas dalam penelitian ini *Welas Diri pada Remaja* sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya yaitu *Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren dan Remaja yang tinggal Bersama Orang Tua*.

Populasi dalam penelitian ini adalah *Remaja Pondok Pesantren Al-Kinayah dan Remaja SMP N 11 Kota Jambi yang tinggal bersama Orang Tua*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive. Teknik sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria sampel adalah remaja awal yang berusia 11- 14 tahun bertempat tinggal atau menjalankan pendidikan di pondok pesantren dan remaja yang menempuh pendidikan di sekolah umum dan tinggal bersama orang tua. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah remaja awal yang berusia 11-14 tahun terdiri dari siswa-siswi kelas VII dan VIII Mts Pondok Pesantren Modren Al-Kinayah yang berjumlah 118 subjek dan siswa-siswi VII dan VIII SMP N 11 Kota Jambi berjumlah 90 orang.

Alat ukur yang digunakan adalah berbentuk skala. Peneliti menggunakan *Scale Compassion Self (SCS)* yang di susun oleh Neff (Neff, 2003b) yang telah diterjemahkan oleh (Sugianto, D. Sutanto, S. & Suwartono, C., 2020) menjadi *Skala Welas Diri (SWD)*. SWD

terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur keenam komponen Welas Diri. Dalam penelitian Sugianto, D. Sutanto, S. & Suwartono, C., (2020) menyatakan bahwa skor total Skala Welas Diri (SWD) valid digunakan untuk mengukur tingkat Welas Diri. Hasil uji reliabilitas SWD menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar .872 untuk keseluruhan SWD. Sementara itu, reliabilitas komposit SWD yang ditinjau menggunakan MacDonal'd's ω menunjukkan nilai .873. Nilai reliabilitas untuk tiap subskala berkisar antara 60 - 78. Hal ini menunjukkan bahwa SWD memiliki reliabilitas yang cukup baik (Sugianto et al., 2020). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini teknik *Independent Sample T-Tes* dengan bantuan SPSS 20.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data Welas Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Welas Diri Pada Remaja

Kategori	Perolehan Skor	Pondok pesantren		Bersama orang tua	
		F	%	F	%
Tinggi	$95.33 \leq X$	12	10.2 %	16	17.8 %
Sedang	$60.67 \leq X < 95.33$	106	89.8 %	73	81.1 %
Rendah	$X < 60.67$	0	0 %	1	1.1 %

Berdasarkan pada tabel 1 remaja yang tinggal di pondok pesantren berada pada kategori tinggi yaitu 12 subjek dengan persentase 10.2 %, pada kategori sedang yaitu 106 orang dengan persentase 89.8 % dan tidak ada subjek pada kategori rendah. Sedangkan remaja yang tinggal bersama orang tua pada kategori tinggi yaitu 16 orang dengan persentase 17.8 %, kategori sedang yaitu 73 orang dengan persentase 81.1 % dan kategori rendah ada 1 orang dengan persentase 1.1 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata seluruh subjek berada pada kategori sedang.

Pengelompokkan subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Kategori Skor Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Perolehan Skor	Jenis Kelamin			
		Laki-laki		Perempuan	
		F	%	F	%
Tinggi	$95,33 \leq X$	6	8,1%	22	16,4 %
Sedang	$60,67 \leq X < 95,33$	68	91,9%	111	82,8 %
Rendah	$X < 60,67$	0	0 %	1	0,8 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa laki-laki pada kategori tinggi ada 6 subjek dengan persentase 8,1 %, pada kategori sedang terdapat 68 subjek dengan persentase 91,9 % sedangkan pada kategori rendah tidak ada subjek. Kategori tinggi pada perempuan terdapat 22 subjek dengan persentase 16,4 %, kategori rendah yaitu 111 subjek dengan persentase 82,8 %, dan kategori rendah terdapat 1 subjek dengan persentase 0,8 %. Pengelompokan berdasarkan usia subjek dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Kategori Skor Subjek Berdasarkan Usia

