



Pengaruh Pemaafan dan Penerimaan Diri terhadap Kualitas Hidup pada Remaja

Thurfah Thahirah^{1✉}, Dian Dwi Nur Rahmah²

¹Universitas Mulawarman

thurfahthahirah3@gmail.com

Abstract

Every individual wants a good quality of life, especially in social relationships. Adolescents often experience a decrease in quality of life due to pressure during puberty, peer influence, or changes in family relationships. The form of improving relationships with others can be done with an attitude of forgiveness and self-acceptance. This study aims to determine the effect of forgiveness and self-acceptance on the quality of life in adolescents with a quantitative approach method. The subjects of this study were 64 students of SMK X in Balikpapan who were selected using a simple random sampling technique. The data collection method used a Likert scale type. The data analysis technique used was multiple linear regression which was analyzed with the help of the (SPSS) version 26.0 for Windows program. The results that: (1) there is a significant effect of forgiveness and self-acceptance on the quality of life in adolescents with a calculated F value = 25.089 > F table = 3.15 and a p value = 0.000 and has a contribution effect (R²) of 45.1%; (2) there is no significant influence between forgiveness and the quality of life of adolescents with a beta coefficient value (β) = -0.029, t count = -0.257 < t table = 1.999, and p value = 0.798 (p > 0.05); (3) there is a significant positive influence between self-acceptance and the quality of life in adolescents with a beta coefficient value (β) = 0.687, t count = 6.120 > t table = 1.999, and p value = 0.000 (p < 0.05).

Keywords: forgiveness, self acceptance, quality of life, teenager, social relationship

Abstrak

Setiap individu menginginkan kualitas hidup yang baik, terutama dalam hubungan sosial. Remaja sering mengalami penurunan kualitas hidup akibat tekanan selama pubertas, pengaruh teman sebaya, atau perubahan dalam hubungan keluarga. Bentuk peningkatan hubungan dengan orang lain, dapat dilakukan dengan sikap pemaafan dan penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja dengan metode pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 64 siswa SMK X di Balikpapan yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan tipe skala *likert*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda yang dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 26.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja dengan nilai F hitung = 25.089 > F tabel = 3.15 dan nilai p = 0.000 serta memiliki kontribusi pengaruh (R²) sebesar 45.1%; (2) tidak terdapat pengaruh signifikan antara pemaafan terhadap kualitas hidup remaja dengan nilai koefisien beta (β) = -0.029, t hitung = -0.257 < t tabel = 1.999, dan nilai p = 0.798 (p > 0.05); (3) terdapat pengaruh positif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja dengan nilai koefisien beta (β) = 0.687, t hitung = 6.120 > t tabel = 1.999, dan nilai p = 0.000 (p < 0.05).

Kata kunci: pemaafan, penerimaan diri, kualitas hidup, remaja, hubungan sosial

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Individu merupakan makhluk sosial yang senantiasa berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesamanya, hubungan ini tercipta agar individu tetap terjaga dan terhubung dengan lingkungan sekitar [1]. Interaksi sosial menjadi hal yang sangat penting bagi manusia yang pada hakikatnya tidak bisa hidup tanpa bantuan manusia lainnya [2]. Bentuk dari hubungan inilah yang tak luput dari pemicu timbulnya masalah dalam kehidupan seseorang, entah permasalahan yang terjadi dalam diri maupun dari luar.

Individu sering merasa bingung akibat banyaknya pilihan dan tuntutan hidup yang harus dihadapi. Selain

harus bertahan hidup, mereka juga dituntut untuk bersaing lebih baik. Setiap orang memiliki kemampuan merespons tantangan ini secara berbeda, dan tidak semua mampu menghadapi perubahan hidup dengan baik [3]. Tak terkecuali masalah yang dialami pada remaja, masa remaja adalah periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Secara fisik, mereka tampak dewasa, namun seringkali belum mampu menunjukkan kedewasaan saat menghadapi situasi sebagai orang dewasa [4].

Remaja sangat memerlukan atas kehadiran seseorang yang dewasa ataupun orang tua untuk dapat menghadapi masalah yang terjadi pada setiap perkembangan dengan bijaksana dan sesuai dengan

kebutuhannya [5]. Permasalahan-permasalahan yang dialami remaja ini menimbulkan perasaan atau emosi negatif yang memengaruhi kualitas hidup pada remaja sehingga dapat menyebabkan berbagai kendala dalam kehidupan, seperti pekerjaan, rutinitas harian, kurangnya kemampuan mandiri, serta berpotensi memengaruhi kualitas hidup mereka di masa mendatang. Secara umum penurunan kualitas hidup pada remaja sering terjadi akibat tekanan yang muncul selama masa pubertas, pengaruh kelompok sebaya, atau perubahan dalam hubungan keluarga [6]. Tetapi, tak jarang juga individu terutama remaja, memiliki kualitas hidup yang baik hingga mental yang sehat. Apalagi, remaja merupakan aset bangsa Indonesia yang berperan sebagai penerus masa depan untuk meningkatkan kualitas hidup [7].

