

**SELF-COMPASSION DENGAN EMOTIONAL QUOTIENT PADA MASA  
DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

oleh:

**CAMELIA RACHMATIKA**

**NIM 20732011006**



**UNIVERSITAS ISLAM  
RADEN RAHMAT**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT**

**SELF-COMPASSION DENGAN EMOTIONAL QUOTIENT PADA MASA  
DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Di ajukan kepada**

**Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik**

**Universitas Islam raden rahmat Malang Untuk Memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program sarjana psikologi**

**oleh:**

**CAMELIA RACHMATIKA**

**NIM 20732011006**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT**

**JUNI 2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : *Self-Compassion* dengan *Emotional Quotient* pada Masa dewasa Awal.

Disusun oleh : Camelia Rachmatika

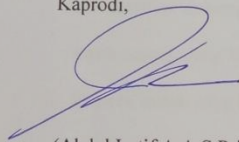
NIM : 20732011006

Prodi : Psikologi

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan didepan tim penguji,  
Malang, 01 Juli 2024

Mengetahui dan menyetujui,

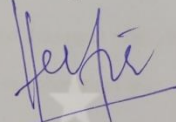
Kaprodi,



(Abdul Latif A.A.S.Psi, M.Si)

NIDN. 0713128704

Dosen Pembimbing



(RR Hesti Setyodyah L, M.psi., Psikolog)

NIDN. 716107605

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Judul: *Self-Compassion* dengan *Emotional Quotient* pada Masa dewasa Awal.

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Camelia Rachmatika

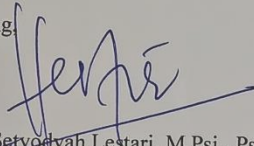
NIM. 20732011006

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan di depan tim penguji

Malang, 29 Juli 2024

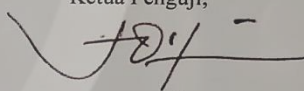
Tim Penguji,

Pembimbing,



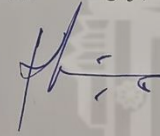
RR. Hesti Setyodiyah Lestari, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 716107605

Ketua Penguji,



(Nurul Lail Rosyidatul M., M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0720048305

Anggota Penguji,



(Titin Kholisna, M.,Pd)  
NIDN. 0715068406

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik



RR. Hesti Setyodiyah Lestari, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 716107605

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Camelia Rachmatika

NIM/NIMKO : 20732011006

Program Studi : Psikologi

Fakultas : ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 29 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Camelia Rachmatika)

NIM. 20732011006

UNIVERSITAS ISLAM  
RADEN RAHMAT

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT.

Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Halaman persembahan ini penulis tujukan kepada :

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah untuk kedepannya semoga dengan terselesainya skripsi ini menjadi awal yang baik untuk masa depan penulis.
2. Skripsi ini juga ditujukan sebagai ungkapan terimakasih kepada keluarga saya terkhusus Ayahanda (Yusuf) dan Ibunda (Alm. Siti Zainab) yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh selama perjuangan menempuh Pendidikan tidak ada kasih sayang yang lebih besar dari pada kasih sayang dan dukungan orang tua.
3. Kepada nenek saya (Romlah) yang telah merawat dan membesarkan saya, dan juga saya ucapkan terimakasih sebesar – besarnya. yang mana beliau sangat ingin melihat serta menyaksikan kelulusan saya dalam menempuh kuliah ini.

Terimakasih banyak untuk semuanya yang telah mendukung dan meyemangati dalam perjuangan ini.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil Alamin, puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah, dan Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Self -Compassion* dengan *Emotional Quotient* pada Masa dewasa Awal.” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat, beserta pengukitnya. Cahayanya yang bisa menuntun untuk selalu menuju kebaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dukungan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak H. Imron Rosyadi Hamid., S.E., M.Si. selaku rektor Universitas Islam Raden Rahmat Kepanjen Malang.
2. Ibu RR. Hesti Setyodyah Lestari, M.Psi., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik atas bimbingannya selama kurang lebih 5 tahun ini.
3. Bapak Abdul Latif AA, S.Psi., Msi. selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu RR. Hesti Setyodyah Lestari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing atas bimbingan, pengarahan dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen pengajar yang telah mengajar dan memberikan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan berlangsung. Semoga Allah SWT selalu memberikan ridho-Nya dan memberikan balasan pahala yang berlipat atas banyaknya ilmu yang telah diberikan.
6. Orang tua tercinta, Ayahanda ( Yusuf ) dan Ibunda ( Alm. Siti Zainab ) yang telah tulus, sabar, ikhlas, tabah, dan kasih sayangnya mendidik penulis dari kecil hingga bisa seperti sekarang ini. Selalu menghadirkan untaian do’a dan selalu menyemangati untuk kesuksesan dan keberhasilan penulis dalam menuntut ilmu. Do’a yang sangat luar biasa sehingga penulis diberikan kesabaran untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Keluarga besar saya yang telah tulus selalu memberikan do'a, dukungan, dan semangat untuk selalu menuntut ilmu.
8. Terimakasih kepada pondok Pesantren Al-Khoirot yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian yang sangat berguna untuk penyelesaian skripsi saya.
9. Semua teman-teman Psikologi terkhusus angkatan 2020 yang telah mensupport penulis untuk tetap semangat dan sabar dalam menjalankan perkuliahan dari awal hingga dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha dan sabar untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu dengan penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kemajuan penulis. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat untuk kita semua terutama untuk penulis dan pembaca, Aamiin.

Penulis.



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## ABSTRAK

Camelia Rachmatika. 2024. *Self- Compassion dengan Emotional Quootient* pada masa dewasa awal. Skripsi, Jurusan psikologi, fakultas ilmu social dan ilmu politik, universitas Islam raden rahmat Malang. Pembimbing, RR Hesty Setyodyah Lestari, M.Psi.,Psikolog.

**Kata kunci :** *Self-Compassion, Emotional Quotient*

Masa dewasa awal ialah tahap individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, social dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka, Self-Compassion adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan kesabaran saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Temuan ini menyoroti pentingnya sikap baik terhadap diri sendiri dalam pengembangan kecerdasan emosional yang sehat. Selain itu, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa Self-Compassion dapat menjadi faktor penengah yang penting dalam mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional seseorang. Metode penelitian ialah kuantitatif dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional untuk mengukur hubungan antara dua variabel yakni meneliti mengenai ada tidaknya hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y). Dengan demikian, penelitian ini akan mencoba untuk menggambarkan hubungan antar variabel serta menentukan apakah ada hubungan sebab-akibat antara Self-Compassion dan Emotional Quotient pada masa dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi product moment yang dibantu dengan menggunakan program SPSS 29 for Windows diketahui bahwa nilai  $\text{sig } 0,001 < 0,05$  N 67 dimana nilai sig kurang dari 0,05 yang artinya terdapat korelasi positif yang signifikan antara Self-Compassion dengan Emotional Quotient, yang artinya semakin tinggi Self-Compassion (welas asih) maka semakin tinggi juga tingkat Emotional Quotient atau (kecerdasan emosional). Berdasarkan hasil analisis uji korelasi dapat dilihat Besarnya nilai korelasi (nilai R) yaitu sebesar 0,456. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,208 yang berarti hubungan variabel X dengan variabel Y. Dimana perhitungan dari  $R^2 = 0,208$  adalah sekitar 0,456, atau 45,6%. Jadi, nilai korelasi (R) sebesar 45,6% nilai ini menunjukkan bahwa korelasi dari variabel X dan variabel Y termasuk korelasi sedang/moderat. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki Self-Compassion yang baik cenderung lebih pandai dalam mengenali dan mengelola emosi, baik miliknya sendiri maupun orang lain. Jadi, kesimpulannya Self-Compassion sangat penting untuk kesejahteraan kita di masa dewasa awal. Ini membantu kita merasa lebih bahagia, memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain, dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

## ABSTRACT

Camelia Rachmatika. 2024. *Self-Compassion and Emotional Quotient in early adulthood*. Thesis, Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences, Islamic University Raden Rahmat Malang. Supervisor, RR Hesty Setyodyah Lestari, M.Psi., Psychologist.

**Keywords:** Self-Compassion, Emotional Quotient

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 ability to treat oneself with kindness, understanding and patience when facing difficulties, failure or suffering. These findings highlight the importance of a good attitude toward oneself in the development of healthy emotional intelligence. In addition, several studies have shown that Self-Compassion can be an important mediating factor in influencing the development of a person's emotional intelligence. The research method is quantitative with the type of research used is quantitative correlational to measure the relationship between two variables, namely researching whether there is a relationship between variable (X) and variable (Y). Thus, this research will try to describe the relationship between variables and determine whether there is a causal relationship between Self-Compassion and Emotional Quotient in early adulthood. Based on the results of the product moment correlation test analysis assisted by using the SPSS 29 for Windows program, it is known that the sig value is  $0.001 < 0.05$  N 67 where the sig value is less than 0.05, which means there is a significant positive correlation between Self-Compassion and Emotional Quotient, which means the higher the Self-Compassion, the higher the level of Emotional Quotient or (emotional intelligence). Based on the results of the correlation test analysis, it can be seen that the correlation value (R value) is 0.456. From this output, a coefficient of determination (R square) of 0.208 is obtained, which means the relationship between variable X and variable Y. Where the calculation of  $R^2 = 0.208$  is around 0.456, or 45.6%. So, the correlation value (R) is 45.6%, this value indicates that the correlation of variable X and variable Y is a moderate/moderate correlation. This research shows that people who have good Self-Compassion tend to be better at recognizing and managing emotions, both their own and those of others. 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 in facing life's challenges.

## DAFTAR ISI

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                 | <b>xi</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                         | <b>iii</b> |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                          | <b>iv</b>  |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>                         | <b>vi</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                             | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                               | <b>xiv</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                    | <b>ix</b>  |
| <b>BAB I .....</b>                                      | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                                | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....                                 | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....                                | 5          |
| C. Tujuan Penelitian .....                              | 5          |
| D. Manfaat penelitian .....                             | 5          |
| <b>BAB II .....</b>                                     | <b>7</b>   |
| <b>KAJIAN TEORI .....</b>                               | <b>7</b>   |
| A. Self- Compassion .....                               | 7          |
| B. Emotional Quotient .....                             | 10         |
| C. Kerangka Teori .....                                 | 15         |
| D. Hipotesis .....                                      | 16         |
| <b>BAB III .....</b>                                    | <b>17</b>  |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                          | <b>17</b>  |
| A. Jenis Penelitian .....                               | 17         |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....               | 17         |
| 1. Variabel Bebas (X) .....                             | 18         |
| 2. Variabel Terikat (Y) .....                           | 18         |
| C. Definisi Opsional .....                              | 18         |
| 1. Self- compassion (Welas Asih) .....                  | 18         |
| 2. Emotional Quotient .....                             | 19         |
| D. Teknik Pengembalian Populasi dan sampel .....        | 19         |
| 1. Populasi .....                                       | 20         |
| 2. Sampel .....                                         | 21         |
| E. Teknik Pengumpulan data dan Uji Coba Instrumen ..... | 22         |

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Teknik pengumpulan data.....                               | 22        |
| 1. Uji coba instrument .....                                  | 23        |
| 2. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas .....                 | 26        |
| F. Teknik Analisis Data.....                                  | 31        |
| G. Analisis Deskriptif .....                                  | 31        |
| H. Uji Linearitas.....                                        | 32        |
| I. Uji Normalitas.....                                        | 33        |
| J. Uji Hipotesis.....                                         | 34        |
| <b>BAB IV .....</b>                                           | <b>35</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                  | <b>35</b> |
| A. Profil Pondok Pesantren Al-Khoirot .....                   | 35        |
| 1. Visi Pondok Pesantren Al-Khoirot.....                      | 36        |
| 2. Waktu dan Tempat Penelitian .....                          | 37        |
| 3. Jumlah subjek dalam penelitian.....                        | 37        |
| B. Hasil Uji Validitas Dan Realibilitas .....                 | 37        |
| C. Hasil Peneitian .....                                      | 39        |
| 1. Uji Normalitas .....                                       | 39        |
| 2. Uji Linearitas.....                                        | 40        |
| 3. Uji Hipotesis.....                                         | 41        |
| D. Hasil Uji Deskripsi.....                                   | 43        |
| 1. Deskripsi tingkat <i>Self-Compassion</i> .....             | 43        |
| 4. Deskripsi tingkat Emotional Quotient .....                 | 45        |
| E. Pembahasan.....                                            | 47        |
| <b>BAB V .....</b>                                            | <b>54</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                              | <b>54</b> |
| A. KESIMPULAN .....                                           | 54        |
| B. SARAN .....                                                | 55        |
| <b>DAFTAR PUSTKA.....</b>                                     | <b>56</b> |
| <b>LAMPIRAN 1 .....</b>                                       | <b>59</b> |
| <b>UJI COBA INSTRUMEN .....</b>                               | <b>59</b> |
| 1. Uji Coba realibilitas Skala <i>Self – Compassion</i> ..... | 59        |
| 2. Hasil uji coba instrument emotional quotient .....         | 60        |
| <b>LAMPIRAN 2 .....</b>                                       | <b>61</b> |
| <b>UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS.....</b>                    | <b>61</b> |

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| A. Hasil Uji Validitas Skala Self – compassion.....                                        | 61        |
| B. Hasil Uji Validitas Skala Emotional Quotient .....                                      | 61        |
| C. Uji realibilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....                                     | 63        |
| D. Uji realibilitas Skala Emotional Quotient .....                                         | 64        |
| <b>LAMPIRAN 3 .....</b>                                                                    | <b>65</b> |
| A. Uji Normalitas .....                                                                    | 66        |
| B. Uji Linearitas .....                                                                    | 66        |
| C. Uji Hipotesis (Product Momen pearson).....                                              | 67        |
| D. Uji deskriptif .....                                                                    | 67        |
| <b>LAMPIRAN 4 .....</b>                                                                    | <b>68</b> |
| ANGKET <i>SELF-COMPASSION</i> DENGAN <i>EMOTIONAL QUOTIENT</i> PADA MASA DEWASA AWAL ..... | 68        |
| <b>LAMPIRAN 5 .....</b>                                                                    | <b>72</b> |
| ANGKET <i>SELF-COMPASSION</i> DENGAN <i>EMOTIONAL QUOTIENT</i> PADA MASA DEWASA AWAL ..... | 72        |
| <b>LAMPIRAN 6 .....</b>                                                                    | <b>76</b> |
| ANGKET <i>SELF-COMPASSION</i> DENGAN <i>EMOTIONAL QUOTIENT</i> PADA MASA DEWASA AWAL ..... | 76        |
| <b>LAMPIRAN 7 .....</b>                                                                    | <b>80</b> |
| ANGKET <i>SELF-COMPASSION</i> DENGAN <i>EMOTIONAL QUOTIENT</i> PADA MASA DEWASA AWAL ..... | 80        |

UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**

## DAFTAR TABEL

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 kerangka teori.....                                                       | 15 |
| Tabel 3.1 Kategori Respon Skala .....                                               | 23 |
| Tabel 3.2 <i>Blue Print Skala Self-Compassion (skala welas diri</i> .....           | 24 |
| Tabel 3.3 <i>Blue print Skala Emotional Quotient</i> .....                          | 25 |
| Tabel 3.4 Hasil Uji coba validitas variabel skala <i>Self – Compassion</i> .. ..... | 26 |
| Tabel 3.5 Hasil Uji coba validitas skala <i>Emotional Quotient</i> .....            | 27 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Realibilitass Skala <i>Self Compasssion</i> .....               | 30 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Realibilitass Skala <i>Self Compasssion</i> .....               | 31 |
| Tabel 3.8 Uji coba Linieritas.....                                                  | 32 |
| Tabel 3.9 uji coba normalitas .....                                                 | 33 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Subjek.....                                                 | 37 |
| Tabel 4.2 Uji Realibbilitas Self -Compassion.....                                   | 38 |
| Tabel 4.3 Uji Realibilitas Emotional Quotient.....                                  | 38 |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas.....                                                       | 40 |
| Tabel 4.5 Uji Linearitas.....                                                       | 41 |
| Tabel 4.6 Uji Hipotesis .....                                                       | 42 |
| Tabel 4.7 Uji Regresi Sederhana.....                                                | 43 |
| Tabel 4.8 Tabel Determinasi .....                                                   | 43 |
| Tabel 4.9 Mean & Standar Deviasi .....                                              | 44 |
| Tabel 4.10 Norma pembagian Self-Compassion .....                                    | 44 |
| Tabel 4.11 kategorisasi tingkat Self – compassion .....                             | 45 |
| Tabel 4.12 kategorisasi tingkat Self – compassion .....                             | 45 |
| Tabel 4.13 Mean & Standar Deviasi .....                                             | 46 |
| Tabel 4.14 Norma pembagian Emotional Quotient .....                                 | 46 |
| Tabel 4.15 kategorisasi tingkat Emotional Quotient.....                             | 47 |
| Tabel 4.16 kategorisasi tingkat Emotional Quotient.....                             | 47 |

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa dewasa awal sering dianggap sebagai masa transisi dari remaja menuju dewasa dan merupakan periode yang penuh dengan tantangan dan perubahan besar. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Masa ini ditandai oleh tugas-tugas perkembangan penting, seperti menentukan identitas diri, membuat keputusan terkait pendidikan dan karier, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Tantangan-tantangan ini sering kali menimbulkan stres dan tekanan emosional yang signifikan. 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 (Rafidah, et al dalam Nida, 2020).

Di Pondok Pesantren Al-Khoirot, para santri dewasa awal menghadapi sejumlah kesulitan seperti 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

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara Self-Compassion dan Emotional Quotient (EQ) pada masa dewasa awal. Self-Compassion, atau belas kasih terhadap diri sendiri, adalah kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan. Sementara itu, EQ adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengatur emosi diri dan orang lain.

Dengan memahami hubungan antara Self-Compassion dan EQ, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan strategi yang berguna bagi para santri di Pondok Pesantren Al-Khoirot untuk mengatasi tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi. Peningkatan Self-Compassion dan EQ diharapkan dapat membantu para santri dalam mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan mengarahkan mereka menuju pengembangan diri yang optimal.

