

# MEMAHAMI PENTINGNYA DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENCAPAI PENERIMAAN DIRI PADA DEWASA MELAJANG

Ervia Nur Muthami'mah  
Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya  
Suroso  
Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya  
Karolin Rista  
Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya  
Email: [nvia904@gmail.com](mailto:nvia904@gmail.com)

## **Abstract**

*Marriage is still the cornerstone of today's culture because marriage is an aspect of culture that is passed down from generation to generation with the aim of giving birth to future generations. This study aims to determine whether there is a relationship between social support and self-acceptance in single adults. Subject The data analysis technique used in this study was non-parametric using the Spearman-Rho correlation analysis method using the computer program SPSS version 16.00 (Statistical Product and Service Solution) for Windows. In this research, the population that is the focus is the Indorunners Surabaya community, which consists of individuals with the criteria of men and women aged 25 to 40 years who have never or have never had a marriage relationship. The results of the study show that there is a positive and significant relationship between social support and self-acceptance. That is, the higher the social support received, the higher the self-acceptance of single adults. Individuals with low self-acceptance tend to experience stress and feel unaccepted and lack self-confidence. The imbalance between the pressure faced and the inability to deal with it can affect individual self-acceptance*  
**Keywords:** Culture; Social Support; Accepting yourself; wedding; Stigma

## **Abstrak**

*Pernikahan masih tetap menjadi landasan budaya saat ini karena pernikahan merupakan salah satu aspek budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi dengan tujuan untuk melahirkan generasi di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang. Subjek Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah secara non-parametrik dengan metode analisis korelasi Spearman-Rho menggunakan program komputer SPSS versi 16.00 (Statistical Product and Service Solution) for Windows. Penelitian ini populasi yang menjadi fokus adalah komunitas Indorunners Surabaya yang terdiri dari individu dengan kriteria laki-laki dan perempuan usia 25 sampai 40 tahun belum pernah atau tidak pernah melakukan hubungan pernikahan. Hasil penelitian ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang. Individu dengan penerimaan diri rendah cenderung mengalami stres dan merasa tidak diterima serta kurang percaya diri. Ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dan ketidakmampuan menghadapinya dapat memengaruhi penerimaan diri individu.*  
**Kata kunci:** Budaya; Dukungan Sosial; Penerimaan Diri; Pernikahan; Stigma



## Pendahuluan

Menurut Santrock (2013), tugas perkembangan pada periode dewasa awal dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, individu baik pria maupun wanita, mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikologis. Individu yang sudah beranjak dewasa akan mendapatkan tuntutan – tuntutan yang semakin banyak, salah satu tuntutan yang diberikan adalah tuntutan untuk memilih pasangan hidup. Proses memilih pasangan hidup adalah mencari dan menemukan seseorang yang dapat membangun hubungan jangka panjang dan mengarah ke suatu pernikahan. Proses memilih pasangan hidup bukanlah tugas yang mudah, karena proses tersebut bisa sangat rumit bagi sebagian individu, karena masing – masing individu memiliki kriteria masing - masing untuk menentukan pasangan hidup yang cocok (Hailitik & Setianingrum, 2019).

Menurut Aiyuda (2017), pernikahan adalah suatu proses penggabungan dua individu menjadi satu, melibatkan aspek-aspek seperti sifat-sifat dan kepribadian pasangan, prinsip, kebiasaan, agama, kepercayaan, dan keluarga. Pernikahan masih menjadi landasan budaya saat ini karena pernikahan merupakan salah satu aspek budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi dengan tujuan untuk melahirkan generasi di masa depan. Horton (1987) (Hutasoit, 2020) budaya adalah standar perilaku yang diatur oleh sistem norma yang mengatur cara bertingkah laku dan bertindak bagi anggota masyarakat. Norma – norma ini diterapkan secara berulang-ulang dan telah menjadi kebiasaan dalam masyarakat. Norma-norma tersebut telah menjadi nilai budaya, identitas budaya, dan cara berfikir yang umum di masyarakat.

