

Hubungan antara Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Kelas XI di Sekolah Al-Wildan Islamic School Tangerang

Windianasari¹, Tatiyani²

^{1,2}Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Pangeran Diponegoro No.74, RT.2/RW.6, Kenari, Kec. Senen,
Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

E-mail : Windianasari@upi-yai.ac.id¹, Tatiyani@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI Al - Wildan Islamic School Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan menggunakan tiga variabel yaitu Kesejahteraan Psikologis, Penerimaan Diri, dan Dukungan Sosial. Populasi dari jumlah santri yang terdaftar sebanyak 153 orang laki-laki dan perempuan dengan sampel berjumlah 108 orang laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Hasil penelitian analisis data dengan bivariate correlation menggunakan SPSS 27.0 for macOS menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis sebesar $r = 0,758$ dan $p < 0,05$ dan terdapat hubungan dengan arah positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sebesar $r = 0,799$ dan $p < 0,05$. Selanjutnya, hasil analisis data dengan multivariate correlation menggunakan SPSS 27.0 for macOS diperoleh koefisien determinasi R square sebesar 0,701 dan berdasarkan regresi korelasi multivariat diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,837$ dan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Penerimaan Diri, dan Dukungan Sosial.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine a relationship between Self-Acceptance and Social Support to Psychological Well-Being in XI Grade Students of Al - Wildan Islamic School Tangerang. Thia research is a quantitative research uses three variables which are Psychological Well-being, Self-Acceptance, and Social Support. The population with registered members is 153 male and female and the sample is 108 male and female. Collecting data using a Likert scale and taking samples using simple random sampling method. The results of data analysis research with bivariate correlation using SPSS 27.0 for macOS show that there is a significant positive relationship between self-acceptance and psychological well-being of $r = 0.758$ $p < 0,05$ and there is a significant positive relationship between social support and psychological well-being of $r = 0.799$ and $p < 0.05$. Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlation using SPSS 27.0 for macOS obtained a determination coefficient of R square of 0.701 and based on multivariate correlation regression obtained a correlation coefficient value of $r = 0.837$ and $p < 0,05$, which means there is a relationship between self-acceptance and social support and psychological well-being in class XI students at Al - Wildan Islamic School Tangerang.

Keywords : Psychological Well-being, Self-Acceptance, and Social Support.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja atau yang biasa dikenal dengan istilah “adolescence” berasal dari Bahasa latin “adolescere.” Dalam bahasa Latin, kata “adolescere” sendiri mempunyai arti sebagai remaja, yang memiliki makna sebagai “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Ependi, 2021, p. 42). Namun, istilah adolescence kemudian diartikan secara lebih luas seiring dengan perkembangan zaman, yaitu mencakup kematangan mental, sosial, fisik, dan juga tentunya kematangan emosional (Hamdanah & Surawan, 2022, p. 1).

Remaja memegang peran yang esensial dalam masa depan suatu bangsa. Kualitas remaja juga perlu ditingkatkan agar dapat mewujudkan kemajuan bangsa. Dengan demikian, dapat diperoleh remaja yang memiliki kualitas terbaik dalam beragam hal, baik dalam hal pendidikan, kepribadian, perilaku, serta pola hidup lingkungan disekitarnya. Oleh karena itu, sekolah memiliki potensi besar untuk membimbing remaja dalam masa perkembangannya.

Sistem pendidikan *boarding school* dapat menjadi opsi bagi remaja untuk mendapatkan pendidikan. *Boarding school* merupakan istilah bahasa inggris yang dapat diartikan sebagai sekolah beraroma, yang merujuk pada sekolah dimana baik para siswa, guru, maupun pengelola sekolah tinggal dalam lingkungan sekolah selama jangka waktu tertentu. (Najihaturrohman, 2017, p. 210).

Aturan boarding school yang banyak serta jadwal kegiatan yang juga padat secara terus menerus, dimana hal ini juga diiringi dengan pengawasan yang penuh dari pihak boarding school, terkadang membuat siswa merasa lelah tinggal di asrama. Dimana dapat menimbulkan berbagai masalah pada siswa, layaknya masalah fisik atau

psikologis (Munawaroh dalam Yusufika dkk., 2022, p. 248).

Masalah-masalah yang dialami santri dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada santri, dimana hal ini merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki keadaan psikologis yang seimbang antara dirinya dengan sosial, dengan demikian individu dapat mengembangkan kemampuan dirinya, serta memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri baik sisi positif maupun negatif. Kesejahteraan psikologis merupakan hal esensial untuk dimiliki setiap orang, terlebih lagi bagi remaja (Linawati & Desiningrum, 2017, p. 106).

