

Hubungan *self-acceptance* dengan kebahagiaan siswa

Novia Ayu Widyasari¹, Wa Ode Lili Andriani Nasri^{2*}, Sulastry Pardede³

¹) Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{2*,3}) Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{*)} lili.nasri21@gmail.com

Article History:

Received: 02/02/2023;

Revised: 23/05/2023;

Accepted: 25/06/2023;

Published: 30/06/2023.

How to cite:

Widyasari, N.A., Nasri, W.O.L.A., & Pardede, S. (2023).

Hubungan *self-acceptance* dengan kebahagiaan siswa.

Orien: *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), pp. 7-12. DOI: 10.30998/ocim.v3i1.8984



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Widyasari, Nasri, & Pardede.

Abstrak: penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketidakstabilan dan ketidakmatangan *self-acceptance* yang dimiliki siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok yang diakibatkan karena kurangnya rasa percaya diri sehingga menunjukkan sikap cenderung pasif, malu mengungkapkan kesulitannya dalam pelajaran, takut menerima masukan dan merasa rendah diri dengan kondisi yang dimiliki, yang berujung menyebabkan dirinya menjadi susah untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sample penelitian berjumlah 122 siswa. Hasil penelitian ini memiliki koefisien Pearson *correlation* 0,720 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara *self-acceptance* dengan kebahagiaan siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-acceptance* maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-acceptance* maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan siswa kelas VII SMP Negeri 9 Depok.

Kata Kunci: *self-acceptance*, kebahagiaan

Abstract: the background of this research is the instability and immaturity of self-acceptance possessed by class VII students at SMP Negeri 9 Depok which is caused by a lack of self-confidence so that they show a tendency to be passive, shy about expressing their difficulties in learning, afraid to accept criticism and feel inferior to the condition he has, which ends up causing him to find it difficult to achieve happiness in life. The method used in this research is correlational research with a quantitative approach. The research sample was 122 students. The results of this study have a Pearson correlation coefficient of 0.720 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) which indicates that there is a strong positive correlation between self-acceptance and the happiness of class VII students at SMP Negeri 9 Depok. This indicates that the higher the level of self-acceptance, the higher the happiness level of class VII students at SMP Negeri 9 Depok. Conversely, the lower the level of self-acceptance, the lower the happiness level of class VII students at SMP Negeri 9 Depok.

Keywords: self-acceptance, happiness

Pendahuluan

Dewasa ini, tak jarang kita temukan individu yang rentan mengalami stress bahkan depresi dalam menjalani kehidupan sehingga merasa jauh dari kebahagiaan hidup. Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi stress dan depresi pada diri seseorang, salah satunya adalah

rendahnya sisi *self-acceptance*. Seseorang dengan *self-acceptance* yang rendah akan mudah merasa rendah diri, merasa tertekan, mudah putus asa, selalu menyalahkan diri, merasa tidak berarti, bahkan sampai menimbulkan sikap iri terhadap kehidupan orang lain. *Self-acceptance* merupakan salah satu aspek kepribadian yang paling penting dalam menjalani kehidupan, sebab untuk mencapai kesejahteraan psikologis, seseorang harus menerima dirinya secara

Menurut Chaplin (2005) *self-acceptance* adalah sebuah sikap seseorang yang menerima dirinya sendiri berdasarkan pada pujian yang relatif objektif terhadap talenta-talenta kemampuan dan nilai umum yang unik yang dimiliki orang tersebut. Tak hanya itu, *self-acceptance* pada diri seseorang, mampu membentuk penerimaan tulus sebagai pengakuan realistik seseorang terhadap keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya. Sehingga berdasarkan pendapat Chaplin, dapat disimpulkan bahwa setiap individu diharapkan memiliki sisi *self-acceptance* yang baik, karena dengan kemampuan *self-acceptance* tersebut, maka seseorang bisa lebih mengenal dirinya sendiri, mulai dari mengenal kelemahan yang ada pada dirinya tanpa menyalahkan orang lain di sekelilingnya, sampai dengan mengetahui kemampuan serta potensi yang dimiliki untuk dikembangkan dan dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya di masa yang akan datang.

Self-acceptance seyogyanya dikuasai pada usia remaja sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sebab pada masa ini, individu dituntut untuk memantapkan identitas dirinya. Remaja yang memiliki *self-acceptance* yang baik akan memiliki evaluasi positif, merasa puas terhadap diri, dan dapat menghargai kemampuan yang dimiliki. Hal ini diperkuat oleh pandangan Santrock (2007) mengenai masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara fase kanak-kanak dan fase dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Sehingga pada fase ini, remaja hendaknya memiliki konsep diri positif dan mampu menerima dirinya agar memiliki keyakinan dalam proses meningkatkan potensi yang mereka miliki, namun tetap mampu menghormati dirinya sendiri demi kehidupan yang nyaman atas keadaan diri yang sesungguhnya.

Namun pada kenyataannya, beberapa penelitian mengungkapkan masih terdapat tingkat *self-acceptance* yang rendah pada usia remaja, salah satunya dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Heriyadi (2013) di kelas VIII SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pematang Tahun Ajaran 2012/2013 mengenai Meningkatkan *Self-Acceptance* Siswa Kelas VIII melalui Konseling Realita mengungkapkan bahwa penerimaan diri pada peserta didik termasuk ke dalam kategori rendah dengan presentase 48% yang artinya hampir separuh peserta didik kelas VIII mengalami kondisi penolakan terhadap dirinya. Selanjutnya, penelitian lain yang menunjukkan rendahnya penerimaan diri individu dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Nuryono (2012) di SMA Laboratorium UM Malang mengenai Keefektifan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa dengan menggunakan *expressed acceptance of self and others scale* secara acak terhadap 40 peserta didik yang menunjukkan tingkat penerimaan diri yang rendah, hal ini dibuktikan dengan 17 peserta didik atau 42,5% peserta didik terkategori penerimaan diri rendah, 10 peserta didik atau 25% peserta didik terkategori sedang dan 13 peserta didik atau 32,5% peserta didik terkategori tinggi.

Bagi setiap individu, kebahagiaan merupakan tujuan dalam hidup. Meskipun tidak bisa dipungkiri bahwa setiap dari mereka pasti memiliki kesulitan, masalah dan penderitaan sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan, namun individu yang mampu menyelesaikan masalah atau penderitaannya akan memunculkan kepuasan sehingga akan menciptakan kebahagiaan pada dirinya. Menurut Lazarus (dalam Rahardjo, 2007) kebahagiaan merupakan suatu hal yang mewakili bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Maksudnya adalah, seseorang bisa saja bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi yang lain ia juga bisa

bahagia karena orang lain dan bahagia untuk orang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Kebahagiaan pada usia remaja adalah kondisi saat remaja memiliki tujuan hidup, hubungan sosial positif menerima diri, memiliki otonomi, menguasai lingkungannya dan selalu mengembangkan dirinya untuk mendapatkan hasil maksimal. Hal ini diperkuat oleh pandangan Richmond dan Sklamsky (dalam Sarlito, 2011) yang mengungkapkan bahwa inti dari tugas perkembangan dalam periode remaja awal dan menengah adalah memperjuangkan kebebasan. Kebahagiaan merupakan muatan emosi dan aktivitas positif yang membuat kehidupan seseorang menjadi baik secara keseluruhan, seperti kesehatan yang baik, kreativitas dan dorongan-dorongan yang baik lainnya (Seligman, 2005).

Berdasarkan hal itu, kebahagiaan dapat diartikan sebagai bagian dari langkah-langkah atau progress seorang individu untuk merealisasikan suatu tujuan, yakni mendapat kesenangan dan ketenteraman hidup lahir dan bathin. Oleh sebab itulah, remaja yang mampu mencapai kebahagiaan, akan mendapatkan banyak manfaat positif dalam kehidupan sehari-harinya, seperti mendapatkan banyak motivasi, semangat, dorongan bagi remaja dalam menjalani berbagai kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tak kalah penting, remaja dengan tingkat kebahagiaan yang baik akan lebih terdorong untuk berpikiran positif, tidak berprasangka buruk, dan lebih bersikap positif terhadap orang lain dan dirinya sendiri.

Namun mengingat masa remaja adalah masa transisi, maka situasi dan kondisi pada masa transisi dapat dikatakan mampu menyebabkan remaja termasuk dalam populasi yang rentan mengalami masalah sehingga sulit untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup, atau dapat diartikan mereka cenderung mengalami kegagalan untuk mencapai tugas perkembangannya. Sebagaimana dalam penelitian Rusdiana (2017) dikatakan bahwa berdasarkan empat indikator kebahagiaan menurut Myers, hasil penelitian menunjukkan bahwa 11% (4 orang) remaja telah memiliki konsep *authentic happiness positive* (tinggi) sesuai indikator kebahagiaan Myers 30% (11 orang) remaja telah memiliki konsep *authentic happiness* tingkat sedang, sementara 59% remaja memiliki konsep *authentic happiness negative*. Dengan prosentase tersebut, remaja masih sangat rentan terhadap ancaman permasalahan-permasalahan, baik personal, interpersonal, dan sosial. Oleh karena itu, dalam penelitian Sativa dan Fadila (2013) disebutkan bahwa syukur dan harga diri bersama-sama mampu memunculkan emosi positif, *mood* positif, dan juga kognitif positif. Sehingga hal ini akan membantu remaja untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi dalam kehidupannya yang mungkin dihadapi.

Pada dasarnya, kebahagiaan adalah sebuah keadaan yang subjektif, dimana setiap individu memiliki pemaknaan yang berbeda dalam memahami kebahagiaan. Sebab menurut Seligman (2005) untuk memperoleh kebahagiaan, individu memerlukan sebuah kekuatan dan kebajikan yang dipahami oleh masing-masing personal. Lebih lanjut, Seligman mengatakan bahwa kebahagiaan memiliki satu dimensi yakni merasa senang atas perjalanan hidup yang dialaminya, yang membuat individu tersebut memiliki jiwa yang sehat berdasarkan penerimaan diri tulus yang dimilikinya. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat positif dan signifikan antara penerimaan dengan kebahagiaan. Lebih lanjut dikatakan, untuk membentuk kebahagiaan, hendaknya seseorang dapat lebih memahami dan menerapkan hal-hal yang menjadi faktor penerimaan diri seperti pemahaman tentang diri sendiri, konsep diri yang stabil agar mampu melewati kesulitan-kesulitan maupun beban yang dialami. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa penerimaan diri sangat berperan penting bagi kebahagiaan seseorang, sebab mereka yang bahagia tentu saja akan merasa dirinya sangat berharga, tak pernah menyalahkan diri atau

bahkan membuat dirinya hidup dalam kekecewaan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, hasil studi awal yang dilakukan di SMPN 9 Depok juga menunjukkan hal yang sama, yakni guru BK mengatakan bahwa *self-acceptance* yang dimiliki setiap siswa berbeda-beda dan dinilai belum sepenuhnya matang, adapun permasalahan yang menonjol pada kelas VII diantaranya yaitu masih banyak siswa yang cenderung pasif, tidak percaya diri, malu mengungkapkan kesulitan/keterbatasannya dalam pelajaran, takut menerima kritik/saran dan merasa rendah diri dengan kondisi yang dimiliki, sehingga menyebabkan siswa berusaha untuk menjadi orang lain dan menghilangkan jati dirinya sendiri agar diakui dan dipandang sempurna oleh teman sebaya dan lingkungan pergaulannya. Lebih lanjut, beliau mengatakan untuk anak kelas VIII dan IX tingkat penerimaan dirinya sudah berangsur membaik, walau tak bisa dipungkiri terkadang masih belum stabil dan tidak dapat diprediksi juga. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *self-acceptance* dengan kebahagiaan siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok.