Individu yang belum melaksanakan pernikahan sesuai dengan usia yang sudah ditentukan dari budaya dan norma masyarakat, maka tidak menutup kemungkinan individu baik pria maupun wanita akan mendapatkan stigma sosial. Menurut KBBI stigma adalah hal negatif yang melekat pada pribadi seseorang dikarenakan adanya pengaruh dari lingkungan. Stigma adalah prasangka untuk memberatkan atau menolak seseorang atau kelompok yang dianggap berbeda dengan norma dan kebiasaan masyarakat sehingga dapat menyebabkan kurangnya penerimaan diri individu.

Penerimaan diri yang kurang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Individu mengalami kesulitan menerima diri sendiri, berjuang untuk mengatur emosinya, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan menghadapi kesulitan saat menghadapi peristiwa kehidupan yang menantang. Penerimaan diri yang rendah dapat mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri dan motivasi untuk mencari aktivitas sosial baru. Hal ini dapat mengakibatkan kegagalan dalam membentuk hubungan sosial yang baru.

Individu memiliki penerimaan diri yang positif dapat menjadi aspek penting dari kesehatan mental dan pertumbuhan pribadi. Seseorang yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik dapat berdampak negatif bagi kehidupan sosialnya. Individu yang tidak mampu menerima dirinya sendiri akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, sehingga sulit bagi individu untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Individu cenderung menarik



diri dari interaksi sosial, sehingga sulit untuk membentuk hubungan sosial yang sehat.

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam memotivasi individu dewasa yang masih melajang. Menurut Tyoristi (Al-Muti'ah et.al., 2021), dukungan sosial merupakan bentuk kasih sayang yang diberikan seseorang melalui perhatian dan dorongan terhadap tujuan yang ingin dicapai dimasa depan. Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan bagi individu dalam menentukan tujuan di masa depan. Informasi dan wawasan dari orang lain dapat memberikan pemahaman yang lebih luas.

Dukungan sosial sering kali tidak sepenuhnya diberikan kepada individu dewasa yang belum menikah, baik pria maupun wanita, karena dianggap sudah memasuki usia menikah menurut adat atau tradisi yang berlaku dalam lingkungan individu. Dukungan sosial dapat membantu individu merasa diakui dan terhubung dengan orang lain, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Dukungan sosial juga dapat membantu individu dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan meningkatkan penerimaan diri, sehingga individu dewasa yang masih melajang dapat merasa lebih terhubung dan diakui oleh orang lain yang pada gilirannya meningkat kesejahteraan psikologis individu.

### **Tujuan Penelitian**

Sebagai upaya untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang.

### **Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang dapat memberikan kontribusi penting dalam bidang ilmu psikologi, terutama dalam bidang ilmu psikologi sosial, kesehatan mental dan teori perkembangan.

#### **b. Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berpotensi dalam kehidupan sehari-hari.

##### **1) Bagi Masyarakat**

Menyadarkan pentingnya dukungan sosial dengan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu dewasa yang masih melajang untuk merasa diterima dan menerima diri sendiri.

##### **2) Bagi Subjek Penelitian**

Membantu individu dewasa yang masih melajang untuk memahami bagaimana lingkungan sosial dapat mempengaruhi penerimaan diri dengan pemahaman ini individu dapat menempatkan diri secara lebih baik dalam konteks sosial, mengatasi perasaan minder, dan membangun rasa harga diri yang positif.



## Penelitian Terdahulu

Studi yang dilakukan oleh Ferdhila Sifa Widowati (2018) yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan" menunjukkan hasil yang positif. Koefisien korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri remaja sebesar 0,654 nilai signifikansi (p-value) sebesar  $0,000 < 0,01$  hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penerimaan diri remaja. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh remaja semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri remaja tersebut, artinya dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

## Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin positif penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang

## Metode

Penelitian ini populasi yang menjadi fokus adalah komunitas Indorunners Surabaya yang terdiri dari individu dengan kriteria laki-laki dan perempuan usia 25 sampai 40 tahun belum pernah atau tidak pernah melakukan hubungan pernikahan. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 150 orang.

Peneliti menggunakan rumus Slovin adalah untuk mengukur jumlah sampel yang representatif dari populasi yang lebih besar dengan tingkat kesalahan yang telah ditetapkan sebesar 10%. Berikut adalah langkah-langkah penggunaan rumus Slovin dalam penelitian ini:

- a. Menghitung jumlah populasi (N):

Jumlah populasi yang telah ditentukan sebelumnya adalah 150 orang.

