

## Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Mengikuti Kejar Paket di Kabupaten Rembang

Hana Riyandika Rohimatuzahroh<sup>1</sup>, Titin Suprihatin<sup>2</sup>, Anisa Fitriani<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung<sup>1,2,3</sup>  
<sup>1</sup>Email: hanarynd@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 72 warga belajar. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 22 yang memiliki koefisien reliabilitas 0,832, skala harga diri terdiri dari 21 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,855 dan skala dukungan sosial terdiri dari 28 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,896. Uji hipotesis pertama menggunakan teknik korelasi analisis regresi berganda, diperoleh hasil  $R = 0,888$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), artinya ada pengaruh signifikan antara harga diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang sehingga hipotesis pertama diterima. Harga diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 78,9% terhadap kesejahteraan psikologis. Hipotesis kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis data korelasi parsial. Hipotesis kedua diperoleh  $r_{x1y} = 0,641$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis sehingga hipotesis kedua diterima. Hipotesis ketiga diperoleh  $r_{x2y} = 0,352$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sehingga hipotesis ketiga diterima.

*Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Harga Diri, Dukungan Sosial*

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan sebuah upaya secara sadar dan terencana yang bertujuan untuk menciptakan suasana belajar dan prosesnya dengan membuat siswa dapat aktif dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki pengendalian diri, kecerdasan, kualitas spiritual keagamaan, kepribadian,

ketrampilan dan akhlak mulia yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang Nomor 20, 2003).

Seiring dengan kemajuan zaman, masih banyak anak usia sekolah yang berakhir dengan putus sekolah. Upaya pemerintah dalam mengurangi angka putus sekolah adalah dengan adanya pendidikan kesetaraan. Pendidikan kesetaraan merupakan pendidikan non formal meliputi program paket A, B dan C yang telah dijamin oleh pemerintah dalam keputusan direktur jenderal pemasyarakatan kementerian hukum dan hak asasi manusia Republik Indonesia tahun 2016 tentang standar penyelenggaraan pendidikan kesetaraan program paket A, B dan C (Direktorat Pendidikan dan Pengentasan Anak, 2016).

Berbeda dengan pendidikan yang dijalankan oleh siswa seperti SD, SMP atau SMA, pendidikan kesetaraan yang diikuti oleh para remaja seringkali dipandang rendah oleh masyarakat umum. Tingkat pendidikan menjadi salah satu pembentuk kesejahteraan psikologis (Wulandari, 2016). Tuntutan zaman yang mengerahkan setiap masyarakat untuk menempuh pendidikan guna menjalani kehidupan yang lebih baik. Jalur pendidikan merupakan salah satu upaya agar SDM dapat ditingkatkan kualitasnya (Rabbani, 2019). Namun, dalam prosesnya remaja yang mengikuti kejar paket tidak terlepas dari adanya masalah-masalah yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya.

Remaja yang mengikuti kejar paket dihadapkan dengan perubahan lingkungan, tekanan akademis, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab yang baru, berhadapan dengan individu-individu baru dan memulai membuat keputusan-keputusan penting dalam hidupnya (Savitri & Listiyandini, 2017). Remaja yang tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi secara psikologis akan merasa kewalahan dengan apa yang remaja tersebut lakukan, mereka akan mengalami kelelahan mental, sedih dan bahkan merasa depresi.

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai sebuah konsep yang memiliki kaitan dengan perasaan individu mengenai hal-hal yang terjadi di dalam kehidupannya (Triwahyuningsih, 2017). Individu yang mempunyai kesejahteraan

psikologis tinggi akan mampu memandang dan terdapat perasaan positif terhadap kehidupan di masa lalu serta sikap positif terhadap diri sendiri. Kesejahteraan psikologis dapat dinilai tinggi apabila dalam berhubungan dengan lingkungan individu mampu bersikap hangat, memiliki afeksi dan empati.

Kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang akan menentukan kualitas hidup individu (Putri & Rustika, 2017). Kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan agar remaja yang mengikuti kejar paket sehingga dapat meningkatkan efektivitasnya dalam berbagai bidang kehidupan. Salah satunya dalam masa pendidikan kesetaraan yang dijalaninya dan juga di dalam kehidupan bermasyarakat, agar remaja tersebut memiliki kondisi psikologis yang sehat dan positif.

Harga diri turut menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja (Susanti, 2012). Remaja yang menilai dirinya secara positif memiliki kemungkinan besar dapat mengurangi distress sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis dirinya (Prihandin & Boediman, 2019). Kehidupan manusia, termasuk remaja yang mengikuti kejar paket tidak dapat terlepas dari harga diri. Jika kemampuan individu menjadi sebuah patokan kesuksesan, maka seharusnya setiap individu mengenal dan menghargai kemampuan dirinya.

