

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) PADA ANAK YATIM

Oleh :

AGUS TRIYONO SYAFFIE¹, SURYANTO², ANDIK MATULESSY³

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail : himmadonokerto@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis anak yatim. Subyek penelitian ini adalah anak yatim Yayasan Himmatun Ayat Surabaya sebanyak 100 anak. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala penerimaan diri dan skala dukungan sosial yang mengacu pada pembuatan skala menurut likert. Hasil analisa data menggunakan Anareg mendapatkan hasil F regresi = 32.277 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,01$).

Variabel penerimaan diri dan dukungan sosial secara simultan dan sangat signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Secara parsial, ditemukan nilai t antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis = 7.377 dengan $p = 0.00$ ($p < 0,01$), hal ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis. Uji parsial juga menemukan nilai t antar variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis = 1.000 dengan $p = 0.00$ ($p < 0,01$), hal ini berarti tidak ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif variabel penerimaan diri dan dukungan sosial sebesar 40% ($R^2 = .402$)

Kata kunci: Penerimaan Diri, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Keberadaan anak yatim merupakan bagian dari fenomena sosial dalam kehidupan ini, mereka anak yatim berlatar belakang keluarga yang tidak utuh dengan ketiadaan seorang salah satu orang tuanya, ayah atau ibu, menjadi bagian dari masalah sosial dalam kehidupan masyarakat, yang patut mendapatkan perhatian tersendiri. Kondisi anak yatim tersebut bisa jadi bisa menjadi faktor utama rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak yatim, dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (1996) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) rendah dipengaruhi kepribadian yang mengarah pada sifat-sifat negative seperti mudah marah, mudah stress, mudah terpengaruh dan

cenderung labil, dan itulah potensi sifat negative yang bisa muncul ketika anak yatim belum bisa menerima secara positif terhadap kondisinya sebagai anak yatim dengan tiadanya ayah atau ibu dalam kehidupannya. Berdasarkan pengamatan di lapangan oleh penulis, menyimpulkan secara umum kecenderungan anak yatim kurang percaya diri, terkesan sedikit nakal, dan tidak mempunyai tujuan hidup yang kuat. Dari pengamatan sepintas tersebut menjadi indikasi rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak yatim

Secara umum masyarakat melihat keberadaan anak yatim penuh dengan kesedihan, mereka beranggapan sebagai anak yatim dengan ketiadaan ayah atau ibu kandungnya membuat anak yatim selalu dalam kesedihan karena kehilangan salah satu seseorang yang mereka cintai. Anggapan tersebut secara umumnya menjadi pandangan subyektif masyarakat, sehingga kecenderungan masyarakat untuk memberikan bantuan pada anak yatim cukup tinggi.

Tetapi secara subjektif kesejahteraan psikologis anak yatim yang dirasakan tentunya berbeda-beda, tidak semua anak yatim merasakan kesedihan yang mendalam, seperti apa yang diduga oleh masyarakat pada umumnya. Setiap orang pasti mempunyai *subjective well-being*, yang merupakan pengukuran positif dan secara khas mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupan seseorang Campbell (dalam Diener, 2009). Oleh karena itu sebenarnya akan sangat berbeda setiap individu dalam merasakan kesejahteraan psikologisnya, begitu juga anak yatim. Tetapi secara umum terdapat kecenderungan pola yang sama dalam setiap individu untuk merasakan atau mendapatkan kesejahteraan psikologis, atau *psychological well-being*, yaitu merupakan perasaan individu yang puas terhadap kehidupannya, hadirnya afeksi positif dan tiadanya afeksi negatif, (Diener & Suh, 2000).

Dalam upaya untuk menggali obyektifitas kesejahteraan psikologis anak yatim, maka tema penelitian yang tepat adalah kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada anak yatim, bukan *subjective well-being*. Karena penelitian ini memfokuskan dalam melihat aspek secara umum pada diri anak yatim dalam kesejahteraan psikologisnya, bukan aspek yang sifatnya subjektif. Penulis merasa focus penelitian dalam tema *Psychological well-being* anak yatim lebih tepat dalam melihat faktor kesejahteraan psikologis secara obyektif dengan pola-pola yang umum pada diri setiap anak yatim, bukan yang sifatnya subjektif pada salah satu anak yatim saja.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) merupakan sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada disekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompotensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) yang tinggi memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dalam kehidupannya di masa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup,

memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan dengan efektif, serta kemampuan dalam menentukannya sendiri.

Pada dasarnya semua manusia membutuhkan adanya kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) dalam hidupnya, lebih-lebih pada anak yatim sebagai seorang anak pada umumnya mereka pasti membutuhkan rasa kasih sayang, diperhatikan, dihargai, dan sebagainya yang merupakan sebuah *positive regard* yang menumbuhkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tidak lepas dipengaruhi oleh; (1) Faktor Demografis, (2) Usia, (3) Jenis kelamin, (4) Status sosial ekonomi, (5) Budaya, (6) Dukungan Sosial, dan ada enam faktor yang menjadi kunci dalam kesejahteraan psikologis yaitu; (1) Penerimaan diri, (2) Pertumbuhan pribadi, (3) Tujuan hidup, (4) Penguasaan lingkungan, (5) Otonomi, (6) Hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989).

Melihat pentingnya pembahasan tema kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*), khususnya pada anak yatim, dengan adanya penelitian ini akan memberikan jawaban secara umum sejauh mana kesejahteraan psikologis anak yatim didapatkan, dan hasil dari penelitian ini akan menjadi kajian ilmiah atas jawaban terhadap faktor kesejahteraan psikologis anak yatim.

Dalam perencanaan penelitian kesejahteraan anak yatim, penulis menguji hubungan dari penerimaan diri (*self-acceptance*) dan dukungan sosial (*social support*) sebagai bagian dari dimensi dan faktor kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) anak yatim, yang mempunyai korelasi dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut, (Hurlock dan Elizabeth, 1974). Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian diri yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Aspek penerimaan diri terdiri dari; (1) Aspek fisik, tingkat penerimaan diri secara fisik ini memiliki tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. (2) Aspek psikis meliputi pikiran, emosi dan perilaku individu yang dapat menerima dirinya secara keseluruhan. (3) Aspek sosial Individu menerima dirinya secara sosial akan memiliki keyakinan bahwa dirinya sederajat dengan orang lain sehingga individu mampu menempatkan dirinya sebagaimana orang lain. (4) Aspek moral individu mampu mengambil keputusan secara bijaksana serta mampu mempertanggung jawabkan keputusan yang telah diambil berdasarkan konteks sosial yang ada (Alwisol, 2012).

Dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang dapat membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan merupakan bagian dari kelompok sosial (Ermayanti & Abdullah, 2011). Menurut Sarafino dimensi dukungan sosial terbagi menjadi tiga bentuk, yaitu (1) *Tangible assistance*, bantuan nyata ini merupakan bentuk bantuan yang diberikan secara langsung dari lingkungan kepada individu yang menerima bantuan. (2) *Informationa support*, bantuan ini berupa informasi yang dapat membantu individu yang menerima bantuan memahami situasi sulit yang

dihadapinya dengan lebih baik, (3) *Emotional support*, dukungan ini diberikan dalam bentuk menenangkan individu yang menerima bantuan oleh lingkungannya bahwa ia cukup berharga untuk diperhatikan, (dalam Fanni dkk, 2012). Dengan latar belakang kajian dari tema penelitian kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) anak yatim, penulis menetapkan variabel penerima diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas yaitu variabel X1 dan X2 dimana menurut teori yang ada, kedua variabel tersebut memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis, khususnya pada anak yatim sebagai variabel ketergantungan atau variabel Y. Penetapan kedua variabel X tersebut tidak lepas dari keyakinan penulis atas adanya hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi anak yatim. Keyakinan penulis selain didapatkan dari literasi teori yang ada, juga didukung secara factual penulis melihat fenomena bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial menjadi bagian faktor penting dalam Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) pada anak yatim, karena variabel Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial sebagai variabel independent merupakan bagian titik masalah tersendiri bagi anak yatim dalam kehidupannya, karena dengan ketiadaan ayah atau ibunya sebagai orang yang dicintai dan disayanginya, bisa menjadi pemicu gangguan psikologis pada anak yatim sehingga menjauhkan anak yatim dalam merasakan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan di salah satu yayasan yatim di wilayah Surabaya, yang menyatuni dan membina anak yatim 500 anak yatim sebagai anak binaannya, yang tersebar di 4 tempat di Surabaya.

METODE

Populasi

Populasi menurut Arikunto (2010) bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah anak yatim di Yayasan Himmatun Ayat wilayah Subarabaya.

Sampel

Responden adalah anak yatim yang berusia 12-20 tahun. Teknik yang dipakai adalah teknik sampling purposive yaitu dengan menentukan criteria tertentu dalam pemilihan subjek. Kriteria yang ditetapkan berdasarkan statusnya sebagai anak yatim, piatu atau yatim piatu binaan Yayasan Himmatun Ayat, dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah sampel 100 orang yang terdiri laki-laki dan perempuan. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa data statistik. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis regresi.

HASIL

Hipotesis pertama

Dalam hipotesis pertama berbunyi bahwa penerimaan diri mempunyai hubungan yang positif dengan *psychological well being*, dimana semakin tinggi penerimaan diri pada individu maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada individu tersebut.

Dari hasil olah data penelitian yang dilakukan dalam uji hipotesis didapatkan t hitung variabel penerimaan diri dengan *psychological well being* sebesar = 7.377 sedangkan nilai P sebesar 0.000 sehingga t hitung > dengan $p=0.000$ ($p < 0.01$), berarti menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan *psychological well being*, dimana semakin tinggi penerimaan diri pada individu maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada individu, dengan kata lain ada hubungan yang positif secara parsial antara penerimaan diri dengan *psychological well being*. Dari hasil tersebut maka hipotesis pertama yang berbunyi ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan *psychological well being* diterima

Uji Hipotesis kedua

Dalam hipotesis kedua berbunyi bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan yang positif dengan *psychological well being*, dimana semakin tinggi dukungan sosial pada individu maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada individu tersebut.

Dari hasil olah data penelitian yang dilakukan dalam uji hipotesis didapatkan t hitung variabel dukungan sosial dengan *psychological well being* sebesar = 0.000 sedangkan nilai P tabel sebesar 1.000 sehingga t hitung < dengan $p=0.000$ ($p > 0.05$), berarti menunjukkan tidak ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being*, dengan kata lain tidak ada hubungan secara parsial antara dukungan sosial dengan *psychological well being*. Dari hasil tersebut maka hipotesis kedua yang berbunyi ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* ditolak

Uji Hipotesis ketiga

Dalam hipotesis ketiga berbunyi bahwa secara bersama-sama penerimaan diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan yang positif dengan *psychological well being*, dimana semakin tinggi penerimaan diri dan dukungan sosial pada individu maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada individu tersebut.

Dalam hipotesis ketiga berbunyi bahwa secara bersama-sama penerimaan diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan yang positif dengan *psychological well being*, dimana semakin tinggi penerimaan diri dan dukungan sosial pada individu maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada individu tersebut.

Hasil olah data penelitian yang dilakukan secara simultan dalam uji hipotesis didapatkan nilai F hitung sebesar = 32.277 sedangkan nilai P = .000 sehingga F hitung > nilai P, dengan $p=0.000$ ($p < 0.01$), berarti hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan dukungan sosial, secara bersama-sama mempengaruhi *psychological well being*, dengan kata lain ada hubungan positif secara parsial antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being*. Dari hasil tersebut maka hipotesis ketiga yang berbunyi ada hubungan positif antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being* diterima.

Dari hasil analisis olah data SPSS menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif (SE) terhadap *psychological well being* sebesar 40 % dengan nilai R Square = .402, artinya sisanya sebesar 60 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Hal ini menggambarkan bahwa peran kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung cukup besar.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan Psikologis (*psychological well being*) adalah pencapaian individu dalam merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dipengaruhi banyak faktor. Dalam penelitian ini melihat hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) anak yatim, dalam menguji tiga hipotesis, diantaranya ;

Hipotesis pertama

Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim. Dan hasil dari uji olah data penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim. Hasil tersebut sesuai dengan kajian teori yang menyatakan bahwa penerimaan diri adalah dimensi dari kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*). Hasil tersebut suatu hal yang wajar dimana setiap individu yang mempunyai rasa penerimaan diri akan lebih bahagia dari pada individu yang kurang bisa menerima diri. Individu yang mempunyai penerimaan diri maka tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan Hurlock (1980). Sehingga dipastikan bahwa individu yang mempunyai rasa penerimaan yang tinggi maka berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*). Begitu juga pada anak yatim, ketika mereka bisa menerima dirinya secara positif sebagai anak yatim, akan membuat anak lebih merasakan kesejahteraan psikologisnya.