- b. Menentukan tingkat kesalahan (e):

Penelitian ini menggunakan tingkat kesalahan yang telah ditetapkan adalah 10% atau 0,10

$$n = \frac{N}{1+N \cdot e^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan

$$n = \frac{N}{1+N \cdot e^2} = \frac{150}{1+150 (0,1)^2} = \frac{150}{1+150 (0,01)} = \frac{150}{1+1,5} = \frac{150}{2,5} = 60 \text{ orang}$$



Berdasarkan penggunaan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yaitu dukungan sosial dan penerimaan diri. Dalam penelitian ini, akan digunakan alat ukur berupa skala dukungan sosial dan skala penerimaan diri untuk mengumpulkan data. Penyebaran data secara *online* dengan menggunakan G-Form.

Teknik analisis data yang digunakan adalah metode *non-parametrik* dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman-Rho*. Peneliti memilih metode ini karena sampel yang diambil menggunakan *random sampling*, serta hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi secara tidak normal dan uji linieritas menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linier antara variabel yang diteliti karena data penelitian tidak memenuhi uji prasyarat / uji asumsi untuk menggunakan teknik korelasi parametrik, maka metode *non-parametrik* dipilih. Analisis korelasi *Spearman-Rho*, jika nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel yang diteliti, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel tersebut. Hasil signifikansi (p-value) dari analisis korelasi *Spearman-Rho* akan memberikan informasi mengenai keberadaan atau ketidakhadiran hubungan antara variabel yang diteliti.

## Hasil

1. Uji Validitas dan Reliabilitas
  - a. Dukungan Sosial

Tabel. 1.1 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Valid		Gugur	Jumlah Item
			F	UF		
1.	Dukungan emosional	Kerekatan Emosional	1,2,3,4,5	10,11,12,13,14,15,16	2,5,13	9
2.	Dukungan Penghargaan	Adanya Pengakuan	17,18,19	6,7,8,9	17	6
3.	Dukungan instrumental	Ketergantungan	31,32,33,34	20,21,22	20,21,22,31,32,33	1
4.	Dukungan informasi	Bimbingan	23,24,25,26,27,28	29,30	23,26,29,30	4
Jumlah			18	13	14	20

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows

Setelah dilakukan analisis validitas aitem, hasil dari data putaran



pertama menunjukkan bahwa nilai indeks korelasi item total berkisar antara 0,311 sampai 0,682. Terdapat 14 aitem yang dinyatakan tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki indeks corrected item total correlation kurang dari 0,30. Nomor aitem yang ditemukan tidak memenuhi syarat adalah 2, 5, 13, 17, 20, 21, 22, 23, 26, 29, 30, 31, 32, dan 33, sehingga dari skala dukungan sosial awal yang terdiri dari 34 aitem, hanya 20 aitem yang dinyatakan valid setelah dilakukan uji putaran ke-2 pada tahap diskriminasi aitem.

Tabel. 1.2 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Putaran ke	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
I	0,851	34
II	0,872	20

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Pada tabel 1.2 menunjukkan hasil Uji Reliabilitas skala dukungan sosial putaran pertama menunjukkan nilai 0,851. Putaran kedua dengan nilai 0,872. Artinya jika angka yang diperoleh mendekati 1,00 maka bisa dikatakan reliabel sehingga seluruh aitem yang digunakan dalam penelitian dikatakan reliabel sebagai alat pengumpulan data

b. Penerimaan Diri

Tabel. 1.3 Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Tipe Item		Gugur	Jumlah Item
			<i>F</i>	<i>UF</i>		
1.	Merasa puas terhadap diri sendiri	Puas terhadap kelebihan dan kekurangan	1,2,3,4,5	11,12,13,14	-	9
2.	Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial	Menerima kritikan dari orang lain	25,26,27,28,29,30,31	6,7,8,9,10	27,28,29	6
3.	Memiliki kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	15,16,17,18	37,38	16,37,38	6
4.	Menghargai diri	Kompeten dalam	34,35,36	19,20	-	5



mengerjaka n sesuatu				
Tidak menolak jika dimintai pertolongan	21,22,2 3,24	32,33	21,22	4
Jumlah	23	15	8	30

