

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis penting untuk dilakukan karena nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis berasal dari perspektif mental yang berkembang sepanjang rentang hidup, yang menekankan tantangan yang berbeda dalam menghadapi berbagai fase kehidupan.¹⁸

Kesejahteraan Psikologis atau *psychological well-being* lahir dari dalam teori psikologi positif yang dicetuskan oleh Ryff. Menurut Ryff kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti tidak adanya penderitaan, tetapi kesejahteraan psikologis mencakup minat aktif terhadap dunia, pemahaman akan makna dan tujuan hidup, serta hubungan positif dengan benda atau orang lain. Keseluruhan potensi psikologis individu didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis. Ini berarti individu dapat menerima dan menghargai kelebihan dan kekurangannya, membuat keputusan dan mandiri, menjadi mampu dan kompeten dalam mengendalikan lingkungannya, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu mencapai tahap perkembangan kehidupan mereka. Konsep kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan yang dapat dialami melalui

¹⁸ Carol D. Ryff dan Burton Singer, "Psychological Well-Being : Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychomatics*, 1996, 15.

aktivitas emosional pribadi yang memfasilitasi realisasi potensi, pengalaman hidup, dan kemajuan individu menuju tujuan hidup.¹⁹

Berdasarkan pengertian di atas, kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menjadi mandiri, mengendalikan lingkungannya, mencapai tujuan hidupnya, dan berkembang.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis,²⁰ diantaranya :

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Menurut Ryff rasa penerimaan diri individu didefinisikan sebagai fitur utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan. Teori rentang hidup juga menekankan penerimaan diri dan kehidupan masa lalu seseorang. Dengan demikian, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik utama fungsi psikologis yang positif.²¹

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relation With other*)

Individu yang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu memelihara dan mengembangkan hubungan antarpribadi agar tetap kuat adalah individu yang mempunyai hubungan positif dengan orang lain. Orang yang memiliki aspek ini adalah orang yang mempunyai rasa empati terhadap orang lain,

¹⁹ I. E. Wells, *Psychological Well-Being* (New York : Nova Science Publisher, Inc., 2010), 81.

²⁰ Carol D. Ryff dan Burton Singer, "Psychological Well-Being : Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychomatics*, 1996, 15.

²¹ *Ibid*, 15.

mampu menumbuhkan hubungan yang akrab dengan orang lain, dan memahami hakikat hubungan yaitu adanya proses timbal balik antara kedua bagian tersebut. Ini juga menekankan kemampuan untuk mencintai orang lain, yang merupakan bagian dari kesehatan mental. Mereka yang lemah dalam aspek ini memiliki kesulitan untuk bersikap hormat dan ragu untuk menjalin hubungan dengan orang lain, sedangkan mereka yang memiliki tingkat yang tinggi menunjukkan hubungan yang saling menghormati, memuaskan, dan saling percaya. Mereka juga memiliki kasih sayang dan empati yang kuat, sedangkan individu yang lemah dalam aspek ini sulit bersikap hormat dan ragu menjalin ikatan dengan orang lain.²²

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemampuan untuk mempertahankan individualitas dalam konteks sosial yang lebih luas dalam arti otoritas adalah aspek kemandirian. Individu yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi memiliki kemampuan untuk melawan tekanan sosial, bertindak dan berpikir dengan cara tertentu, mengatur perilakunya dari dalam, dan mengevaluasi diri mereka berdasarkan standar pribadinya. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat kemandirian yang rendah akan membuat keputusan dengan mengikuti aliran tekanan sosial.²³

d. Penguasaan terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*)

²² F. Purnomo, Widiyono, dan A. Rahmawati, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2011),6

²³Ibid, 7.

