

**PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION*
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASANTRI DI PONPES DARUSSALAM 2 PUTRI
SUMBERSARI KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

LAILATUL ANALIA

20104015

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) KEDIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION*
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASANTRI DI PONPES DARUSSALAM 2 PUTRI
SUMBERSARI KEDIRI**

LAILATUL ANALIA

20104015

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita S, M.Si
NIP : 197712152005012002

Pembimbing II



Hanis Ribut Makasara, M.Psi, Psikolog
NIDN : 2015078703

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 4 November 2024

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Lailatul Analia
NIM : 20104015
Judul : Pengaruh Religiusitas dan *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita S, M.Si
NIP : 197712152005012002

Pembimbing II



Hanis Ribut Makasara, M.Psi, Psikolog
NIDN : 2015078703

NOTA BIMBINGAN

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 4 November 2024

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Lailatul Analia
NIM : 20104015
Judul : Pengaruh Religiusitas dan *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Di Ponpes Darussalam 2 Putri Sumbersari Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita S, M.Si
NIP : 197712152005012002

Pembimbing II



Hanis Ribut Makasara, M.Psi, Psikolog
NIDN : 2015078703

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASANTRI DI PONPES DARUSSALAM 2 PUTRI SUMBERSARI KEDIRI

LAILATUL ANALIA

20104015

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 22 November 2024

1. Penguji Utama
Dr. Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog
NIP. 197111032000031003
2. Penguji I
Dr. Rini Risnawita S, M.Si
NIP. 197712152005012002
3. Penguji II
Hanis Ribut Makasara, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2015078703

(.....)

(.....)

(.....)

Kediri, 10 Desember 2024
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Dr. H. A. Halil Thahir. M.HI.
NIP. 197111212005011006

HALAMAN MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”

(Q. S. Ar-Ra’du : 28)

HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lailatul Analia

NIM : 20104015

Fakultas/ Prodi : Ushuluddin dan Dakwah / Psikologi Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, maka saya akan bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 4 November 2024

Penulis



Lailatul Analia

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil Alamin, segala puji bagi Allah SWT. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW. Rasa syukur tiada tara kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada diri sendiri yang sudah bersedia berjuang sampai titik ini. Meskipun bukanlah suatu hal mudah untuk dilalui, namun berkat doa dan usaha akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Teruntuk kedua orang tua dan kakak tercinta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan agar penulis bersemangat untuk menyelesaikan skripsi.
3. Kepada Ibu Dr. Rini Risnawita S, M.Si dan Bapak Hanis Ribut Makasara, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing saya yang telah membimbing tanpa kenal lelah dan penuh dengan kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Teruntuk sahabat dan teman-teman seperjuangan khususnya Fatma, Dina, Roip, Nazila, Sinta, Uyun, dan Fani yang bersedia membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu memberikan semangat serta dukungannya kepada penulis.
5. Kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini khususnya Mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri yang tidak dapat disebutkan satupersatu.

ABSTRAK

LAILATUL ANALIA. Dosen Pembimbing : Dr. Rini Risnawita S, M.Si dan Hanis Ribut Makasara, M.Psi., Psikolog. Pengaruh Religiusitas Dan *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri. Psikologi Islam, Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2024.