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Setelah dilakukan analisis validitas aitem, hasil dari data putaran pertama menunjukkan bahwa nilai indeks korelasi item total berkisar antara 0,314 sampai 0,655. Terdapat 8 aitem yang dinyatakan tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki indeks corrected item total correlation kurang dari 0,30. Nomor aitem yang ditemukan tidak memenuhi syarat adalah 16,21,22,27,28,29,37, dan 38, sehingga dari skala penerimaan awal yang terdiri dari 38 aitem, hanya 30 aitem yang dinyatakan valid setelah dilakukan uji putaran ke-2 pada tahap diskriminasi aitem

Tabel. 1.4 Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

<i>Putaran Ke</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
I	0,903	38
II	0,918	27

Pada Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows* Tabel 1.4

menunjukkan hasil Uji Reliabilitas skala penerimaan diri putaran pertama menunjukkan koefisien 0,903. Putaran kedua skala penerimaan diri dengan nilai 0,918. Artinya jika angka yang diperoleh mendekati 1,00 maka bisa dikatakan reliabel sehingga seluruh aitem yang digunakan dalam penelitian dikatakan reliabel sebagai alat pengumpulan data

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas *Kolmogorov smirnov* pada program komputer SPSS *versi 16.00 (Statistical Product and Service Solution) for Windows*. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah nilai-nilai alat ukur yang digunakan dalam penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Kriteria untuk menentukan normalitas data adalah dengan melihat signifikansi (nilai p) yang dihasilkan dari uji normalitas. Jika nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal, sebaliknya jika nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal.



Tabel. 2.1 Uji Normalitas Dukungan Sosial

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,023

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Hasil dari Tabel 2.1 bahwa uji normalitas dukungan sosial yang dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,023 yang berarti  $p < 0,05$ , artinya sebaran skala dukungan sosial data berdistribusi Tidak Normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas melalui program komputer SPSS *versi 16.00 (Statistical Product and Service Solution) for Windows* bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara dua variabel. Kriteria uji linieritas jika nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan linier dengan demikian hasil uji linieritas tersebut memberikan informasi mengenai keberadaan atau ketidakhadiran hubungan linier antara dua variabel.

Tabel. 2.2 Uji Linieritas Hubungan Dukungan Sosial - Penerimaan Diri

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Penerimaan Diri – Dukungan Sosial	2.110	0.029	Tidak Linier

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Hasil dari Tabel 2.2 bahwa uji linieritas yang dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,029 yang berarti  $p < 0,05$ , artinya sebaran data yang dilakukan tidak terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial dengan penerimaan diri.

3. Uji Hipotesis Korelati *Spearman-Rho*

Tabel 3.1 Uji Korelasi *Spearman-Rho*

		Dukungan Sosial	Penerimaan Diri
<i>Spearman's rho</i>	Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	1.000
	Penerimaan Diri	Correlation Coefficient	0,572
			1.000

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Berdasarkan hasil analisis data dari uji korelasi *Spearman-Rho* yang dilakukan, terlihat pada Tabel. 3.1 bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,572. Nilai



signifikansi (p) untuk hubungan ini adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri penelitian ini menggunakan perangkat lunak *versi 16.00 (Statistical Product and Service Solution) for Windows*.

#### 4. Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini akan melibatkan kategorisasi data subjek, termasuk skor minimum, skor maksimum, rata-rata, serta *standard deviation*. Dibawah ini dijabarkan table analisis deskripsi.

Tabel. 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	60	39	94	65,05	12,147
Penerimaan Diri	60	81	171	119,05	20,083

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 4.3 menunjukkan nilai minimum dari variabel dukungan sosial sebesar 39, nilai maximum 94, nilai mean 65,05 serta *standart deviation* 12,147. Variabel penerimaan diri nilai minimum sebesar 81, nilai maximum 171, nilai mean 119,05 serta *standart deviation* 20,083.

Tabel. 4.2 Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategori
$X \leq M - 1 SD$	Rendah
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	Tinggi
$M + 1 SD \leq X$	Sedang

Keterangan:

X : Skor Responden

M : *Mean*

SD : *Standard Deviation*

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Variabel	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
Dukungan Sosial	Rendah	7	11,7%
	Sedang	31	51,7%



Tinggi	22	36,7%
TOTAL	60	100 %

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui jumlah aitem yang digunakan pada skala dukungan sosial sebanyak 20 aitem. Jumlah subjek dengan kategori rendah sebanyak 7 subjek dengan persentase 11,7%, subjek dengan kategori sedang sebanyak 31 subjek dengan persentase 51,7% dan subjek dalam kategori tinggi sebanyak 22 subjek dengan persentase 36,7% dengan total responden sebanyak 60 responden.

Tabel. 4.4 Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri

Variabel	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
Penerimaan Diri	Rendah	-	-
	Sedang	3	5%
	Tinggi	57	95%
	TOTAL	60	100 %

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 16 for Windows*

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui jumlah aitem yang digunakan pada skala dukungan sosial sebanyak 30 aitem. Jumlah subjek dengan kategori rendah tidak ada, subjek dengan kategori sedang sebanyak 3 subjek dengan persentase 5% dan subjek dalam kategori tinggi sebanyak 57 subjek dengan persentase 95% dengan total responden sebanyak 60 responden.

## Pembahasan

Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan bagi individu dalam menentukan tujuan di masa depan. Informasi dan wawasan dari orang lain dapat memberikan pemahaman yang lebih luas. Dukungan sosial sering kali tidak sepenuhnya diberikan kepada individu dewasa yang belum menikah, baik pria maupun wanita, karena dianggap sudah memasuki usia menikah menurut adat atau tradisi yang berlaku dalam lingkungan.

Dukungan sosial dapat membantu individu merasa diakui dan terhubung dengan orang lain, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Dukungan sosial juga dapat membantu individu dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan meningkatkan penerimaan diri, sehingga individu dewasa yang masih melajang dapat merasa lebih terhubung dan diakui oleh orang lain, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dinamika psikologis antara dukungan sosial dan penerimaan diri melibatkan beberapa faktor yang saling berinteraksi. Pertama, dukungan emosional dapat mempengaruhi persepsi individu tentang dirinya sendiri. Umpan balik positif dari



orang-orang terdekat, individu dapat mengembangkan citra positif tentang diri, meningkatkan rasa harga diri, dan merasa lebih diterima sehingga individu merasa puas terhadap diri sendiri. Kedua, dukungan informasi dapat membantu individu mengatasi perasaan isolasi dan kesepian yang dapat menghambat penerimaan diri. Koneksi sosial yang kuat dapat membuat individu dapat merasa terhubung dengan orang lain dan memahami bahwa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga individu tidak prihatin akan adanya reaksi sosial.

Berinteraksi dengan orang-orang yang memberikan dukungan sosial, individu dapat memperoleh perspektif baru tentang diri sendiri, mengeksplorasi minat dan potensi baru, serta mendapatkan bimbingan dalam mengatasi kelemahan atau kesulitan yang dihadapi, ini dapat meningkatkan pemahaman diri dan memberikan dorongan untuk menerima dan mengembangkan diri dengan lebih baik.

Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam proses penerimaan diri seseorang. Dukungan sosial yang baik, individu dapat merasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial juga dapat membantu individu memahami dan menerima diri sendiri, meningkatkan harga diri, serta memberikan dukungan emosional dan informasional yang penting. Dukungan sosial dapat membantu individu yang masih melajang dalam menghadapi tantangan, stres, atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari, ini dapat berupa dukungan emosional seperti mendengarkan dan memberikan dukungan emosional, atau dukungan praktis seperti memberikan bantuan dalam tugas-tugas sehari-hari. Dukungan sosial juga dapat berupa dukungan informasional, seperti memberikan saran atau informasi yang berguna. Penerimaan diri berhubungan dengan bagaimana seseorang melihat dan menerima diri sendiri.

Penerimaan diri yang positif berarti menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, merasa nyaman dengan diri sendiri, dan memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan dan nilai-nilai pribadi. Penerimaan diri yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri, kualitas hubungan, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penerimaan diri yang positif membuat individu merasa puas dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Individu tidak merasa terlalu terbebani atau merasa rendah diri karena ketidaksempurnaan yang ada pada diri sendiri. Individu yang menerima diri sendiri dapat menerima kritik dengan baik dari orang lain tidak merasa terancam atau marah secara berlebihan saat menerima umpan balik atau kritik konstruktif.