Ini adalah komponen penting lainnya dalam kesejahteraan dan berkaitan dengan kesulitan yang dihadapi individu dalam menguasai lingkungannya. Kemampuan ini membutuhkan kemampuan untuk membuat dan mempertahankan lingkungan yang menguntungkan bagi orang. Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya adalah salah satu tanda kesehatan mental. Menurut teori perkembangan seumur hidup, seseorang harus dapat mengelola dan mengendalikan lingkungan yang kompleks untuk dapat menguasai lingkungannya dengan baik. Teori ini menekankan bahwa dunia berubah, dan individu harus menemukan cara kreatif secara fisik dan mental untuk mengubahnya..²⁴

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Aspek tujuan hidup menjelaskan bagaimana individu dapat mencapai tujuan hidupnya. Orang yang berkomitmen pada kehidupan memiliki keyakinan yang memberi makna pada hidup, merasa bahwa kehidupan sekarang dan masa lalu memiliki makna, dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidup. Begitupula sebaliknya, individu yang kurang baik merasa tidak dapat mencapai tujuan apapun dalam hidupnya, tidak memperhatikan manfaat dari kehidupan sebelumnya, dan tidak mempunyai keyakinan yang dapat memberi makna lebih pada kehidupan..²⁵

²⁴ Carol D. Ryff dan Burton Singer, "Psychological Well-Being : Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychomatics*, 1996, 15.

²⁵ Ibid,15.

f. Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*)

Kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya dan berkembang sebagai seorang manusia dijelaskan dalam aspek pertumbuhan pribadi. Kebutuhan akan realisasi diri adalah hal terpenting dalam bagian ini. Orang-orang yang pandai dalam bagian ini merasa mereka berkembang dan menyadari potensi yang dimilikinya, dan mengetahui bagaimana perilaku dan diri mereka berkembang seiring berjalannya waktu. Sebaliknya, orang yang kurang baik dalam hal ini menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru, merasa stagnan, dan tidak tertarik dengan kehidupannya.²⁶

3. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain :²⁷

a. Usia

Menurut Ryff & Singer dalam Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha menemukan bahwa terdapat perbedaan dalam *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis antara kelompok dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut. Kedua kelompok usia ini melihat peningkatan tingkat otonomi dan penguasaan lingkungan.

b. Jenis Kelamin

²⁶ Ibid, 15.

²⁷ T. Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif : Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2020), 47.

Faktor ini disebabkan pola pikir yang memengaruhi strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan. Sehingga, perempuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada laki-laki. Selain itu, perempuan juga lebih senang menjalin relasi sosial daripada laki-laki.²⁸

c. Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Singer, orang dengan pendidikan yang lebih tinggi dan posisi kerja yang lebih tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, terutama dalam hal tujuan hidup dan kemajuan pribadi. Sangat penting untuk melindungi diri dari tekanan, tantangan, dan musibah dengan mencapai kesuksesan dalam kehidupan, termasuk kesuksesan materi. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki pengalaman akan mengalami masalah kesehatan psikologisnya.²⁹

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berkontribusi pada pengembangan pribadi yang lebih positif dan mendukung orang-orang yang mempunyai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kramer, semakin besar interaksi sosial maka semakin besar pula kesejahteraan psikologis orang dewasa. Sebaliknya, ketika individu tidak memiliki teman dekat, maka kesejahteraan psikologisnya

²⁸ Ibid, 47.

²⁹ Ibid, 47.

cenderung rendah. Dukungan sosial diasumsikan mempunyai pengaruh penting terhadap kesejahteraan psikologis.³⁰

e. Budaya

Sebuah penelitian kesejahteraan psikologis yang dilakukan di Korea Selatan dan Amerika menunjukkan bahwa responden Korea Selatan menerima skor yang lebih tinggi untuk hubungan positif dengan orang lain, tetapi skor yang lebih rendah untuk penerimaan diri. Ini mungkin karena orientasi budaya yang lebih saling bergantung dan kolektif. Sebaliknya, responden dari Amerika menerima nilai tujuan hidup yang tinggi (untuk responden laki-laki) tetapi menerima nilai rendah dalam hal otonomi untuk responden laki-laki dan perempuan.³¹

f. Religiusitas

Religiusitas berarti memasrahkan semua masalah yang ada kepada Tuhan. Individu yang religius akan lebih mampu memahami situasi secara positif, sehingga menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna dan kurang stres dan depresi.³²

g. Pengalaman Hidup dan Interpretasinya

Pengalaman hidup dan penafsirannya adalah definisi dan makna dari aktivitas sehari-hari dan perasaan pribadi yang dirasakan seseorang berdasarkan pengalaman hidup mereka dengan penafsiran

³⁰ Ibid, 48.