Kategori	Perolehan Skor	Usia
----------	----------------	------

		11 tahun	12 tahun	13 tahun	14 tahun
		tahun			
		F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
Tinggi	$95,33 \leq X$	2(20)	11(15,5)	12(11,5)	3(13,6)
Sedang	$60,67 \leq X < 95,33$	8(80)	60(84,5)	92(87,6)	19(86,4)
Rendah	$X < 60,67$	0(0)	0(0)	1(0,9)	0(0)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat kategori tinggi usia 11 tahun terdapat 2 subjek dengan persentase 7,1 %, usia 12 tahun terdapat 11 subjek dengan persentase 39,3 %, usia 13 tahun terdapat 12 subjek dengan persentase 42,9 % dan usia 14 tahun terdapat 3 subjek dengan persentase 10,7 %. Pada kategori sedang usia 11 tahun terdapat 8 subjek dengan persentase 4,4 %, usia 12 tahun terdapat 60 subjek dengan persentase 33,6 %, usia 13 tahun terdapat 92 subjek dengan persentase 51,3 % dan usia 14 tahun terdapat 19 subjek dengan persentase 10,7 %. Sedangkan pada kategori rendah hanya terdapat 1 subjek yang ada pada usia 13 tahun.

Pengujian hipotesis pda penelitian ini menggunakan teknik *Idenpendent Sample T-Test* dengan bantuan SPSS 20 *for windows*. Sebelum uji hipotesis dilakukan terdapat syarat uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data data variabel berdistribusi normal atau tidak. Model statistik yang digunakan untuk mengetahui normalitas data diolah dengan bantuan SPSS 20 *for windows* menggunakan teknik *One Simple Kolmogrov-Sminov*. Kaidah yang digunakan adalah jika $P > .05$ sebaran dikatakan normal, jika $P < .05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dua variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
1.	Pondok Pesantren	8.117	83.72	.820	.512	Normal
2.	Bersama Orang Tua	8.692	87.61	.907	.383	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa uji normalitas sebaran subjek yang tinggal di pondok pesantren diperoleh nilai K-SZ sebesar .820 dan nilai P sebesar .512 ($P = .512 > .05$). Sedangkan subjek yang tinggal bersama orang tua diperoleh nilai K-SZ sebesar .907 dan nilai P sebesar .383 ($P = .383 > .05$). Sehingga memperlihatkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki sebaran normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data bersifat homogen atau relatif sama. Uji homogenitas menggunakan metedo statistik dengan bantuan SPSS 20 *for windows* dengan menggunakan uji *Levene's*. Adapun nilai-nilai signifikasi uji homogenitas sama dengan uji normalitas yaitu jika $P > .05$ maka varian sama, jika $P < .05$ maka varian tidak sama. Berikut merupakan tabel hasil uji homogenitas :

Tabel 5. Hasil uji Homogenitas

Welas Diri	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
	F	Sig.
<i>Equal variances assumed</i>	.358	.550

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F uji homogenitas yaitu .358 dan nilai signifikasi dari uji *Levene's* yaitu .550, maka nilai signifikasi lebih besar daripada nilai .05

(.550>.005) dalam hal ini menunjukkan bahwa data memiliki varian yang sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Indenpedent Sample T-Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau tidak beerdasarkan pengambilan keputusan, berikut tabel hasil uji hipotesis :

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

	Uji T		
	T	Sig.	Beda Rerata
Welas Diri	3.322	.001	3.891
	3.291`	.001	3.891

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikasi adalah .001. Nilai signifikasi pada taraf signifikasi .05 lebih kecil atau $.001 < .05$ maka dapat diketahui berdasarkan pengambilan keputusan H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan Welas Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

Adapun hasil uji hipotesis dari setiap komponen dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Setiap Komponen

Komponen	Nilai Mean		Uji T	
	Pondok Pesantren	Bersama Orang Tua	T	Sig.
Mengasihani Diri	15.92	16.68	-1.596	.112
Menghakimi Diri	17.21	17.38	-.426	.670
Kemanusiaan Universal	13.39	13.03	.917	.360
Isolasi	11.83	13.21	-3.397	.001
Kewawasan	13.14	13.42	-.735	.463
Overidentifikasi	12.23	13.89	-4.778	.000

Berdasarkan tabel diatas pada komponen Mengasihani Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama orang tua dengan nilai t adalah -1.596. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan komponen Mengasihani Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua. Pada komponen Menghakimi Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama orang tua dengan nilai t adalah -.426. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan komponen Menghakimi Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

Pada komponen Kemanusiaan Universal remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih tinggi daripada remaja yang tinggal bersama orang tua dengan nilai t adalah .917. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan komponen Kemanusiaan Universal pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua. Pada komponen Isolasi remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama orang tua dengan nilai t adalah -3.397. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan komponen Isolasi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

Pada komponen Kewawasan remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama orang tua dengan nilai t adalah -.735. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan komponen Kewawasan pada remaja yang

tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua. Pada komponen Overidentifikasi remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama orang tua dengan nilai t adalah -4.778 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan komponen Overidentifikasi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan Welas Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua. Penelitian ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas VII dan VIII Mts Pondok Pesantren Modren Al-Kinanah dan siswa-siswi kelas VII dan VIII SMP N 11 Kota Jambi. 50 Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive. Teknik sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Berdasarkan asumsi dan hipotesis awal peneliti, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan Welas Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua dengan hasil penelitian bahwa remaja yang tinggal bersama orang tua ($\mu = 87,61$) memiliki Welas Diri yang lebih tinggi daripada remaja yang tinggal di pondok pesantren ($\mu = 83,72$). Welas diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren berada pada kategori sedang yaitu 106 subjek dengan persentase 89,8 %. Sementara itu pada remaja yang tinggal bersama orang tua berada pada sedang dengan 73 subjek dengan persentase 81,1 %. Jadi dapat disimpulkan remaja yang tinggal di pondok pesantren dan remaja yang tinggal bersama orang tua ada pada kategori sedang yang artinya 1) **Self Kindness versus Self Judgment** (Mengasihani Diri versus Menghakimi Diri, remaja cukup mampu mengasihani diri ketika menghadapi masalah pribadi, ketidak mampuan yang dirasakan atau berbagi pengalaman kesulitan dalam hidup. Remaja cukup mampu mencintai dan memahami diri sendiri serta cukup mampu untuk mengkritik diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri karena tidak cukup baik dalam menghadapi tantangan. 2) **Common humanity versus isolation** (Kemanusiaan Universal versus Isolasi), Remaja cukup mampu melibatkan diri mengingat bahwa seseorang mengalami ketidaksempurnaan sebagai pengalaman manusia bersama. Namun remaja juga cukup mampu untuk melihat diri sendiri sebagai terpisah atau individu yang tidak layak, merasa terputus dan terisolasi dari orang lain saat kehilangan atau kegagalan. 3) **Mindfulness versus over identification** (Mindfulness versus over identifikasi) , Remaja cukup mampu merasakan pengalaman yang menyakitkan namun juga mengabaikan rasa sakit dan remaja cukup terbawa pada situasi atau keadaan yang menyedihkan (Neff & Knox, 2017) Secara keseluruhan Welas Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama orang tua. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan, keberadaan keluarga berpengaruh terhadap Welas Diri seorang individu, Remaja yang berasal dari keluarga harmonis, akrab akan memiliki Welas Diri yang tinggi, sedangkan yang berasal dari keluarga yang penuh tekanan, konflik memiliki Welas Diri yang rendah (Neff, 2012). Keluarga atau lingkungan mempengaruhi individu dalam bersikap kepada diri sendiri. Pada Pondok Pesantren yang memiliki sistem asrama dan di dalamnya terdapat pendidik dan sentral figurnya yaitu kiai, ajengan atau tuan guru (Alwi, 2016). Pendidik atau pengasuh pondok mendidik atau mengasuh santri dalam jumlah banyak dan memiliki aturan tertentu. Santri mendapatkan perhatian dan perlakuan yang sama di dalam pondok. Berbeda halnya dalam keluarga, orang tua secara langsung mendidik dan mengasuh anak dalam jumlah sedikit, anak mendapatkan lebih banyak perhatian dari orang tua. Situasi lingkungan yang didapatkan santri pondok pesantren dan siswa yang tinggal bersama orang tua berbeda, sehingga mempengaruhi Welas Diri remaja. Bagaimana remaja akan memperlakukan dirinya sendiri pada saat mengalami penderitaan ataupun kegagalan dapat dipelajarinya dari pengalaman keluarganya. Pengalaman keluarga memainkan peran kunci dalam pengembangan Welas Diri. Gilbert (Neff, 2009) berpendapat bahwa welas diri sebagian besar berasal dari attachment system, remaja yang dibesarkan di lingkungan yang aman dan mendapatkan dukungan dan mempunyai hubungan yang hangat akan lebih mampu untuk memberikan perhatian dan kasih sayang pada diri sendiri. Sebaliknya remaja yang dibesarkan

dalam lingkungan yang tidak aman, penuh tekanan, atau mengancam dan terus menerus mendapat kritikan dan agresi akan cenderung mengkritik diri sendiri daripada mengasihani diri sendiri. (Neff, 2009) Dilihat dari komponen Welas Diri remaja pondok pesantren pada komponen Isolasi mendapatkan mean empiris yang lebih kecil dari mean hipotetik yaitu (11,83<12). Hal ini berarti individu merasa secara irrasional bahwa semua orang sempurna dan hanya saya yang kekurangan, berpusat pada diri yang terdistorsi artinya memfokuskan pada kekurangan diri sendiri dan hanya memberi penglihatan yang hanya melihat pada kelemahan diri sendiri, diri yang tak berguna. Individu juga merasa terpisah atau terisolasi merasa bahwa entah bagaimana orang lain memiliki waktu yang lebih mudah, dan bahwa situasi yang dialami oleh diri tidak normal dan tidak adil, (Neff, 2012). Sedangkan komponen yang lainnya mean empirisnya lebih tinggi daripada mean hipotetik.

Remaja yang tinggal bersama orang tua secara keseluruhan mean empirisnya lebih tinggi dari mean hipotetiknya. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang tinggal bersama orang tua memiliki Welas Diri yang lebih tinggi daripada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Selain itu terdapat perbedaan komponen isolasi dan overidentifikasi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

Remaja yang merasa terisolasi adalah saat mereka kesakitan atau frustrasi merasa terputus dari orang lain. Mereka yang percaya bahwa kegagalan mereka, atau emosi yang memalukan mereka sembunyikan dan merasa bahwa hanya mereka yang memiliki kekurangan atau kegagalan tersebut. Selanjutnya remaja yang terlalu mengidentifikasi diri memahami bahwa mereka menderita dan juga mendramatisasi situasi mereka ke titik dimana tidak ada hal lain yang lebih penting. (Barnard & Curry, 2011)

Remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua memiliki perbedaan pada komponen isolasi dan overidentifikasi dikarenakan remaja pondok pesantren menjalani proses belajar mengajar dan tinggal di dalam pondok. Remaja pondok pesantren hanya mendapat kunjungan dari orang tua hanya pada waktu tertentu yang telah ditentukan oleh pondok sehingga secara tidak langsung remaja sepenuhnya mendapatkan bimbingan dari kiai, guru serta pengasuh pondok.

Sedangkan remaja yang tinggal bersama orang tua mendapatkan pendidikan secara umum dari guru dan berbaur dengan masyarakat sekitar. Remaja secara langsung diawasi oleh orang tua mereka. Selain itu berbeda hal dengan pondok pesantren yang tidak dapat menggunakan internet secara luas, remaja yang tinggal bersama orang tua dapat menggunakan internet secara luas tanpa ada batasan. Dapat disimpulkan bahwa lingkungan dalam hal ini yaitu peran orang tua atau pengalaman dalam keluarga cenderung memainkan peran kunci dalam pengembangan Welas Diri atau kekuangannya. (Neff, 2009)

Berdasarkan jabaran di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat Welas Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima karena terdapat perbedaan Welas Diri remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis tentang perbedaan Welas Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua, dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Secara umum remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki Welas Diri pada kategori sedang. (2) Secara umum remaja yang tinggal bersama orang tua memiliki Welas Diri pada kategori sedang. (3) Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan teknik *Independent Sample T-Test* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan Welas Diri pada Remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua.

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti perbedaan Welas Diri pada remaja khususnya remaja awal. Dapat ditinjau dari berbagai aspek lainnya seperti latar pendidikan orang tua, pola asuh orang tua, status ekonomi dan lain-lain

Welas diri yang terdapat pada remaja yang dilihat dari perbedaan lingkungan yang didapatkan dapat menjadi dasar orang tua untuk menempatkan remaja pada lingkungan yang baik. Lingkungan yang mendukung dan suportif dapat menumbuhkan welas diri pada remaja.

Berdasarkan gambaran penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu :1) Bagi sekolah progam Bimbingan Konseling akan sangat membantu para remaja atau siswa dalam menghadapi masalah, tantangan dan penderitaan. Dengan demikian para siswa dapat menjadi pribadi yang memiliki welas diri yang dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan dalam kehidupannya. 2) Sedangkan untuk subjek berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Welas Diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua berada pada kategori sedang. Hal ini perlu untuk dipertahankan ataupun dapat ditingkatkan guna untuk menghindari menjadi pribadi yang tidak berbelas kasih pada diri sendiri. Dan untuk 3) peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama sebaiknya melakukan penelitian yang melibatkan factor-faktor lainnya seperti pendidikan orang tua, pola asuh orang tua, status ekonomi orang tua serta factor-faktor lainnya yang diduga dapat mempengaruhi Welas Diri pada remaja. Selain itu peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk mengambil sampel yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwi, B. M. (2016). Pondok pesantren: Ciri khas, perkembangan, dan sistem pendidikannya. *Lentera Pendidikan Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 16(2), 205–219.
<https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n2a8>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion : Conceptualizations , Correlates , & Interventions. 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a002575>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853.
<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1 (1),116-133.
<https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Faruk, M. Abidin, Z & Affandi, N. A. (2014). Perbedaan tingkat kemandirian dan prestasi belajar antara siswa madrasah tsanawiyah berdomisili (santri) dengan siwa tidak berdomisili di pondok pesantren mambaul ulum bata-bata pamekasan. *PERSONIFIKASI*, 5 (2), 92-99. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v5.i1.6573>
- Hurlock, E. B. (2004). Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta; Erlangga
- Nadilla, N. (2019). “Perbedaan kesejahteraan psikologis pada siswa smp dan santri pondok pesantren di kota pekanbaru”. Skripsi, Fakultas Psikologi, Univeritas Islam Riau, Pekanbaru Retrieved from <http://repository.uir.ac.id>
- Neff, K .D., Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). *Encyclopedia of personality and individual differences*.

Encyclopedia of Personality and Individual Differences. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1

Papalia D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* Edisi ke-9. Jakarta ; Kencana

Sugianto, D. Sutanto, S. Suwartono, C. (2020). Reabilitas dan validitas self compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*.

<https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta