

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa transisi dari usia anak-anak menuju dewasa sering kali diwarnai oleh dinamika perkembangan yang kompleks. Berdasarkan pandangan Erikson (Ermis Suryana et al., 2022), fase ini dititikberatkan pada proses pencarian identitas diri yang mendalam guna mengenali jati diri serta peran individu dalam tatanan sosial. Transisi tersebut kerap memicu hambatan akibat adanya perubahan fisik, emosional, dan sosial yang berlangsung secara simultan.

Berdasarkan tinjauan demografis, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan batasan usia remaja pada rentang 10 hingga 19 tahun. Klasifikasi tersebut umumnya dikelompokkan ke dalam tiga tahapan perkembangan, yang meliputi kelompok remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), serta remaja akhir (18–21 tahun) (Fatmawaty, 2017). Proporsi kelompok usia tersebut mencakup sekitar 16% dari total populasi global, sehingga pemenuhan aspek kesehatan serta kesejahteraan psikologis mereka menjadi prioritas yang berdampak sangat luas (Gintari et al., 2023). Merujuk pada laporan UNICEF (2021), proporsi masalah kesehatan mental pada remaja usia 10–19 tahun didominasi oleh gangguan kecemasan dan depresi yang mencapai sekitar 40%. Selain itu, tercatat pula gangguan perilaku sebesar 20,1% serta gangguan hiperaktivitas sebesar 19,5% (Nirmalawati & Qurniyawati, 2025). Fenomena serupa juga dijumpai di Indonesia. Merujuk pada temuan survei I-NAMHS, sekitar satu dari tiga remaja (34,9%) menghadapi persoalan kesehatan mental dalam periode 12 bulan terakhir. Selain itu, sekitar 5,5% remaja memenuhi kriteria diagnostik untuk minimal satu jenis gangguan mental, yang merepresentasikan sekurang-kurangnya 2 juta jiwa berdasarkan data sensus tahun 2021. Khusus pada lingkup regional Jawa Barat, tercatat 31,6% remaja berusia 12–17 tahun yang teridentifikasi berada dalam kategori ambang atau tidak normal berdasarkan skor yang diperoleh (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022).

Permasalahan serupa turut diindikasikan terjadi pada kalangan remaja yang menetap di lingkungan pesantren. Sebagai institusi pendidikan berbasis asrama, pesantren menjalankan fungsi ganda tidak hanya sebagai pusat pembelajaran, tetapi juga sebagai tempat tinggal permanen bagi para santrinya. Di Indonesia, jaringan pesantren mencakup populasi yang masif dengan estimasi santri mukim mencapai sekitar tiga juta jiwa, yang sebagian besar berada dalam rentang usia remaja di bawah 17 tahun. Berbeda dengan pelajar sekolah umum,

kehidupan santri menuntut proses adaptasi yang lebih kompleks karena mereka harus terpisah dari keluarga, menjalani rutinitas harian yang padat, mematuhi aturan institusi yang ketat, serta menghadapi tuntutan akademik dan keagamaan secara simultan. Kompleksitas kondisi tersebut membuat santri rentan mengalami tekanan psikologis, seperti perasaan rindu rumah (*homesickness*), hambatan penyesuaian diri, kelelahan mental, hingga potensi konflik antarteman sebaya (Islamia et al., 2025).

Penguatan terhadap kondisi tersebut tecermin dari berbagai data empiris di lingkungan pesantren Indonesia. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Permadi (2024) di Pondok Pesantren Mambaul Ulum mencatat bahwa sebagian besar santri mengalami stres tingkat sedang (77,5%) dan tinggi (9,4%). Sejalan dengan hal tersebut, Zhaafira dan Barkah (2023) melaporkan bahwa sebagian besar santri putri di Pondok Pesantren Alfath Bekasi juga berada pada kategori stres sedang (48,3%) (dalam jurnal Firdaus et al., 2026). Selain itu, penelitian pada santri baru oleh Roihanah dan Arsy (2022) di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban menunjukkan adanya prevalensi stres berat sebesar 27,5% dan stres sangat berat sebesar 15%. Berbagai temuan riset tersebut menegaskan bahwa tekanan psikologis di kalangan santri bukanlah sekadar potensi ancaman teoretis, melainkan realitas empiris yang kerap ditemukan di lapangan (Roihanah & Arsy, 2022).