³¹ F. Purnomo, Widiyono, dan A. Rahmawati, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2011), 12.

³² T. Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif : Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2020), 48.

pengalaman hidup individu bervariasi dan beragam. Ryff menyatakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Ini mencakup bidang kehidupan pada berbagai tahap kehidupan, sehingga kesejahteraan psikologis individu sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang pengalaman hidup mereka. Menurut penelitian ini, mekanisme evaluasi diri memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, terutama dalam hal penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan yang positif dengan orang lain.³³

B. Religiusitas

1. Definisi Religiusitas

Religiusitas atau keberagamaan diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Dari segi keagamaan, kegiatan yang dilakukan tidak hanya sekedar ibadah keagamaan saja, namun juga kegiatan lain yang mempunyai motivasi supranatural. Selain itu, agama tidak hanya bersifat kasat mata dan tidak kasat mata, namun juga meliputi aktivitas dan aktivitas yang tidak kasat mata.³⁴

Secara etimologis, istilah "religiusitas" berasal dari kata "*religio*" (bahasa Inggris), "*religie*" (bahasa Belanda), "*religio*" (bahasa Latin), "*ad-Dien*" (bahasa Arab). Menurut Drikarya kata "*religio*" berasal dari kata latin "*religare*", yang berarti "mengikat". Maksudnya adalah suatu tanggung jawab atau prinsip yang harus diperhatikan sehingga

³³ F. Purnomo, Widiyono, dan A. Rahmawati, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2011), 11.

³⁴ D. Ancok dan F. N Suroso, *Psikologi Islami : Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2011), 76.

memperkuat hubungan kita dengan Tuhan, manusia, dan lingkungan kita. Religi lebih mengacu pada kepercayaan pada kekuatan supranatural yang melampaui kemanusiaan, sedangkan religius mengarah pada sikap ketaatan dan kepatuhan terhadap ajaran agama yang dipercayainya, hubungan batin dan kecintaan manusia terhadap Tuhannya, serta sikap toleransi dan menciptakan hubungan baik antar umat beragama. Secara Bahasa religiusitas (*religiosity*) berasal dari kata religius (*religious*), dan merupakan kata sifat (*adjective*) dari *religion*.³⁵ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), religius berarti bersifat religi atau keagamaan, atau yang bersangkutan-paut dengan religi.³⁶

Menurut Glock dan Stark religiusitas merupakan aktivitas beragama yang bukan hanya terjadi ketika seseorang beribadah, tetapi juga disertai dengan berbagai aspek kehidupan termasuk keyakinan, perasaan dan perilaku sehari-hari yang menunjukkan bahwa ada kekuatan besar yang harus disembah (Allah). Karena itu, religiusitas atau keberagamaan dalam Islam tidak hanya dimanifestasikan melalui ritual beribadah tetapi juga dimanifestasikan melalui berbagai aktivitas, termasuk dimensi keyakinan (ideologis), praktik atau peribadatan agama (ritual), penghayatan (eksperiensial), pengamatan (konsekuensial), dan pengetahuan agama (intelektual).³⁷

³⁵ A. Rusydi, *Religiusitas dan Kesehatan Mental : Studi pada Aktivis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan*, (Tangerang Selatan : Young Progressive Muslim, 2012), 28.

³⁶ KBBI web. id

³⁷ D. Ancok dan F. N Suroso, *Psikologi Islami : Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2011), 76.

Berdasarkan pengertian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah implementasi dan dampak dari ajaran agama yang diyakininya baik secara lahiriah (tampak) maupun batiniah (jiwa atau hati).