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru BK dan lima orang santri, mengungkapkan bahwa terdapat permasalahan yang seringkali terjadi di dalam lingkungan *boarding*. Adanya perbedaan dalam berperilaku, cara berpikir, logat dalam berbicara, kerap menjadi penyebab adanya perselisihan hingga terjadinya pertengkaran.

Pertengkaran yang terjadi di lingkungan *boarding* dapat berbentuk adu argumen, saling sindir, menatap dengan sinis, *silent treatment*, dan lain sebagainya. Umumnya santri yang terlibat dalam pertengkaran akan datang dan bercerita dengan guru BK atau bercerita kepada orang tua untuk mencari solusi.

Terdapat akibat dari pertengkaran yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu tak jarang individu tersebut mencari teman baru dengan mengubah dirinya seperti orang lain dan tidak menjadi diri sendiri agar dapat diterima oleh teman barunya, kesulitan dalam mempertahankan persahabatan, tidak memiliki komunikasi yang baik dengan teman, merasa lebih buruk dari yang lain, mengabaikan dan takut akan saran atau kritik terkait dengan perilakunya, dan lain sebagainya, sehingga tidak jarang kasus seperti ini membuat siswa tidak betah di *boarding*

dan mengambil jalan untuk tidak melanjutkan *boarding*.

Fenomena diatas menunjukan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang sangat berpengaruh. Apabila santri memiliki pemahaman tentang dirinya dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial yang baik, maka kesejahteraan nya pun akan baik, sehingga dengan mudah untuk santri mencapai kesejahteraan psiko-logisnya. Berdasarkan hasil uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Penerimaan diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Santri Kelas XI di Sekolah Al-Wildan Islamic School Tangerang”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka perumusan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang?

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan Psikologis

Widyawati dkk. (2022) berpendapat bahwa hal ini adalah suatu kombinasi antara perasaan baik dan keberfungsian individu yang berkaitan dengan perjalanan hidup yang baik.

Schultz (dalam Ramadhani et al., 2016, p. 109) mengartikannya sebagai pedoman untuk dicapai oleh individu yang sehat.

Garcia dan Alandete (dalam Rahama & Izzati, 2021, p. 95) mendeskripsikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi di mana individu berpendapat bahwa hidupnya bermakna ketika individu dapat melaksanakan penerimaan diri, menguasai lingkungannya, mempunyai hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi.

Dapat disimpulkan kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu yang memiliki tujuan serta makna hidup ketika individu melaksanakan penerimaan diri pribadi, penguasaan lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi.

Penerimaan Diri

Menurut Permatasari dan Gamayanti (dalam Permatasari & Ajisuksmo, 2021, p. 143) penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai sejauh mana individu telah memahami dan menerima segala hal dalam dirinya sebagai karakteristik yang membentuk kepribadiannya.

Menurut Shepard (dalam Bernard, 2013, p. 14) menyatakan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan kesadaran yang realistis dan subjektif mengenai kekuatan dan kelemahan seseorang. Dengan berhenti mengkritik diri sendiri dan berusaha menerima kekurangan diri serta mentolerir ketidaksempurnaan, individu dapat mencapai penerimaan diri.

Menurut Kuang (dalam Winarsih dkk., 2020, p. 75), penerimaan diri adalah sejauh mana individu membuka hati untuk menerima keseluruhan dirinya dengan tulus. Penerimaan diri merupakan langkah penting menuju kepercayaan diri, tanpa merasa malu dengan apa yang dimiliki dan tanpa iri terhadap kelebihan orang lain, serta ditandai dengan kasih sayang terhadap diri sendiri.

Dapat disimpulkan penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara keseluruhan tanpa merasa malu atau iri terhadap orang lain.

Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Dianto, 2017, p. 42) dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu rasa nyaman, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima seseorang dari orang lain maupun kelompok.

Cobb (dalam Uchino, 2004, p. 4) dengan teliti menjelaskan dukungan sosial adalah sebuah informasi dari orang lain yang membuat individu merasa dihargai, dicintai, dihormati, dan bagian dari jaringan saling mendukung.

Menurut Sarafino dan Smith (dalam Arindawanti & Izzati, 2021, p. 3) dukungan sosial yaitu ketika individu sedia untuk mendukung, memberi kenyamanan, kepedulian, serta pemberian bantuan dari orang lain yang diberikan kepada seseorang.

Dapat disimpulkan dukungan sosial adalah sebuah kenyamanan yang menghasilkan perasaan dihargai, dicintai, dihormati, dan bagian dari jaringan saling mendukung dari orang lain yang diberikan kepada seseorang.

3. METODOLOGI

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling. Menurut Sugiyono (Harahap dkk., 2018, p. 264), simple random sampling merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi secara acak sederhana sehingga setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama besar untuk diambil sebagai sampel.

Analisis pertama menggunakan metode bivariate correlation agar mengetahui hubungan antara satu

variabel independent dan satu variabel dependent, yaitu :

- 1) Ha1 : Terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.
- 2) Ha2 : Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

Pada analisis ketiga menggunakan metode multivariate correlation untuk mengetahui hubungan antara lebih dari satu variabel independent dan satu variabel dependent, yaitu :

- 3) Ha3 : Terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan dengan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara Penerimaan Diri dengan Kesejahteraan Psikologis adalah $r = 0,758$ dengan $p < 0,05$, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Penerimaan Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Penerimaan Diri maka akan semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Penerimaan Diri maka akan

semakin rendah pula Kesejahteraan Psikologis santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Apolinaris Pradnya Paramitha (2020) bahwa terdapat hubungan positif antara variabel penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi penerimaan diri semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Pada hasil analisis kedua dengan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis adalah $r = 0,799$ dengan $p < 0,05$, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Dukungan Sosial maka akan semakin rendah pula Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khalidan Rahama dan Umi Anugerah Izzati (2021) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Apabila variabel dukungan sosial tinggi, maka akan diikuti dengan tingginya variabel kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya apabila variabel dukungan sosial

bernilai rendah, maka variabel kesejahteraan psikologis juga akan rendah.

Berdasarkan hasil analisis statistik pada hipotesis ketiga dengan menggunakan metode *Multivariate Correlation* antara variabel Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,837 dan $R^2 = 0,701$ dengan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu oleh Agus Triyono Syafi'ie, Suryanto, & Andik Matulesy (2018) bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, untuk mengetahui kontribusi Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis dapat diperoleh melalui uji analisis dengan metode *Multivariate Stepwise* menggunakan aplikasi statistik SPSS 27.0 for macOS. Dari hasil analisis diperoleh Total kontribusi variabel Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis sebesar $0,638 = 63,8\%$ dan untuk variabel Penerimaan Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis sebesar $0,701 - 0,063 = 0,063 = 6,3\%$, sehingga keduanya menyumbang bagi terbentuknya Kesejahteraan Psikologis sebesar $63,8\% + 6,3\% = 70,1\%$. Sementara 29,9% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, adapun faktor yang lain yang tidak diteliti meliputi faktor demografis, kepribadian,

evaluasi terhadap pengalaman hidup, kepribadian, dan religiusitas.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap para santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang agar dapat lebih menerima diri sendiri dan mulai menerima dukungan sosial dari lingkungannya sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis pada diri masing-masing.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat hubungan yang signifikan kearah positif antara Penerimaan Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Penerimaan Diri maka akan semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Penerimaan Diri maka akan semakin rendah pula Kesejahteraan Psikologis.

Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Dukungan Sosial maka akan semakin rendah pula Kesejahteraan Psikologis.

Terdapat hubungan antara Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada santri kelas XI di sekolah Al - Wildan Islamic School Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arindawanti, R. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. *character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1-15.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance; Theory, Practice and Research*. Melbourne: Springer.
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42-51.
- Ependi, R. (2021). Pergulatan Tokoh Agama Islam Sebagai Pendidik dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Remaja. *Seminar Nasional*, 40-47.
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: K-Media.
- Harahap, M., Sulardiono, B., & Suprpto, D. (2018). Analisis Tingkat Kematangan Gonad Teripang Keling (*Holothuria atra*) di Perairan Menjangan Kecil, Karimunjawa. *Journal Of Maquares*, 7(3), 263-269.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7

- Semarang. *Jurnal Empati*, 105 - 109.
- Najihaturrohmah. (2017). Implementasi Program Boarding School dalam Pembentukan Karakter Siswa di SMA Negeri Cahaya Madani Banten Boarding School Pandeglang. *Tarbawi*, 207-224.
- Permatasari, D. A., & Ajisuksmo, C. R. (2021). Penerimaan Diri Warga Lanjut Usia Yang Hidup Sendiri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 141-152.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S., A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Sitio, H. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Smpn 4 Sunggal. *Universitas Medan Area*, Tesis.
- Uchino, B. N. (2004). *Social Support and Physical Health Understanding the Health Consequences of Relationships*. London: Yale University.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59 - 65.
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki ABK Di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 73-82.
- Yusfika, N. A., Utami, G. T., & Zulfitri, R. (2022). Masalah Psikososial: Stres Pada Siswa Sekolah Asrama (Boarding School): Literature Review. *JOM FKp*, 247-257.