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik tidak terlalu bergantung pada orang lain untuk mendapatkan validasi atau pengakuan. Individu memiliki rasa mandiri dan kepercayaan diri yang cukup untuk menentukan nilai dan harga dirinya sendiri. Individu yang dapat menerima diri dengan baik memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik, memiliki keterampilan dan kepercayaan diri yang cukup untuk menghadapi tantangan yang dihadapi. Penerimaan diri yang baik dapat menerima diri sendiri memiliki kemandirian yang baik dalam menyelesaikan tugas atau tantangan yang dihadapi. Individu tidak enggan untuk meminta bantuan jika memang diperlukan, tetapi juga mampu melakukan tugas secara mandiri dengan keyakinan.



Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada individu dewasa yang masih melajang. Analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar sebesar 0,572 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) hubungan pada penelitian ini yakni positif berdasarkan hasil 0,572. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi penerimaan diri individu tersebut. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah, penerimaan diri juga cenderung rendah. Individu dengan penerimaan diri rendah dapat mengalami stres, merasa tidak diterima, dan kurang percaya diri.

Berdasarkan hasil kategorisasi dukungan sosial, yakni jumlah subjek dengan kategori rendah sebanyak 7 subjek dengan persentase 11,7%, subjek dengan kategori sedang sebanyak 31 subjek dengan persentase 51,7% dan subjek dalam kategori tinggi sebanyak 22 subjek dengan persentase 36,7% dengan total responden sebanyak 60 responden. Sedangkan hasil kategorisasi penerimaan diri, yakni jumlah subjek dengan kategori rendah tidak ada, subjek dengan kategori sedang sebanyak 3 subjek dengan persentase 5% dan subjek dalam kategori tinggi sebanyak 57 subjek dengan persentase 95% dengan total responden sebanyak 60 responden, dari hasil kategorisasi artinya individu mempunyai penerimaan diri yang baik.

Dari data kategorisasi yang diperoleh penerimaan diri pada subjek yang diteliti dengan jumlah yang tinggi mendapatkan data 95% atau sebanyak 57 subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek-subjek tersebut memiliki penerimaan diri yang baik.

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang. Koefisien korelasi *Spearman-rho* sebesar 0,572 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri responden. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula tingkat penerimaan diri individu tersebut. Temuan ini menggambarkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu dewasa yang masih melajang untuk mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik.

Individu dengan penerimaan diri rendah cenderung mengalami stres dan merasa tidak diterima serta kurang percaya diri. Ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dan ketidakmampuan menghadapinya dapat memengaruhi penerimaan diri individu. Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam proses penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang. Dukungan sosial, seperti rasa nyaman, perhatian, dorongan, dan bimbingan dari orang lain, dapat membantu individu mengatasi kesulitan hidup yang dihadapinya. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada dewasa yang masih melajang dapat diterima.



## Referensi

- Aiyuda, N. (2017). Kepercayaan sebagai mediator hubungan keintiman dan komitmen terhadap pemaafan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 136–145. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.12>
- Al-Muti'ah, B. K., Kristanto, A. A., & Putri, E. T. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri terhadap Orientasi Pernikahan pada Individu yang Melakukan Pernikahan Dini. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 744. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6570>
- Hailitik, W. M. yuniaputry, & Setianingrum, M. E. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Pekerja Seks Komersial Di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikohumanika*, 11(2), 137–150. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v11i2.543>
- Hutasoit, A. R. (2020). Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Nilai-Nilai Budaya Menuju Pendidikan Karakter. Prosiding Seminar Nasional PBSI-III Tahun 2020 Tema: Inovasi Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia Guna Mendukung Merdeka Belajar pada *Era Revolusi Industry 4.0 dan Society*, 1–6. [digilib.unimed.ac.id/41212/](http://digilib.unimed.ac.id/41212/)
- Santrock, J. F. (2013). *Life-Span Development*. Edisi 13 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Widowati, F. S. (2018). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018)