2. Dimensi Religiusitas

Untuk memahami religiusitas atau keberagamaan terdapat konsep yang mampu memberikan pemahaman akan adanya dimensi keberagamaan. Menurut Glock dan Stark terdapat lima macam dimensi keberagamaan,³⁸ yaitu :

a. Dimensi Keyakinan (Ideologis)

Dimensi keyakinan atau ideologis mengacu pada tingkat kepercayaan individu terhadap kebenaran doktrin agama yang dipercayainya, terutama doktrin fundamentalis dan dogmatis. Dimensi ini dalam ajaran Islam mencakup keimanan kepada Allah, Malaikat, Nabi dan Rasul, kitab Allah, surga dan neraka, dan qada dan qadar.

b. Dimensi Keperibadatan atau Praktik Agama (Ritualistik)

Perilaku beribadah, ketaatan, dan tindakan yang dilakukan individu untuk menunjukkan komitmennya terhadap agama yang dipercayainya adalah bagian dari dimensi keberibadatan atau praktik agama. Ada dua kelas penting dalam praktik agama, yaitu :

1. Ritual yang mengacu pada ketaatan individu dalam menjalankan ritual keagamaan yang diyakininya. Dalam Islam,

³⁸ Ibid, 77.

meliputi shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Qur'an, shalat, dzikir, kurban, itikaf di masjid selama sebulan, dan berbagai ibadah lainnya.

2. Ketaatan menunjukkan tingkat ketaatan individu dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan apa yang dianggap sebagai ritual keagamaan.³⁹

c. Dimensi Penghayatan (Eksperiensial)

Dimensi penghayatan adalah dimensi yang berkaitan dengan pikiran, persepsi, dan sensasi individu yang beragama. Contohnya termasuk merasa dekat dengan Tuhan, merasa tenang ketika berdoa, terharu ketika mendengar ayat-ayat dari Kitab Suci, takut akan dosa, dan senang ketika doanya dikabulkan.⁴⁰

d. Dimensi Pengetahuan Agama (Intelektual)

Dimensi pengetahuan agama mengacu pada sejauh mana individu mengetahui dan memahami ajaran agama yang dipercayainya, termasuk yang terkandung dalam kitab suci, hadis, ilmu fiqh, dan lain-lain.⁴¹

e. Dimensi Pengamalan (Konsekuensial)

Dimensi pengamalan atau konsekuensial mengacu pada pengenalan dampak dari praktik keagamaan, keyakinan, pengalaman, dan pengetahuan individu tentang agama yang dipercayainya setiap hari.⁴²

³⁹ Ibid, 77-80.

⁴⁰ Ibid, 77-78 .

⁴¹ Ibid, 78.

⁴² D. Ancok dan F. N Suroso, *Psikologi Islami : Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*

C. *Self Compassion*

1. Definisi *Self compassion*

Self compassion atau belas kasih terhadap diri sendiri melibatkan perlakuan kepada diri sendiri sebagaimana individu memperlakukan teman atau keluarga dengan baik ketika mengalami kesulitan. *Self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan praktik dimana individu belajar untuk menjadi teman baik bagi diri sendiri di saat membutuhkannya atau ketika menghadapi kesulitan sebagaimana individu menjadi teman baik untuk orang lain dan bukan menjadi musuh diri sendiri.⁴³

Menurut Neff *self compassion* adalah belas kasih terhadap diri sendiri, yaitu individu peduli dan memahami penderitaannya sendiri dan tergerak untuk menolong dirinya sendiri dan memandang penderitaan sebagai hal yang wajar dalam hidup manusia, sehingga dapat meningkatkan perasaan bahagia, optimisme, dan perasaan positif lainnya sebagai penyeimbang dari perasaan negatif. Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi cenderung menerima ketidaksempurnaan hidup dengan sikap belas kasih untuk melepaskan pemikiran negative yang berulang-ulang sehingga dapat mengurangi gejala-gejala depresi dan kecemasan. Dalam *self compassion* terdapat tiga aspek penting yaitu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*⁴⁴.

(Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2011), 78.

⁴³ Christopher Germer & Kristin Neff, *The Mindful Self-Compassion Workbook* (New York: Guilford Press, 2018), 9.

⁴⁴ A. M Sumargi, “*Self Compassion dan Well-Being Orang Tua*,” in *Psikologi Positif Penerapan*

Berdasarkan pengertian sebelumnya, *self-compassion* adalah sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang menghasilkan perilaku positif ketika menghadapi masalah, seperti peduli terhadap diri sendiri, memberikan kasih sayang kepada diri sendiri, tidak mudah menghakimi diri sendiri, dan menerima kelemahan diri sendiri, sehingga memungkinkan individu untuk melihat masalah yang sedang dihadapi secara menyeluruh untuk mengutamakan kesehatan mental dan kesejahteraan diri sendiri, dan sadar terhadap kelemahan sendiri.

2. Aspek-Aspek *Self compassion*

Menurut Neff dan Germer terdapat tiga aspek penting *self compassion* yang secara konseptual berbeda namun saling mendukung satu sama lain⁴⁵, yaitu :

a. *Self-Kindness*

Kemampuan individu untuk menerima dan memahami dirinya sendiri dengan memberikan dukungan dan semangat kepada diri mereka sendiri saat mereka melakukan kesalahan atau kegagalan daripada mengkritik dan menyalahkan diri sendiri (self-judgement).⁴⁶

b. *Common Humanity*

Common humanity berarti mengakui bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan manusia, dan bahwa

Psikologi Positif dalam Kehidupan, Agnes Maria Sumargi, "Self-Compassion dan Well-Being Orang Tua," in *Psikologi Positif Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan* (Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, 2021), 45.

⁴⁵ Christopher Germer & Kristin Neff, *The Mindful Self-Compassion Workbook* (New York: Guilford Press, 2018), 10.

⁴⁶Ibid, 3.

orang lain juga mengalami kesulitan dan kegagalan dalam hidup mereka.⁴⁷

c. *Mindfulness*

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran atau keterbukaan terhadap keadaan saat ini, termasuk pikiran dan emosi negatif yang muncul tanpa menghakimi, menghindari, atau menyangkal. *Mindfulness* diperlukan agar individu dapat memahami secara objektif segala sesuatu yang terjadi, termasuk pikiran dan perasaannya, sebelum akhirnya berempati pada dirinya sendiri. Hal ini tidak berarti bahwa orang mungkin terlalu mengidentifikasi pikiran dan perasaan negatifnya (*over-identification*), namun sebaliknya mereka memandang pikiran dan perasaannya hanya sebagai pikiran dan perasaan yang tidak ada hubungannya dengan individu yang kurang bernilai atau hal-hal negatif lainnya.⁴⁸

D. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis dapat diartikan sebagai cara berpikir yang dibangun berdasarkan teori yang digunakan untuk membantu dan memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Teori ini memberikan uraian, prediksi, asumsi, dan identifikasi hubungan antara fakta-fakta yang ada di lapangan secara terstruktur. Dengan mengetahui fenomena yang ada di lokasi penelitian berdasarkan hasil wawancara dan observasi bahwa mahasantri memiliki religiusitas dan hubungan yang positif terhadap orang

⁴⁷ Ibid, 3.

⁴⁸ Ibid, 5.

lain yang baik sebagaimana visi misi pesantren yang selalu ditamankan kepada mahasantri. Selain itu mahasantri juga dapat memaknai hidup dan menerima diri sendiri secara positif yang kemudian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasantri

Religiusitas mahasantri ditunjukkan dengan praktik ibadah yang konsisten seperti sholat lima waktu secara berjamaah, membaca al-quran, mengkaji kitab, berdzikir. Kemudian *self compassion* mahasantri ditunjukkan dengan memberi dukungan dan semangat kepada diri sendiri ketika tidak mencapai target hafalan, tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain ketika mengalami kesulitan, merasa bersyukur dengan ketetapan Allah.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara atas masalah penelitian yang dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan yang didasarkan pada teori yang relevan.⁴⁹ Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah :

1. Ha 1 : Terdapat pengaruh positif antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri di Ponpes Darussalam 2 Putri Sumbersari Kediri .
Ho 1 : Tidak ada pengaruh positif antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri di Ponpes Darussalam 2 Putri Sumbersari Kediri .
2. Ha 2 : Terdapat pengaruh positif antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri di Ponpes Darussalam 2 Putri

⁴⁹ Ibid, 64

Sumbersari Kediri .

Ho 2 : Tidak ada pengaruh positif antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri.

3. Ha 3 : Terdapat pengaruh positif antara religiusitas dan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri.

Ho 3 : Tidak ada pengaruh positif antara religiusitas dan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa santri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri.