Volume 6, No. 1, Januari 2026
Hal. 1 - 10

Self-Compassion Dengan *Emotional Quotient* Pada Masa Dewasa Awal

RR. Hesti Setyodyah Lestari[1] , Camelia Rachmatika[2]
Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan ilmu politik
Universitas Islam Raden Rahmat Malang
E-mail: cameliarachmatika@gmail.com

Abstract

Early adulthood is the stage when individuals experience various physical, psychological, social, and emotional changes that can affect their emotional well-being. Self-Compassion is the skill of treating oneself with understanding, kindness, and patience when faced with difficulties, failures or suffering. These findings highlight the importance of a positive attitude towards oneself in the development of healthy emotional intelligence. Additionally, several studies reveal that self-compassion can be an important mediating factor in influencing the development of one's emotional intelligence. The research method is quantitative with the type of research used is quantitative correlation to measure the relationship between two variables, namely regarding whether there is a correlation between variable X and variable Y. Thus, this study will try to describe the relationship between variables and determine whether there is a causal correlation between Self-Compassion and Emotional Quotient in early adulthood. According to the results of the product moment correlation test analysis assisted by the SPSS 29 for Windows application, it is known that the sig value is 0.001 <0.05 N 67 where the sig value <0.05, meaning that there is a significant positive correlation between Self-Compassion and Emotional Quotient, meaning that the higher the Self-Compassion, the higher the level of Emotional Quotient or (emotional intelligence). Based on the results of the correlation test analysis, the correlation level (R value) is 0.456. Based on the acquisition of the coefficient of determination (R square) of 0.208, which means that there is a correlation between variable X and variable Y. Where the calculation of R2 = 0.208 is around 0.456 or 45.6%. So the correlation value (R) is 45.6%, this value indicates a moderate correlation level. This research shows that individuals with good Self-Compassion tend to be better at recognizing and managing emotions, both their own and other people's emotions. So, in conclusion, Self-Compassion is very important for our well-being in early adulthood. It helps us feel happier, have better relationships with others, and be stronger when facing life's challenges.
Keywords: *Self-Compassion, Emotional Quotient*

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan tahap ketika individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Self-Compassion adalah keahlian dalam memperlakukan diri dengan penuh pengertian, baik, serta sabar ketika dihadapkan pada kesulitan, kegagalan maupun penderitaan. Temuan ini menyoroti pentingnya sikap yang baik terhadap diri sendiri dalam pengembangan kecerdasan emosional yang sehat. Selain itu, beberapa penelitian mengungkapkan bahwa welas asih dapat sebagai faktor mediasi penting dalam mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional seseorang. Metode penelitiannya adalah kuantitatif dengan jenis penelitian yang dipakai ialah kuantitatif korelasional untuk mengukur hubungan dua variabel yaitu mengenai ada tidaknya korelasi variabel X dengan variabel Y. Dengan demikian, penelitian ini akan mencoba mendeskripsikan hubungan antar variabel dan mengetahui ada tidaknya korelasi sebab akibat antara Self-Compassion dan Emotional Quotient pada masa dewasa awal. Sesuai hasil analisis uji korelasi product moment berbantuan aplikasi SPSS 29 for Windows diketahui nilai sig 0,001 < 0,05 N 67 dimana nilai sig < 0,05, artinya terdapat pengaruh positif signifikan korelasi antara Self-Compassion dan Emotional Quotient, berarti semakin tinggi Self-Compassion maka semakin tinggi juga tingkat Emotional Quotient atau (kecerdasan emosional). Berdasarkan hasil analisis uji korelasi terlihat taraf korelasi (nilai R) sebesar 0,456. Didasarkan pada pemerolehan koefisien determinasi (R square) sejumlah 0,208 yang berarti ada korelasi antara variabel X dengan variabel Y. Dimana perhitungan R2 = 0,208 adalah sekitar 0,456 atau 45,6%. Jadi nilai korelasi (R) sejumlah 45,6%, nilai tersebut menunjukkan tingkat korelasi sedang/sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan Self-Compassion yang baik cenderung lebih baik dalam pengenalan serta pengelolaan emosi, baik emosinya pribadi ataupun orang lain. Jadi, kesimpulannya, Self-Compassion sangat penting untuk kesejahteraan kita di masa dewasa awal. Ini membantu kita merasa lebih bahagia, mempunyai relasi yang lebih baik dengan orang lain, hingga lebih kuat ketika menghadapi tantangan hidup.
Kata kunci: *Self-Compassion, Emotional Quotient.*

Copyright © 2026. RR. Hesti Setyodyah Lestari, Camelia Rachmatika , All Right Reserved
Submitted: 2025-10-07 | **Revised: 2025-11-30** | **Accepted: 2025-11-30** | **Published: 2026-01-31**

Pendahuluan

Masa dewasa awal sering dianggap sebagai fase transisi kritis dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan banyak tantangan dan perubahan signifikan (Febrinabilah & Listiyandini, 2016). Pada periode ini, individu mengalami banyak sekali perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Dharmayana et al., 2012). Fase ini ditandai oleh tugas-tugas perkembangan penting, seperti menentukan identitas diri, membuat keputusan terkait pendidikan dan karier, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Wiguna & Theresia, 2020). Tantangan-tantangan ini sering kali menimbulkan stres dan tekanan emosional yang signifikan (Ambara, 2017). Misalnya, tekanan untuk meraih kesuksesan dalam pendidikan atau karier, ketidakpastian mengenai masa depan, dan konflik dalam hubungan interpersonal dapat menjadi sumber ketidaknyamanan emosional yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental individu pada masa dewasa awal (Firdaus, 2022)

Di Pondok Pesantren Al-Khoirot, para santri dewasa awal menghadapi sejumlah kesulitan, termasuk penentuan karir dan identitas diri. Tantangan-tantangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Jika tugas perkembangan ini tidak diselesaikan dengan baik, individu dapat mengalami berbagai masalah emosional dan psikologis yang dapat menghambat perkembangan mereka lebih lanjut (Wijayanti, 2021). Oleh sebab itu, penting dalam mengeksplorasi faktor-faktor yang bisa membantu mereka mengatasi tantangan ini. Self-Compassion dan EQ bisa menjadi alat yang efektif dalam menyelesaikan tugas perkembangan masa dewasa awal yang belum terselesaikan (Sugianto et al., 2020). Saat individu mempunyai Self-Compassion, mereka lebih mampu menerima dan belajar dari kesalahan mereka tanpa menghakimi diri sendiri dengan keras (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Ini membantu mereka untuk tetap termotivasi dan optimis, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang menantang(Toth-Kiraly & Neff, 2021). Sebagai tambahan, EQ yang tinggi memungkinkan individu untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan membuat keputusan yang bijaksana, yang semuanya penting dalam mencapai tugas perkembangan masa dewasa awal (Karinda, 2020).

Dalam konteks ini, penelitian yang memfokuskan pada hubungan Self-Compassion terhadap Emotional Quotient pada masa dewasa awal menjadi sangat relevan (Oktawirawan & Yunanto, 2021). Dengan memahami hubungan ini, kita dapat mengembangkan intervensi atau program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu pada periode yang penting ini (Akin, 2010). Oleh sebab itu, penelitian lanjutan di bidang ini bisa berkontribusi dalam pemahaman kita tentang bagaimana welas asih dapat menjadi faktor perlindungan terhadap stres dan tekanan emosional pada masa dewasa awal (Moningka, 2017).

Kesimpulannya, peneliti berusaha buat mengungkap korelasi antara Self-Compassion dan Emotional Quotient di masa dewasa awal, khususnya di santri Pondok Pesantren Al-Khoirot. Dengan hasil yang diperoleh, diharapkan bisa membantu pada pengembangan strategis dan intervensi yang lebih akurat dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan

psikologis pada masa dewasa awal (Anggrian, 2018). Ini akan sangat penting dalam membantu individu-individu muda ini untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi, serta mencapai pengembangan diri yang optimal (Dewi et al., 2021).

Metode

Kuantitatif dipilih sebagai metode penelitian. Kristen Neff mengungkapkan kuantitatif merupakan penelitian yang mayoritas memakai numerik, yakni sejak penghimpunan data, interpretasi, hingga penyajian hasil. Jenis penelitian yang digunakan ialah jenis penelitian kuantitaif korelasional untuk mengukur hubungan antara dua variabel.

Desain penelitiannya ialah penelitian korelasional yaitu penelitian yang meneliti tentang terdapat tidaknya hubungan antara variable (X) dan variable (Y) yang akan diteliti. Dengan demikian, penelitian ini akan mencoba buat menggambarkan hubungan antara variabel serta menentukan korelasi sebab-akibat antara Self-Compassion dan Emotional Quotient di masa dewasa awal.

Self-Compassion (Welas Asih menjadi Variabel X) lalu *Emotional Quotient* (Kecerdasan Emosional sebagai variabel Y), kedua variabel ini yang menjadi pengukuran utama dalam penelitian, Self-Compassion dan Emotional Quotient (EQ)(Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020). Self-Compassion, yang berarti kasih sayang terhadap diri sendiri, diukur dengan SCS (*Self-Compassion Scale*) oleh Kristen Neff pada tahun 2003. Terdiri dari komponen-komponen seperti kebaikan terhadap diri sendiri dan kemanusiaan bersama, dan telah melalui validasi berulang kali. Emotional Quotient (EQ), atau kecerdasan emosional, diartikan sebagai keahlian individu untuk pengenalan, pemahaman, pengelolaan, dan menggunakan emosi secara positif dan konstruktif (Rahayu et al., 2019). Teori ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman dan meliputi elemen seperti motivasi, pengaturan diri, kesadaran diri, keterampilan sosial, hingga empati. Di ukur dengan Skala SSIET (*Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test*, SSEIT) adalah alat ukur yang dirancang untuk menilai kecerdasan emosional berdasarkan model kecerdasan emosional yang diusulkan oleh Salovey dan Mayer (Mohamad Yusoff et al., 2014).

Peneliti menemukan masalah di pondok pesantren Al-Khoirot tentang tantangan masa perkembangan jadi populasi yang dipakai ialah santri pondok putri di Pesantren Al-Khoirot dan memiliki karakteristik rentang usia 18-30 tahun atau pada masa dewasa awal. Jumlah populasi sebanyak 200 orang. Sample penelitian dipilih dengan cara nonprobability sampling sehingga menjadikan jenis sampel yakni samples of convienience. Di dapatkan hasil sampel sebanyak 67 responden. Dengan karakteristik sampel adalah santri perempuan yang berada di pondok pesantren Al-Khoirot putri yang berusia 18-30 tahun.

Metode observasi dan skala likert merupakan teknik dalam mengumpulkan data, yakni SCS dan SSEIT, yang didalamnya terdapat lima opsi. yakni : (SS)Sangat Setuju, (S) Setuju, (N) Netral, (TS)Tidak setuju, (STS)sangat tidak Setuju.

	Aspek	Favorable	Unfavorable
SELF-COMPASSION	Mengasihi Diri (*Self-Kindness;* SK)	5, 12, 19, 23, 26	
	Menghakimi Diri (*Self-Judgement;* SJ)		1, 8, 11, 16, 21

	Kemanusiaan (*Common Humanity)*	3, 7, 10, 15	
	Isolasi		4, 13, 18, 25
	Mindfulness	9, 14, 17, 22	
	Overidentifikasi (Overidentification)		2, 6, 20, 24
EMOTIONAL QUOTIENT	Aspek	Favorable	Unfavorable
	Perception of Emotions (Persepsi Emosi)	1,6,13,16,25,26,30	5
	Managing Own Emotions (Mengelola Emosi Diri Sendiri)	2,8,12,14,24,29,31	28
	Managing Others' Emotions (Mengelola Emosi Orang Lain)	4,7,15,18,20, 21,27, 32	
	Utilization of Emotions (Pemanfaatan Emosi)	3,9,10,11,17,19,22,23	33

Pengujian validitas serta reliabilitas dilaksanakan. Dalam penelitian, suatu instrumen dikatakan layak digunakan apabila validitas serta reliabilitasnya terpenuhi. Suatu skala memenuhi kriteria sebagai instrumen pengumpulan data apabila minimal valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 2010). Korelasi *Product Moment* dari Pearson dipilih dalam menguji validitas. Semakin tinggi nilai korelasi total item maka item tersebut semakin baik (Supratiknya, 2014). Nilai korelasi item yang baik adalah r tabel di atas 0,40 (Gliem 2003). Akan tetapi, Alwisol mengatakan dengan jumlah responden sebanyak 200 orang, nilai r tabel minimumnya adalah 0,195.

Prosedur analisa secara deskriptif dimaksudkan dalam rangka mendeskripsikan gambaran terkait subjek penelitian dengan didasarkan pada data yang terhimpun melalui subjek, namun tidak digunakan dalam menguji hipotesis. Prosedur analisa ini bertujuan untuk menggambarkan pemerolehan penelitian secara umum sehingga kategorisasi tingkat tiap variabel dapat diidentifikasi (Elmya et al., 2022).

Dalam mengidentifikasi korelasi tiap variabel, dilaksanakan pengujian linearitas, sehingga seharusnya berkarakteristik linear (Purbayu & Ashari, 2005). Pengujian ini memanfaatkan aplikasi SPSS versi 29, yang ditunjukkan dengan nilai Deviation from Linearity. Linieritas dikonfirmasi apabila taraf sig. > 0,5, yang menyiratkan adanya hubungan linier antara data. Sebaliknya, jika taraf sig. < 0,5, ini mengindikasikan korelasi yang tidak linier(Hakiki, 2020).

Uji normalitas melibatkan perbandingan data kita dengan distribusi normal. Jika data mengikuti distribusi normal, metode statistik parametrik diterapkan. Untuk menentukan apakah data berdistribusi normal, pengujian ini memanfaatkan aplikasi SPSS versi 29. Apabila taraf Asymp. Sig. > 0,05 maka Ha diterima, yang menunjukkan bahwa data residual adalah normal. Sementara, ketika taraf Asymp. Sig. < 0,05, maka Ho ditolak yang menunjukkan bahwa distribusi data residual tidak normal.

Metode analisis korelasi Pearson *Product-Moment* dipilih dalam menguji hipotesis, untuk menguji korelasi dua variabel, dengan memanfaatkan aplikasi SPSS. Teknik ini

merupakan metode sederhana dalam mengidentifikasi koefisien korelasi pada tiap data interval (Bungin, 2009).

Hasil

Hasil penelitian untuk uji validitas skala self-compassion dan skala emotional quotient menggunakan korelasi Pearson karena data berdistribusi normal dan berskala ordinal. Pada uji validitas untuk skala self-compassion, aitem nomor 3, 5, dan 15 dianggap tidak valid sebab perolehan taraf probabilitas kurang dari 0.2369. Oleh karena itu, uji coba instrumen hanya menyertakan 23 aitem yang dinyatakan valid. Demikian pula, untuk skala kecerdasan emosi, item nomor 5, 9, 12, 21, 27, dan 23 juga dianggap tidak valid sebab perolehan taraf probabilitas kurang dari 0.2369. Oleh karena itu, uji coba instrumen menggunakan 27 item yang dinyatakan valid.