Tekanan psikologis yang dialami oleh para santri bukanlah sekadar persoalan individual yang terisolasi, melainkan isu sistemik yang telah banyak dieksplorasi dalam berbagai riset di Indonesia. Berdasarkan kajian nasional mengenai aspek psikologis santri oleh Mu'ti dkk., proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren menunjukkan variasi yang luas, di mana fenomena *culture shock* kerap melahirkan hambatan bagi santri baru pada awal masa adaptasi. Karakteristik sistem pendidikan yang bersifat totalitas tersebut berpotensi memicu akumulasi tekanan psikologis yang sering kali luput dari kesadaran pihak pengelola pesantren (Mu'ti et al., 2023).

Salah satu fenomena yang paling sering muncul dalam konteks kehidupan berasrama adalah kerinduan terhadap rumah dan keluarga. Bau dkk, menemukan bahwa tingkat stress remaja di asrama pondok pesantren berkorelasi yang signifikan dengan kemampuan beradaptasi, santri yang gagal meregulasi kerinduan cenderung mengalami stres yang berujung pada perilaku maladaptif (Bau et al., 2022). Lebih lanjut, studi di Pondok Pesantren Mansya'ul Ulum (2026) menyoroti fenomena keputusan keluar pesantren secara prematur, di mana sebanyak 20% santri (5 dari 25 orang) memilih meninggalkan lembaga pada rentang satu hingga empat bulan pertama. Proses tersebut umumnya didahului oleh indikator penurunan keterlibatan, perilaku menarik diri, keluhan fisik, serta hilangnya motivasi. Berdasarkan

temuan di lapangan, faktor pendorong utamanya bukanlah kendala akademik, melainkan akumulasi tekanan yang bersifat psikologis, sosial, dan kultural. Kondisi ini tidak hanya merugikan individu santri yang bersangkutan, tetapi juga berdampak negatif terhadap efektivitas dan keberlangsungan program pendidikan di lingkungan pesantren secara keseluruhan (Firdaus et al., 2026). Di sisi lain, kajian mengenai kesehatan mental santri yang dipublikasikan pada 2025 menyimpulkan bahwa santri memerlukan pendekatan multidisiplin untuk mendukung *well-being* mereka, karena beban ganda antara tuntutan akademik formal dan pendidikan keagamaan menciptakan kerentanan psikologis yang khas (Ratodi et al., 2025).

Tingginya angka masalah kesehatan mental pada remaja tidak terlepas dari karakteristik perkembangan yang melekat pada fase ini. Remaja berada dalam posisi yang rentan secara psikologis karena mereka sedang belajar mengelola emosi, membangun relasi, serta menghadapi tuntutan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya secara bersamaan (Aisyaroh & Ediyono, 2023). Untuk menghadapi berbagai kerentanan dan tekanan tersebut secara adaptif, remaja memerlukan sumber daya eksternal agar terhindar dari dampak buruk serta mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Salah satu sumber daya psikologis internal yang diyakini berperan penting dalam kondisi ini adalah *self-compassion*, yakni kapasitas individu untuk bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri.

Konsep tersebut adalah *self-compassion* (belas kasih pada diri sendiri). Menurut Neff (2003), *selfcompassion* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memperlakukan diri secara welas asih ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan, memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari realitas kemanusiaan universal, serta mempertahankan kesadaran penuh (*mindfulness*) atas emosi yang dirasakan tanpa memberikan penilaian yang destruktif terhadap diri sendiri. Peran penting konstruk ini diperkuat oleh temuan Pauley dan McPherson (2010) yang mengindikasikan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi mampu menekan kerentanan remaja terhadap kecemasan dan depresi. Lebih lanjut, Neff dan McGehee (2010) mengonfirmasi adanya korelasi positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia remaja hingga dewasa awal, bahkan membuktikan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor kesejahteraan yang lebih kuat daripada *self-esteem* (harga diri) yang sifatnya kontingen atau bergantung pada penilaian luar. (Sun et al., 2016).

Kapasitas *self-compassion* tersebut memiliki keterkaitan yang erat dengan konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dikonseptualisasikan oleh Ryff dan Singer (1996) melalui perspektif aktualisasi diri. Berdasarkan pendekatan ini, kesejahteraan tidak sekadar dimaknai sebagai perolehan rasa senang atau kepuasan temporer, melainkan sejauh mana individu mampu berfungsi secara utuh dan merealisasikan potensi optimalnya.