Hipotesis kedua

Ada hubungan positif antara Dukungan Sosial dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim. Dan hasil dari uji olah data penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang positif antara Dukungan Sosial dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim. Menurut kajian teori seharusnya dukungan sosial mempunyai korelasi dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*), tetapi pada kenyataannya dalam hasil penelitian ini berbeda, hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor diantaranya subyek populasi penelitian, dimana penelitian ini dilakukan pada anak binaan yatim salah satu lembaga yatim di Surabaya, dimana dukungan sosial menjadi hal yang sangat biasa mereka terima, semisalkan satuan bulanan, bantuan sembako dan satuan-satuan yang sifatnya kondisional dari para donatur. Dengan kondisi tersebut disialir bahwa dukungan sosial yang didapatkan tidak memberikan makna yang kuat dalam diri anak

yatim, karena itu suatu hal yang biasa bagi kehidupan mereka, sehingga bagi mereka dukungan sosial tidak signifikan atas adanya hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) nya

Hipotesis ketiga

Ada hubungan positif antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim. Dan hasil dari uji olah data penelitian menunjukkan secara bersama-sama ada hubungan yang positif antara Dungan Sosial dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim, dengan kontribusi cukup besar yaitu 40 %, sementara selebihnya dipengaruhi oleh variabel yang lain diantaranya; demografis, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, Otonomi, Hubungan positif dengan orang lain, Ryff (dalam Malika, R. 2008).

Dengan kontribusi yang cukup tinggi 40 % menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri dan dukungan sosial sangat penting dalam memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) khususnya pada anak yatim sebagai subyek penelitian, artinya dalam usaha membangun kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) anak yatim maka perlunya meningkatkan secara bersama-sama rasa penerimaan diri dan dukungan sosial pada anak yatim.

Secara keseluruhan dari hasil penelitian dengan study hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) anak yatim, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) anak yatim dipengaruhi oleh rasa penerimaan dirinya tidak hanya sekedar dukungan sosial seperti halnya satuan uang atau sembako, tetapi lebih dari itu yaitu rasa penerimaan diri pada individu, semakin tinggi penerimaan diri pada individu maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) yang dirasakan, walaupun mungkin dukungan sosial yang didapatkan rendah, terbukti dalam hasil penelitian ini variabel penerimaan diri secara linier mempunyai hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada anak yatim.

Tetapi dengan adanya dukungan sosial akan menyempurnakan dalam variabel penerimaan diri sebagai variabel yang memberikan pengaruh yang signifikan pada kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) anak yatim. Maka dari hasil tersebut menggambarkan secara utuh penerimaan diri dan dukungan sosial satu kesatuan yang saling melengkapi dalam memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Artinya point utama kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu, untuk membangun kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) anak yatim, maka perlunya untuk diwujudkan tumbuhnya penerimaan diri anak yatim secara positif dengan dukungan sosial yang maksimal.

DAFTAR PUSTKA

Azwar (2008) Metode Penelitian Yogyakarta : Pustaka Pelajar

- Alwisol 2012. *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Arikumto, 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta
- Cohen, S. dan Syme, S.L. (1995). *Sosial Support*. Orlando: Academic Press Inc.
- Diener, E. D & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. Hong Kong: USA.
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun* .
- Freeman dan Co. Dayaksini, Tri & Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press. E.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ryff. C. (1989), *Happiness is everything, of is it? Explorations on meaning of Psychological well being*. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 57, 1069-1081
- Ryff, C. D. Dan Singer, B. H. 1996. *Psychological Well Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research*. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, Vol.65
- Winifield, H.R, Gill, T.K, Taylor, A W, & Pikington, R.M.(2012). *Psychological well being and Psychological Distrees; is it Nessary to Measure Hoth, Psychology of well being Theory Research and Practice*