Tabel 4.2 Hasil Uji Realibilitass Skala Self Compasssion

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.718	27

Tabel 4.3 Hasil uji realibilitas Skala Emotional Quotient

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.716	34

Mengacu pada hasil di atas, nilai Cronbach's Alpha untuk skala self-compassion ialah 0.718, yang kemudian dilakukan perbandingan dengan nilai r tabel sejumlah 0.2369 dengan N = 67. Demikian pula, pada skala kecerdasan emosional ialah 0,716, dengan nilai r tabel sejumlah 0,2369 dengan N = 67. Karena kedua nilai Cronbach's Alpha tersebut lebih tinggi dari nilai r tabel, berarti kuesioner “Self-compassion dengan emotional quotient pada masa dewasa awal” reliabel sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

1. Uji Normalitas

   Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam pengujian normalitas, untuk mengetahui apakah kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
N Asymp .Sig. (2-Tailed)	67 .200

Hasil uji normalitas untuk kedua variabel, dengan menggunakan software SPSS 29, menunjukkan bahwa nilai signifikansi skala Self-Compassion dan skala

Emotional Quotient pada nilai unstandardized residual (RES_1) memiliki nilai Asymp. Sig (2-tailed) sejumlah 0,200 > 0,05. Artinya, asumsi normalitas terpenuhi sebab distribusi data ialah normal.

2. Uji Linearitas

ANOVA digunakan dalam pengujian linearitas, yang dimaksudkan untuk mengidentifikasi korelasi linear antar variabel secara signifikan. Hubungan linier dinyatakan signifikan ketika taraf Sig. lebih besar ataupun setara dengan 0,05.

Tabel 4.6 Uji Linearitas

ANOVA TABLE	
	Sig
Devition From Linearity	.168

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sejumlah 0.168 > 0.05. Oleh karena itu, diketahui bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan pada variabel Self-Compassion serta Emotional Quotient.

3. Uji Hipotesis

Korelasi tiap variabel pada santri usia dewasa awal di pondok pesantren Al-Khoirot ditentukan melalui uji hipotesis. Proses ini menghasilkan keputusan apakah hipotesis diterima atau ditolak

Table 4.7 Uji Hipotesis Correlations

	Sig
Person Correlations	.001

Perolehan pengujian hipotesis menghasilkan taraf Sig. sejumlah 0.001 < 0.05 dengan N=67, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient. Berarti, ada korelasi positif yang signifikan antara Self-Compassion dengan Emotional Quotient, yang mengimplikasikan bahwa semakin tinggi tingkat Self-Compassion berhubungan dengan semakin tinggi tingkat Emotional Quotient.

Table 4.9 Tabel Determinasi

Model Summary		
	R	R Square
Correlations	.456	.208

Dari tabel tersebut, taraf korelasi (R) yaitu sejumlah 0. 456. Berdasarkan perolehan koefisien determinasi (R square) yakni 0.208, yang mengartikan hubungan variabel X dengan Variabel Y. dimaa perhitungannya ialah R2 0.208 adalah sekitar 0.456, atau 45.6%.

4. Uji Deskripsi

Tingkat Self-Compassion pada santriwati dewasa awal di pondok pesantren Al-Khoirot diklasifikasikan pada tiga tingkatan, yakni tinggi, sedang, hingga rendah.

Kategori-kategori ini ditentukan dengan didasarkan pada taraf mean serta SD hipotetik dari penelitian ini.

a. Uji deskripsi self- compassion

Tabel 4.10

Mean dan standar deviasi

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Self-Compassion	78.43	10.086

Tabel 4.13

Kategorisasi tingkat self – compassion

Kategori	Frekuensi	Presentase
tinggi	45	67.2%
sedang	21	31.3%
rendah	1	1.5%
jumlah	67	100.0%

Tabel di atas menunjukkan mayoritas santriwati dewasa awal di pondok pesantren Al-Khoirot termasuk dalam kategori Self-Compassion yang tinggi. Secara spesifik, 67,2% dari santri (45 orang) berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, 31,3% santri (21 individu) berada dalam kategori sedang, dan 1,5% (1 individu) berada dalam kategori rendah.

b. Uji deskripsi Emotional Quotient

Tabel 4.14

Mean dan Standar deviasi

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Emotional Quotient	101.70	10.559

Tabel 4.17

Kategorisasi tingkat Emotional Quotient

kategori	frekuensi	presentase
tinggi	67	100.0%
sedang	0	0
rendah	0	0
jumlah	67	100.0%

Tabel di atas menunjukkan tingkat Emotional Quotient santriwati dewasa awal di pondok pesantren Al-Khoirot seluruhnya diklasifikasikan tinggi. Dapat diamati melalui skor dengan 100,0% santri (67 orang) masuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, seluruh santri dewasa awal berkategori tinggi, tanpa ada santri yang termasuk kategori sedang atau rendah.

Pembahasan

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar santri dewasa awal putri di Pondok Pesantren Al-Khoirot memiliki tingkat Self-Compassion yang tinggi. Secara spesifik, 67,2% santri (45 orang) berada dalam kategori tinggi, yang berarti mereka memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri, mampu mengelola stres dan emosi negatif dengan baik, serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri.

Sebanyak 31,3% santri (21 orang) berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa mereka memiliki beberapa sifat welas asih terhadap diri sendiri namun masih perlu meningkatkan penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Hanya 1,5% santri (1 orang) yang berada pada kategori rendah, yang mungkin lebih kritis terhadap diri sendiri, mengalami kesulitan dalam menerima diri, dan lebih sulit dalam mengelola stres serta emosi negatif.

Berdasarkan hasil statistik dan pembahasan, penelitian ini menunjukkan bahwa Emotional Quotient (EQ) atau tingkat kecerdasan emosional pada santriwati dewasa awal di Pondok Pesantren Al-Khoirot sebagian besar tergolong tinggi. Seluruh 67 santriwati dewasa awal diklasifikasikan dalam kategori EQ tinggi, yang mewakili 100,0% dari sampel. Hal ini menunjukkan bahwa para santriwati ini unggul dalam mengelola emosi mereka, memahami dan menanggapi emosi orang lain, hingga memanfaatkan informasi emosional untuk memandu pikiran dan upaya mereka. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori EQ sedang atau rendah, menunjukkan kecerdasan emosional yang tinggi secara seragam di antara semua peserta.

Selanjutnya, pada perolehan uji korelasi menunjukkan taraf signifikan (sig) sebesar 0,001, yang kurang dari 0,05, dengan jumlah sampel (N) sebanyak 67 orang. Hal ini menandakan ditemukannya korelasi signifikan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient. Analisis menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient, yang berarti bahwa tingkat Self-Compassion yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat Emotional Quotient yang lebih tinggi.

Analisis uji korelasi product moment menghasilkan taraf korelasi (R) sejumlah 0,456. Koefisien determinasi (R^2) adalah 0,208, menunjukkan bahwa 20,8% varians dalam satu variabel dijelaskan oleh variabel lainnya. Dengan nilai R sebesar 45,6%, hal ini menunjukkan korelasi yang moderat antara variabel-variabel tersebut. Secara khusus, hubungan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient masuk ke dalam kategori korelasi moderat sebesar 45,6%. Artinya, ditemukan korelasi cukup signifikan antara variabel-variabel tersebut, namun tidak cukup kuat untuk dianggap sangat lemah atau sangat kuat.

Hipotesis dalam penelitian ini telah dikonfirmasi: ada hubungan positif yang signifikan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient. Artinya, tingkat Self-Compassion yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat Emotional Quotient (kecerdasan emosional) yang lebih tinggi di kalangan mahasiswi dewasa awal. Sebaliknya, Self-Compassion yang lebih rendah berkorelasi dengan Emotional Quotient yang lebih rendah.

Temuan ini menunjukkan keterkaitan Self-Compassion dan kecerdasan emosional. Self-Compassion memainkan peran penting dalam pengembangan kecerdasan emosional pada masa dewasa awal, terutama di bidang-bidang seperti manajemen stres, penerimaan diri, pengembangan keterampilan sosial, dan integrasi.

Kesimpulan

Mengacu pada uraian di atas, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Self-Compassion dengan Emotional Quotient pada santriwati dewasa awal di Pondok Pesantren Al-Khoirot Pagelaran, Malang. Kesimpulan ini didukung oleh taraf Sig. sejumlah 0.001 < 0.05, dengan jumlah sampel 67 dan nilai korelasi sebesar 45.6%, yang mengindikasikan adanya korelasi yang sedang. Temuan ini menyoroti korelasi positif signifikan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient, yang menunjukkan bahwa taraf Self-Compassion yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat Emotional Quotient yang lebih tinggi.

Temuan ini memberikan pemahaman bahwa individu dengan Self-Compassion lebih tinggi lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi pribadi serta juga orang lain. Dengan demikian, Self-Compassion sangat penting untuk kesejahteraan di masa dewasa awal, karena hal ini berkontribusi pada kebahagiaan yang lebih besar, hubungan yang lebih baik, dan meningkatkan ketahanan terhadap tantangan hidup. Tingkat Self-Compassion yang tinggi dapat membantu dalam manajemen stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendukung kesehatan emosional secara keseluruhan.

Saran

Manajemen Pondok Pesantren Al-Khoirot direkomendasikan untuk memperkuat program pendidikan emosional dengan mengintegrasikan pelatihan self-compassion dan kecerdasan emosional ke dalam kurikulum mereka. Selain itu, penting untuk menyelenggarakan lokakarya atau seminar di mana kesejahteraan emosional didiskusikan dan lingkungan yang mendukung dan penuh kasih diciptakan. Kegiatan sosial yang mendorong empati dan kerja sama juga harus dilaksanakan untuk mendukung perkembangan emosional santri.

Diharapkan agar temuan ini dapat dijadikan rujukan yang berharga bagi penelitian di kemudian hari. Penelitian selanjutnya agar mengembangkan topik ini lebih lanjut dengan menyelidiki lebih lanjut pengaruh lingkungan pondok pesantren terhadap self-compassion dan kecerdasan emosional.

Referensi

Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, *2*(3).

Ambara, D. M. J. (2017). Welas asih dan keharmonisan sosial. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, *10*(2), 251–271.

Anggrian, R. (2018). Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, *2*(1), 72–88.

Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *25*(1), 85–96.

Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, *1*(1), 14–25.

Dharmayana, I. W., Kumara, A., & Wirawan, Y. G. (2012). Keterlibatan siswa (student engagement) sebagai mediator kompetensi emosi dan prestasi akademik. *Jurnal Psikologi*, *39*(1), 76–94.

Elmya, M., Alfinurib, N., Winarsoc, H. P., & Akhyard, Z. (2022). The Role of Compassion as a Shared Value of Grassroots Communities in a Circular Economy. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, *12*(01), 67–73.

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, *1*(1), 19–28.

Firdaus, M. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Homesickness pada Siswa Baru di Pondok Pesantren. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *9*(4), 1240–1246.

Hakiki, M. (2020). Hubungan kompetensi kepribadian dan kecerdasan emosional guru plk terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, *5*(2), 633–642.

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2), 234–252.

Mohamad Yusoff, Z. J., Don, Y., & Ismail, S. N. (2014). Kompetensi emosi pemangkin keberkesanan amalan kepimpinan guru. *JURNAL KEPIMPINAN PENDIDIKAN| Oktober 2014, Bil. 1, Isu 3*.

Moningka, C. (2017). Pemaknaan self compassion pada tenaga kesehatan di Jakarta Utara melalui pendekatan psikologi ulayat. *Psibernetika*, *6*(2).

Oktawirawan, D. H., & Yunanto, T. A. R. (2021). Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, *6*(2), 145–150.

Rahayu, P., Adelina, F., Kamal, S., Widayanto, W. N., & Hadi, C. (2019). Belas kasih diri (self-compassion) dan pengorbanan (altruism) pada suku Tengger. *Jurnal Fenomena*, *28*(1), 30–38.

Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *3*(03), 121.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *7*(2), 177–191.

Toth-Kiraly, I., & Neff, K. D. (2021). Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*, *28*(1), 169–185.

Wiguna, M. C., & Theresia, E. (2020). Hubungan antara Self-Compassion dan Compassion for Others pada Guru SD 'X'di Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *4*(2), 117–130.

Wijayanti, N. T. (2021). Kompetensi emosi pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, *1*(1), 16–22.