Metode

Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian sebanyak 350 siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok. Adapun teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah teknik *probability sampling*. Arikunto (2010) menyatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka sebaiknya diambil semuanya untuk menjadi sampel. Namun jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan teori tersebut di atas, maka jumlah sampel yang ditentukan adalah 30% dari populasi, di mana jumlah keseluruhannya adalah $35/100 \times 350 = 122$. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan instrumen berupa angket *self-acceptance* dan kebahagiaan dengan tipe skala Likert yang sebelumnya telah melalui uji validitas dan reabilitas baik dari ahli maupun dengan pendekatan statistik yaitu dengan menggunakan aplikasi SPSS 23.0 *for windows*. Penelitian dilakukan sejak Mei hingga Juni 2022. Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik inferensial, karena dalam statistik inferensial, dua macam pengujian yang harus dilakukan. uji prasyarat dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji prasyarat menggunakan bantuan SPSS 23.0 *for windows* diketahui bahwasanya data berdistribusi normal dan linear maka uji hypothesis menggunakan analisis *Product Moment* dengan uji *Pearson*.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka diperoleh hasil kategorisasi skala *self-acceptance* adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Kategorisasi *Self-Acceptance*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 114,4$	8	6,56
Sedang	$114,4 \leq X < 131,6$	28	22,95
Tinggi	$131,6 \leq X$	86	70,49
Jumlah		122	100

Sumber : Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *self-acceptance* dengan kategori rendah sebanyak 8 subjek dengan persentase sebesar 6,56% . Kategori sedang sebanyak 28 subjek dengan persentase 22,95% dan kategori tinggi sebanyak 86 subjek dengan persentase 70,49%, yang artinya *self-acceptance* yang dimiliki Siswa kelas VII SMP Negeri

9 Depok mayoritas tergolong ke dalam kategori tinggi. Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala Kebahagiaan adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Kebahagiaan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 126,4$	8	6,56
Sedang	$126,4 \leq X < 155,6$	52	50,82
Tinggi	$155,6 \leq X$	62	42,62
Jumlah		122	100

Sumber : Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kebahagiaan dengan kategori rendah sebanyak 8 subjek dengan persentase sebesar 6,56%. Kategori sedang sebanyak 52 subjek dengan persentase 50,82% dan kategori tinggi sebanyak 62 subjek dengan persentase 42,62%, yang artinya Kebahagiaan yang dimiliki siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok mayoritas tergolong ke dalam kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *self-acceptance* dengan kebahagiaan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Depok dengan koefisien nilai Pearson *correlation* 0,720 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maknanya semakin tinggi tingkat *self-acceptance* maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-acceptance* maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 9 Depok menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-acceptance* dengan kebahagiaan. Temuan ini hendaknya disikapi dengan positif dan menjadi rujukan bagi guru BK dalam hal memberikan layanan BK bagi siswa-siswa yang masih dalam kategori rendah dan sedang untuk meningkatkan *self-acceptance*, serta layanan bagi siswa-siswa yang memiliki *self-acceptance* tinggi agar tetap terjaga dan berkembang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan moril maupun materil selama penelitian sampai dengan karya ini diterbitkan. Penulis menyadari bahwa karya ini masih banyak kekurangan, baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dalam penelitian ini dan penelitian-penelitian selanjutnya.

Daftar Rujukan

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Heriyadi, Akbar. "Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013". Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Lestiani, Ine. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 9, No. 2. Jakarta: FPsi Universitas Gunadarma.

- Nuryono, Wiryono. (2012). Keefektifan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol,13, No.1, Surabaya: FIP Unesa. (<https://docplayer.info/52353576-Keefektifan-konseling-naratif-untuk-meningkatkan-penerimaan-diri-siswa.html>)
- Rahardjo, Wahyu. (2007). Kebahagiaan Sebagai Suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 12, No. 2. Jakarta: FPsi Universitas Gunadarma
- Rusdiana, Ika. 2017. Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*. Vol 2, No. 1. Ponorogo: Ibriez
- Santrock, John W. 2007. Remaja: Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, Sarlito W. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers
- Sativa, Alissa Rosi dan Avin Fadilla Helmi. 2013. Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol 5, No 2. Yogyakarta FPsi UGM.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting Fulfillment* (penerjemah: Jalaludin Rakhmat). Bandung: PT Miza Pustaka.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