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis lebih tinggi daripada dengan individu yang tidak memperoleh dukungan sosial (Rahayu, 2008). Kurangnya dukungan sosial akan membuat remaja yang mengikuti kejar paket mendapatkan perlakuan yang kurang baik dari lingkungan sosialnya seperti teman sebaya dan tetangganya. Dalam hal ini, berarti dukungan sosial yang dimiliki remaja tersebut sangat rendah menjadi salah satu penyebab rendahnya kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: 1) terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang,

2) terdapat hubungan positif antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang, 3) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang

### Metode

Penelitian ini mengkaji tiga variabel yaitu kesejahteraan psikologis, harga diri dan dukungan sosial. Variabel tergantung pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah harga diri dan dukungan sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang.

Skala yang digunakan pada penelitian ini mencakup skala kesejahteraan psikologis, skala harga diri dan skala dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan skala modifikasi kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Ratih Arruum Listiyandini dengan menggunakan aspek dari Ryff (Papalia et al., 2009) antara lain hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan otonomi. Pada penelitian ini dari 38 aitem terdapat 22 aitem dengan daya beda tinggi yang bergerak dari indeks 0,301 hingga 0,531 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,832.

Skala harga diri merupakan skala modifikasi yang disusun oleh Shanty Dwi Afitri berdasarkan aspek dari Sarafino (2011) yaitu: aspek emosional, aspek instrumental, aspek *companionship* atau ketersediaannya orang lain, aspek penghargaan, dan aspek memberi atau mendapatkan informasi. Pada penelitian ini dari 29 aitem terdapat 21 aitem dengan daya beda tinggi yang bergerak dari indeks 0,300 hingga 0,566 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,855.

Skala dukungan sosial merupakan skala modifikasi yang disusun Wulandari berdasarkan aspek-aspek dari Sarafino dan Smith (2011) diantaranya yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi. Pada penelitian ini dari 32 aitem terdapat 28 aitem dengan

daya beda tinggi yang bergerak dari indeks 0,325 hingga 0,660 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,896.

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data yaitu korelasi analisis regresi berganda. Teknik ini digunakan untuk mencari pengaruh antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

## Hasil

Tabel 1. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	44	22
Skor Maksimum	102	132
Mean (M)	66,65	77
Standar Deviasi (SD)	10,469	18,3

Tabel 2. Norma Kategori Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$104,45 < X$	Sangat Tinggi	0	0 %
$86,18 < X \leq 104,45$	Tinggi	4	5,6 %
$67,85 < X \leq 86,18$	Sedang	20	27,8 %
$49,55 < X \leq 67,85$	Rendah	45	62,5 %
$X \leq 49,55$	Sangat Rendah	3	4,2 %

Berdasarkan data dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis subyek penelitian berada pada kategori rendah.

Tabel 33. Deskripsi Skor Skala Harga Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	21
Skor Maksimum	76	84
Mean (M)	47,11	52,5
Standar Deviasi (SD)	7,120	10,5

Tabel 44. Norma Skor Skala Harga Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$68,25 < X$	Sangat Tinggi	1	1,4 %
$57,75 < X \leq 68,25$	Tinggi	3	4,2 %
$47,25 < X \leq 57,75$	Sedang	23	31,9 %
$36,75 < X \leq 47,25$	Rendah	42	58,3 %
$X \leq 36,75$	Sangat Rendah	3	4,2 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa harga diri subyek penelitian berada pada kategori rendah.

Tabel 5. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	46	28
Skor Maksimum	96	112
Mean (M)	62,36	70
Standar Deviasi (SD)	8,886	14

Tabel 66. Norma Skor Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$91 < X$	Sangat Tinggi	1	1,4 %
$77 < X \leq 91$	Tinggi	3	4,2 %
$63 < X \leq 77$	Sedang	27	37,5 %
$49 < X \leq 63$	Rendah	39	54,2 %
$X \leq 49$	Sangat Rendah	2	2,8 %

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa subyek penelitian berada pada kategori rendah.

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Untuk uji normalitas dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	66,65	10,469	1,272	0,079	$p > 0,05$	Normal
Harga Diri	47,11	7,120	1,349	0,052	$p > 0,05$	Normal
Dukungan Sosial	63,36	8,886	1,013	0,257	$p > 0,05$	Normal

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis, harga diri dan dukungan sosial memiliki hasil signifikan  $p > 0,05$  yang berarti ketiga variabel tersebut normal.

Berdasar hasil uji linieritas antara variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis diperoleh F linier sebesar 220,461 signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), Hasil tersebut memperlihatkan adanya hubungan linier antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis. Sedangkan uji linieritas antara variabel dukungan sosial

dengan kesejahteraan psikologis diperoleh F linier sebesar 125,185 signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,00$ ). Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ada hubungan linier antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil yang diperoleh dari uji multikolinearitas menunjukkan bahwa VIF 2,782 (VIF  $<10$ ) dan tolerance 0,359 ( $>0,1$ ). Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas pada variabel bebas model regresi sehingga dapat dilanjutkan untuk melihat hubungan antar variabel.

Analisis regresi digunakan untuk menguji hipotesis pertama dengan hasil yang didapatkan berupa  $R=0,888$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), sehingga kesimpulannya ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Skor koefisien prediktor harga diri sebesar 0,942 dan koefisien prediktor dukungan sosial sebesar 0,340 dengan skor konstan sebesar 1,103. Persamaan garis regresi diperoleh  $Y=0,942 X_1 + 0,340 X_2 + 1,103$ . Hasil analisis hipotesis pertama diketahui bahwa harga diri memiliki 55,831% sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial sebesar 23,069% sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan variabel harga diri dan dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 78,9% terhadap kesejahteraan psikologis dengan koefisien determinansi hasil R square sebesar 0,789, sedangkan 21,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti religiusitas, kontrol diri dan positive affect.

Uji korelasi parsial digunakan pada hipotesis kedua dan ketiga yang bertujuan mengetahui hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas dengan mengontrol variabel tergantungnya. Hasil uji hipotesis kedua diperoleh hasil  $r_{x_1y}=0,641$  dan signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ), maka hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut memperlihatkan ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini memiliki koefisien determinansi sebesar 0,558, yang artinya harga diri mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 55,8%.

Hasil hipotesis ketiga didapatkan hasil  $r_{x_2y}=0,352$  signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial

terhadap kesejahteraan psikologis sehingga hipotesis ketiga diterima. Berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini memiliki koefisien determinansi sebesar 0,230, yang artinya dukungan mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 23%.

### Diskusi

Penelitian ini dilakukan pada 72 warga belajar remaja. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui pengaruh antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang mengikuti kejar paket. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai  $R = 0,888$  dengan signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Pada penelitian ini harga diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 78,9% terhadap kesejahteraan psikologis sedangkan sisanya sebesar 21,1% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian ini seperti faktor religiusitas, kontrol diri dan *positive affect*.

Berdasarkan hasil uji statistik pada hipotesis kedua menunjukkan bahwa hipotesis yaitu ada pengaruh antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis yang positif dan signifikan. Hasil yang didapat dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Susanti (2012), mengenai hubungan harga diri dan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. Dari penelitian tersebut diketahui terdapat hubungan positif antara harga diri dan kesejahteraan psikologis..

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini juga terbukti yaitu ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis yang positif dan signifikan. Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardjo & Novita (2017) tentang hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis remaja korban *sexual abuse* menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Permata & Diantina (2019) mengenai korelasi dukungan sosial dengan *psychological well-being* penderita kanker serviks

menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan kategorisasi data menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis subyek penelitian berada pada kategori rendah. Rendahnya kesejahteraan psikologis membuat individu tidak mampu bersikap dan memandang dirinya secara positif, tidak memiliki afeksi, empati dan sikap hangat dengan lingkungannya. Rendahnya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh rendahnya harga diri dan dukungan sosial, dimana individu tidak mampu menghargai dirinya sendiri, mengalami ketidakpuasan, penolakan dan kurangnya dukungan sosial sehingga individu sulit beradaptasi dengan lingkungannya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis satu yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima. Yaitu ada pengaruh yang positif antara harga diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang mengikuti kejar paket di Kabupaten Rembang. Hipotesis Kedua, ada pengaruh antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis, berarti remaja yang memiliki harga diri rendah maka tingkat kesejahteraan psikologi turut rendah, begitu pula sebaliknya. Hipotesis ketiga, ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, artinya remaja yang memiliki dukungan sosial rendah maka rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki dan sebaliknya.

### **Daftar Pustaka**

- Anak, D. P. dan P. (2016). Standar Penyelenggaraan pendidikan kesetaraan.
- Prihandin, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh persepsi keterlibatan ayah dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal. *Jurnal Ecopsy*, 6(2), 91–98.
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri dan

perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di program studi pendidikan dokter gigi fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151–164.

Rahayu, M. A. (2008). Psychological Well-Being pada istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami. *Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja wanita. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.

Susanti. (2012). Hubungan harga diri dan psychological well being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–8.

Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35.

Undang-Undang Republik Indonesia, Pub. L. No. 20 (2003).

Wulandari, S. (2016). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas x SMK santa maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94–100.