Kata Kunci : Religiusitas, *Self Compassion*, dan Kesejahteraan Psikologis.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di ponpes Darussalam 2 putri Summersari Kediri. Kesejahteraan psikologis adalah realisasi penuh potensi psikologis mahasantri untuk menerima kelebihan dan kekurangannya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti religiusitas dan *self-compassion*. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memiliki keimanan yang kuat serta emosi yang positif sehingga hal ini menjadikan individu lebih sejahtera secara psikologis. Sedangkan *self compassion* mampu memberikan pencegahan pada individu terhadap munculnya gangguan psikologis serta menyeimbangkannya dengan emosi positif sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan 1) untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri 2) untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri. 3) untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 mahasantri di ponpes Darussalam 2 putri summersari Kediri dengan menggunakan teknik sampel jenuh sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan teknik analisis data regresi linier berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri sebesar 0,525 dengan nilai sig. = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. 2) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri sebesar 0,619 dengan nilai sig.= 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. 3) Terdapat pengaruh yang signifikan positif secara simultan antara religiusitas dan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri sebesar 0,695 dengan nilai sig.= 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'amin, segala puji bagi Allah SWT. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Rasa syukur tiada tara penulis panjatkan atas terselesaikannya skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Religiusitas Dan *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri**”. Dalam mewujudkan skripsi ini banyak sekali pihak-pihak yang berkontribusi didalamnya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsinya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M. Ag selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita S, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Hanis Ribut Makasara, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Aning Hj. Aniqotul Muthi'ah, selaku pengasuh Ponpes Darussalah 2 Putri Summersari Kediri yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di lembaga tersebut, serta para mahasantri yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

5. Kedua orang tua dan kakak tercinta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi.
6. Seluruh sahabat dan teman-teman seperjuangan Psikologi Islam A 2020.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala pihak yang telah berkontribusi dalam pengerjaan skripsi ini mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis berharap bagi segenap pembaca memberikan kritik dan sarannya agar terdapat perbaikan pada penelitian selanjutnya. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca pada umumnya. Amiin.

Kediri, 4 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penulis.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu	10
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Kesejahteraan Psikologis	15
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	15
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	19
B. Religiusitas.....	22
1. Definisi Religiusitas	22
2. Dimensi Religiusitas	24
C. <i>Self Compassion</i>	26
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	26
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	27
D. Kerangka Teoritis.....	29

E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Variabel Penelitian	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Gambaran Umum.....	41
1. Gambaran Subjek Penelitian	41
2. Gambaran Lokasi Penelitian	41
B. Analisis Data	42
1. Uji Instrumen Penelitian	43
a. Uji Validitas	43
b. Uji Reliabilitas	46
2. Uji Asumsi Klasik.....	48
a. Uji Normalitas.....	48
b. Uji Linieritas	50
c. Uji Multikolinieritas.....	51
3. Uji Hipotesis	52
a. Uji Hipotesis I	53
b. Uji Hipotesis II.....	53
c. Uji Hipotesis III	54
BAB V PEMBAHASAN	55
A. Pengaruh Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri	55
B. Pengaruh <i>Self Compassion</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri	57

C. Pengaruh Religiusitas dan <i>Self Compassion</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri.....	59
BAB VI PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1.....	35
Tabel 3. 2.....	36
Tabel 3. 3.....	36
Tabel 3. 4.....	37
Tabel 4. 1.....	44
Tabel 4. 2.....	45
Tabel 4. 3.....	46
Tabel 4. 4.....	47
Tabel 4. 5.....	47
Tabel 4. 6.....	47
Tabel 4. 7.....	48
Tabel 4. 8.....	49
Tabel 4. 9.....	50
Tabel 4. 10.....	51
Tabel 4. 11.....	52
Tabel 4. 12.....	53
Tabel 4. 13.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 2 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi	67
Lampiran 3 Aitem Kesejahteraan Psikologis Sebelum Penelitian	69
Lampiran 4 Aitem Religiusitas Sebelum Penelitian	71
Lampiran 5 Aitem <i>Self Compassion</i> Sebelum Penelitian	73
Lampiran 6 Aitem Kesejahteraan Psikologis Sesudah Penelitian.....	75
Lampiran 7 Aitem Religiusitas Sesudah Penelitian	77
Lampiran 8 Aitem <i>Self Compassion</i> Sesudah Penelitian	79
Lampiran 9 Alat Ukur Penelitian	81
Lampiran 10 Tabulasi Data Hasil Penelitian Kesejahteraan Psikologis	86
Lampiran 11 Tabulasi Data Hasil Penelitian Religiusitas.....	90
Lampiran 12 Tabulasi Data Hasil Penelitian <i>Self Compassion</i>	94
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas	98
Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas	101
Lampiran 15 Hasil Uji Prasyarat	101
Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 17 Dokumentasi	104
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup	105