Menurut Erickson dalam Monks, Knoers & Haditono (2001), individu pada masa dewasa awal berada pada tahap di mana mereka menjalin hubungan yang hangat, dekat, dan komunikatif. Jika mereka gagal membentuk keintiman, mereka akan mengalami isolasi, yang ditandai dengan perasaan tersisih dari orang lain, kesepian, dan menyalahkan diri sendiri.

Dalam menghadapi tantangan emosional tersebut, konsep Self-Compassion telah menjadi fokus perhatian yang semakin besar dalam literatur psikologi. Self-Compassion adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan kesabaran

saat menghadapi kesulitan. Ini melibatkan sikap yang penuh kasih sayang dan penerimaan terhadap diri sendiri, seperti yang biasanya kita berikan kepada teman yang terkasih dalam situasi sulit (Wiyono & Nurwidawati, 2018).

Penelitian sebelumnya telah mengungkap beberapa pola yang menarik tentang hubungan antara Self-Compassion dan EQ. Bukti menunjukkan bahwa kedua konsep ini saling terkait, dan hubungan ini memiliki implikasi signifikan dalam pemahaman tentang kesejahteraan psikologis individu. Temuan menunjukkan bahwa individu dengan tingkat Self-Compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat EQ yang lebih tinggi (Burkiewicz, 2015 dalam Ramdani, et al., 2020).

Pemahaman tentang hubungan ini dapat membantu mengembangkan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu pada masa dewasa awal. Penelitian lanjutan dapat memberikan kontribusi berharga bagi pemahaman tentang bagaimana Self-Compassion dapat menjadi faktor perlindungan terhadap stres dan tekanan emosional pada masa dewasa awal (Dariyo, 2003).

Erickson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menyatakan bahwa pada masa dewasa awal, cara kita memperlakukan diri sendiri sangat memengaruhi bagaimana kita merasa dan berinteraksi dengan orang lain. Penelitian Wardi dan Ningsih (2021) menemukan bahwa Self-Compassion dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan erat. Selain itu, penelitian

Anggoro dan Sari (2018) menunjukkan hubungan positif antara Self-Compassion dan kesejahteraan psikologis pada wanita yang berduka.

Self-Compassion dan EQ bisa menjadi alat yang efektif dalam menyelesaikan tugas perkembangan masa dewasa awal yang belum terselesaikan. Ketika individu memiliki Self-Compassion, mereka cenderung lebih mampu menerima dan belajar dari kesalahan mereka tanpa menghakimi diri sendiri dengan keras. Ini membantu mereka untuk tetap termotivasi dan optimis, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang menantang. 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.

Dalam konteks ini, penelitian yang memfokuskan pada hubungan Self-Compassion terhadap Emotional Quotient pada masa dewasa awal menjadi sangat relevan. Dengan memahami hubungan ini, kita dapat mengembangkan intervensi atau program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu pada periode yang penting ini. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dalam bidang ini dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman kita tentang bagaimana Self-Compassion dapat menjadi faktor perlindungan terhadap stres dan tekanan emosional pada masa dewasa awal (Neff & Germer, 2017).

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang telah terurai dilatar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah hubungan antara *Self-Compassion* terhadap *Emotional Quotient* pada masa dewasa awal?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti ini adalah Untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana hubungan *Self-Compassion* terhadap *Emotional Quotient* pada masa dewasa awal.

## D. Manfaat penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pemahaman tentang pentingnya *Self-Compassion* dalam pembentukan kecerdasan emosional pada masa dewasa awal.
- b. Memberikan kontribusi pada literatur Psikologi mengenai hubungan antara *Self-Compassion* dan *Emotional Quotient*, khususnya pada masa dewasa awal.
- c. Menginformasikan dan memperkaya kajian akademis tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis pada masa dewasa awal.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan wawasan bagi para praktisi psikologi dan pendidik tentang pentingnya mempromosikan *Self-Compassion* dalam program-program intervensi dan pendidikan.

- b. Memberikan dasar empiris untuk pengembangan strategi dan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional individu pada masa dewasa awal.
- c. Membantu santri di Pondok Pesantren Al-Khoirot dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal dengan lebih baik melalui peningkatan Self-Compassion dan EQ.
- d. Menginformasikan kebijakan institusional mengenai pentingnya dukungan psikologis yang fokus pada pengembangan Self-Compassion dan EQ untuk mendukung perkembangan optimal santri.



UNIVERSITAS ISLAM  
**RADEN RAHMAT**