Kerangka konseptual tersebut diuraikan melalui enam dimensi inti *psychological well-being*, yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Ryff & Singer, 1996).

Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi hubungan positif antara *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being*. Secara meta-analitik, Zessin et al. (2015) dalam kajiannya terhadap 79 studi menemukan bahwa *Self-Compassion* memiliki hubungan positif yang konsisten dan signifikan dengan well-being. Temuan ini menunjukkan bahwa *Self-Compassion* bukan sekadar variabel pelengkap, melainkan prediktor yang cukup kuat bagi kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, MacBeth dan Gumley (2012) melalui meta-analisis terhadap 14 studi menemukan bahwa *Self-Compassion* berkorelasi negatif secara signifikan dengan berbagai bentuk psikopatologi seperti kecemasan, depresi, dan stres, yang mengindikasikan bahwa individu dengan *Self-Compassion* tinggi memiliki perlindungan psikologis yang lebih baik terhadap gangguan mental. Pada level penelitian individual, Anh dkk membuktikan adanya pengaruh signifikan antara *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being*, di mana individu yang mampu mengolah pengalaman negatif dengan welas asih cenderung merasa lebih damai dan stabil secara emosional (Anh et al., 2024).

Pemilihan *Self-Compassion* sebagai variabel prediktor dalam penelitian ini, dibandingkan konstruk lain yang juga relevan seperti resiliensi, didasarkan pada pertimbangan konseptual dan empiris. Secara konseptual, resiliensi lebih menekankan pada kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi setelah mengalami tekanan (bersifat outcome-oriented), sedangkan *Self-Compassion* menyoroti cara individu memperlakukan dirinya sendiri secara langsung pada saat kesulitan itu berlangsung, sehingga sifatnya lebih mendasar dan mendahului proses resiliensi itu sendiri. Temuan empiris turut mendukung hal ini, di mana *Self-Compassion* justru terbukti menjadi salah satu prediktor terbentuknya resiliensi pada remaja, bukan sebaliknya (NEFF, 2003; K. D. Neff & McGehee, 2010).

Dengan kata lain, individu yang mampu bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri akan lebih mudah membangun resiliensi, sehingga *Self-Compassion* dipandang sebagai faktor yang lebih proksimal untuk diteliti sebagai prediktor Psychological Well-Being pada santri yang setiap hari menghadapi tekanan hidup berasrama.

Vadila dalam penelitiannya pada siswa SMP menemukan bahwa *Self-Compassion* berkontribusi sebesar 32,2% terhadap *Psychological Well-Being*, yang artinya semakin tinggi kemampuan siswa menerima dirinya sendiri, semakin baik pula kondisi psikologis mereka (Vadila et al., 2025). Senada dengan itu, Fauziah dan Rofiqoh (2023) menemukan bahwa remaja dengan *Self-Compassion* yang kuat lebih mampu mengatur emosi secara mandiri,

menjalin hubungan sosial yang sehat, serta tetap fokus pada tujuan hidupnya. Renggani dan Widiyasavitri (2018) juga mencatat kontribusi *Self-Compassion* sebesar 62,80% terhadap *Psychological Well-Being* pada pengajar muda, sedangkan Chatarine Regina Limer menemukan pengaruh positif *Self-Compassion* sebesar 14,5% terhadap kesejahteraan psikologis remaja korban bullying di Kota Makassar (Limer, 2025)

Keseluruhan temuan ini secara konsisten menunjukkan arah hubungan yang sama, yaitu semakin tinggi *Self-Compassion* individu maka semakin baik pula *Psychological Well-Being*-nya, terlepas dari perbedaan usia, peran sosial, maupun tekanan spesifik yang dihadapi masing-masing kelompok. Variasi besaran pengaruh ini justru mengindikasikan bahwa kontribusi *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* bersifat sensitif terhadap karakteristik populasi dan konteks lingkungan tempat individu berada, sehingga pengujian pada populasi dan setting yang berbeda, seperti santri remaja di lingkungan pesantren, tetap diperlukan untuk memperoleh gambaran besaran pengaruh yang spesifik pada konteks tersebut. Senada dengan temuan tersebut, Risma Ana Wahdati mendapati bahwa sebagian besar santri memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang (82%), serta membuktikan adanya hubungan linear di mana semakin tinggi *self-compassion* santri, semakin meningkat pula kesejahteraan psikologisnya. Berbagai landasan tersebut semakin menegaskan urgensi dan relevansi dilakukannya penelitian ini pada konteks pesantren yang serupa (Wahdati, 2022)

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being*, namun dengan variasi konteks, populasi, dan desain yang berbeda-beda. Penelitian Vadila et al. (2025) menemukan bahwa *Self-Compassion* berkontribusi sebesar 32,2% terhadap *Psychological Well-Being* siswa SMP, namun penelitian tersebut tidak dilakukan dalam konteks kehidupan berasrama yang memiliki tekanan unik seperti pesantren. Penelitian oleh Anh et al. (2024) membuktikan pengaruh signifikan *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada populasi dewasa muda di Vietnam, sehingga perbedaan konteks budaya dan usia menjadikan generalisasinya terbatas untuk populasi santri remaja di Indonesia. Adapun penelitian Wahdati (2022) yang paling dekat dengan konteks pesantren menemukan korelasi positif antara *Self-Compassion* dan *Psychological WellBeing* pada santri tahun pertama di Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang, namun menggunakan desain korelasional yang hanya mengukur asosiasi tanpa menguji besaran pengaruh secara regresi, serta hanya berfokus pada santri tahun pertama. Kajian yang secara spesifik menguji pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* dengan desain regresi linier dan populasi santri remaja MTs di pondok pesantren berbasis Muhammadiyah di Jawa Barat belum ditemukan dalam literatur yang ada.

Penelitian Islami et al. (2025) menyoroti kerentanan psikologis santri remaja di pesantren, namun tidak secara langsung mengukur peran *Self-Compassion* sebagai prediktor. Penelitian pada konteks pesantren salaf di Singosari (Fauziah & Rofiqoh, 2023) menemukan pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada 200 remaja, namun dilakukan di pesantren salaf yang memiliki karakteristik berbeda secara struktural dan kurikulum dibandingkan pesantren modern berbasis Muhammadiyah seperti Pondok Pesantren X.

Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini memiliki beberapa pembeda dari segi karakteristik responden penelitian Vadila et al. (2025) dilakukan pada siswa SMP, Anh et al. (2024) melibatkan dewasa muda di Vietnam, sedangkan Wahdati (2022) berfokus pada santri tahun pertama tanpa menjelaskan rentang usia secara spesifik. Sementara itu, penelitian ini secara khusus meneliti santri remaja tingkat MTs berusia 12–15 tahun di pesantren modern berbasis Muhammadiyah. Dari segi instrumen, penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) hasil adaptasi Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) serta *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang telah memiliki bukti validitas konstruk melalui uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan diuji validitas nya kembali oleh peneliti Elyaumi (2022). Dari segi analisis, penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji besaran pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being*. Selain itu, meskipun Fauziah dan Rofiqoh (2023) juga mengkaji kedua variabel tersebut, penelitian dilakukan pada konteks pesantren salaf yang memiliki karakteristik berbeda dengan pesantren modern berbasis Muhammadiyah. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada kombinasi karakteristik responden, konteks institusional, penggunaan instrumen yang telah teruji validitas konstruknya, serta pengujian pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada santri remaja MTs di lingkungan pesantren modern berbasis Muhammadiyah.

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren X, Pondok ini menyelenggarakan dua jenjang pendidikan, yaitu Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA), dengan total santri mencapai 1.018 orang yang terdiri dari 297 santri MTs putra, 322 santri MTs putri (2025). Santri dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki karakteristik kehidupan yang khas, seperti tinggal di asrama, jauh dari keluarga, serta menjalani tuntutan akademik dan keagamaan yang padat. Kondisi tersebut menjadikan santri rentan menghadapi berbagai tantangan psikologis, sehingga penting untuk mengkaji peran *Self-Compassion* dalam mendukung *psychological well-being* mereka.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada bulan November tahun 2025 dengan guru Bimbingan Konseling secara semi-terstruktur berdasarkan pedoman wawancara yang memuat pertanyaan seputar kondisi psikologis dan perilaku santri kelas VIII di Pondok

Pesantren X, ditemukan sejumlah permasalahan yang mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis dan *Self-Compassion* pada sebagian santri. Beberapa santri diketahui sering meninggalkan kegiatan pembelajaran, kurang disiplin dalam mengikuti salat berjamaah, serta terlibat dalam perilaku negatif seperti pembulian, merokok, vandalisme, dan pergaulan yang kurang mendukung. Bahkan terdapat santri yang secara sengaja melanggar aturan pesantren dengan harapan dapat dikeluarkan, karena merasa tidak betah atau kesulitan beradaptasi dengan kehidupan asrama. Temuan wawancara ini diperkuat oleh hasil studi awal terhadap 68 santri MTs kelas VIII melalui angket berisi pertanyaan yang mengukur indikator tekanan akademik, kenyamanan lingkungan pesantren, dan perilaku bermasalah yang disebarkan oleh guru BK. Hasil analisis menunjukkan bahwa 50% santri merasakan tekanan akademik, 47,1% mengalami tidak nyaman di lingkungan pesantren yang ditandai dengan keinginan untuk pulang, 42,6% pernah melakukan vandalisme, 35,3% pernah meninggalkan asrama tanpa izin, dan 27,9% pernah membolos saat kegiatan belajar berlangsung. Selain itu, 23,55% santri menunjukkan kesulitan beradaptasi dengan tuntutan pesantren.

Secara keseluruhan, gambaran kondisi santri kelas VIII di Pondok Pesantren X ini menunjukkan adanya kerentanan psikologis yang perlu mendapat perhatian lebih serius. Tekanan-tekanan yang dialami santri, apabila tidak disertai dengan kemampuan *Self-Compassion* yang memadai, berpotensi berdampak negatif terhadap *Psychological Well-Being* mereka. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengkaji sejauh mana *Self-Compassion* berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada santri remaja MTs kelas VIII di Pondok Pesantren X, sebagai upaya untuk memahami lebih dalam peran faktor psikologis internal dalam menopang kesejahteraan remaja di lingkungan pendidikan berasrama.

Urgensi penelitian ini semakin menguat ketika mempertimbangkan beberapa hal berikut. Secara teoritis, *Self-Compassion* diyakini sebagai prediktor kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dibanding harga diri (K. D. Neff & Vonk, 2008), namun pengujian empirisnya dalam konteks pendidikan berasrama khususnya pesantren masih sangat terbatas. Secara praktis, intervensi berbasis *Self-Compassion* telah terbukti efektif meningkatkan *Psychological Well-Being* melalui program *Mindful Self-Compassion* (K. D. Neff & Germer, 2013), sehingga memahami seberapa besar pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* santri menjadi landasan ilmiah yang diperlukan sebelum program intervensi tersebut dapat dirancang dan diimplementasikan di pesantren. Penelitian ini dengan demikian tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi remaja, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi perbaikan layanan psikologis di lingkungan pesantren agar

santri dapat tumbuh dan berkembang secara optimal yang tidak hanya unggul dalam keilmuan agama, tetapi juga sejahtera secara psikologis.

Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada peran *Self-Compassion* dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis santri remaja di Pondok Pesantren X. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self-Compassion* pada santri remaja di Pondok Pesantren X?
2. Bagaimana tingkat *Psychological Well-Being* pada santri remaja di Pondok Pesantren X?
3. Apakah *Self-Compassion* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis santri remaja?

Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan dan landasan teoritis yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini disusun untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *Self-Compassion* pada santri remaja di Pondok Pesantren X.
2. Mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* pada santri remaja di Pondok Pesantren X.
3. Menganalisis pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* santri remaja.

Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan kajian akademik di bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja, tetapi juga memiliki kegunaan praktis. Secara lebih rinci, kegunaan penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi mengenai *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* pada remaja, khususnya yang berada dalam lingkungan pendidikan pesantren. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan dalam membentuk kesejahteraan remaja, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kajian psikologi remaja di konteks pendidikan berasrama, serta memperkaya

kajian empiris terhadap hubungan *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* pada santri remaja di lingkungan pesantren

Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pesantren, guru BK, maupun pembina asrama dalam menyusun program pembinaan yang tidak hanya fokus pada aspek keagamaan, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran awal bagi praktisi psikologi mengenai pentingnya penguatan *Self-Compassion* sebagai langkah preventif dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis