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada remaja ialah ketika remaja tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain pada lingkungan sekitarnya [8]. Ada beberapa cara yang dapat meningkatkan hubungan dengan orang lain, salah satunya adalah dengan sikap pemaafan. Individu yang memiliki sikap pemaaf akan merasa jauh lebih lega dan bahagia karena mampu memaafkan orang lain yang bersalah padanya. Perasaan lega dan bahagia inilah yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup seseorang karena salah satu faktornya berasal dari terciptanya hubungan yang baik dengan orang lain.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan kebahagiaan remaja di panti asuhan, di mana semakin besar kemampuan memaafkan remaja, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya, begitu juga sebaliknya [9]. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa terapi pemaafan dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan korban pelecehan seksual [10].

Selain pemaafan, penerimaan diri juga menjadi krusial pada remaja yang sedang berupaya mencapai konsep diri yang positif, karena dengan penerimaan diri individu akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalaman yang diperoleh. Sehingga, dengan kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri membuatnya dapat menerima baik kelemahan maupun kelebihan yang dimilikinya agar mencapai *personal growth, well being*, dan aktualisasi diri yang baik [11]. Kurangnya penerimaan diri pada remaja dapat menyebabkan kurangnya rasa tanggung jawab, disiplin, dan dampak lainnya yang berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan sebelumnya diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup remaja. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, ada beberapa ciri-ciri yang menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan

penerimaan diri, antara lain memiliki sikap penghargaan dan mengenali terhadap kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya [12]. Memiliki standar dan prinsip atas dirinya, mampu memandang dirinya secara realistis tanpa rasa malu, mampu memaafkan tanpa menyalahkan, memiliki spontanitas dan tanggung jawab. Selain itu, mampu menerima potensi atau kondisi yang berada di luar kendali, bebas dari rasa ketakutan atas kesalahan dengan kemampuan mengontrol emosi, dan merasa memiliki hak atas ide-ide ataupun keinginan dan harapan yang belum terwujud [13].

Pemaafan dan penerimaan diri menjadi bentuk pengaruh terhadap kualitas, arti ataupun kesejahteraan hidup pada seseorang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemaafan dan penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup seseorang korban perceraian orang tua [14]. Jika dua proses stimulan ini dilakukan bersamaan, maka besar kemungkinan Individu tersebut akan mampu merasakan makna hidup yang lebih bermakna. Selain itu, penelitian lain dengan judul “Penerimaan dan Pemaafan pada Diri Siswa Penyandang Kebutuhan Khusus”, hasilnya menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih mempunyai penerimaan dan pemaafan lebih tinggi sekitar 59% dibandingkan siswa laki-laki yang memiliki persentase rendah sekitar 41% [15].

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk menggali lebih dalam terkait dampak dari pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja. Dalam penelitian ini, hipotesis pertama adalah apakah Terdapat pengaruh pemaafan terhadap kualitas hidup pada remaja di SMK X di Balikpapan. Kedua, apakah terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja di SMK X di Balikpapan. Dan Ketiga, apakah terdapat pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja di SMK X di Balikpapan.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel terikat berupa kualitas hidup, serta variabel bebas yang meliputi pemaafan dan penerimaan diri pada remaja. Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan memakai analisis regresi linear berganda untuk mengetahui bagaimana pengaruh dan kemampuan kedua variabel bebas pemaafan dan penerimaan diri terhadap variabel tergantung kualitas hidup serta dilakukan uji analisis hipotesis dilakukan setelah melalui uji asumsi. Seluruh teknik analisis data diolah menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26.0 for Windows.

2.1. Populasi dan Sampel

Jumlah sampel yang dijadikan penelitian sebanyak 64 siswa di salah satu SMK X di Balikpapan. Teknik

sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai bagian dari sampel. Dalam penelitian ini, penentuan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*, yang berarti anggota sampel diambil secara acak dari populasi tanpa mempertimbangkan strata yang ada di dalam populasi yang dipilih [16]. Penelitian ini menggunakan perhitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang dapat ditolerir sebesar 10% yaitu sebagai berikut:

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

$$n = \frac{176}{1 + 176(0,1)^2} = 63,768$$

Dimana n merupakan jumlah sampel yang akan ditentukan. N adalah jumlah keseluruhan populasi pada subjek. e adalah nilai presisi dengan tingkat kesalahan yang ditentukan yaitu 10% atau 0,1.

2.2. Metode Pengumpulan Data

Instrumen atau pengukuran yang digunakan pada penelitian ini ada tiga yaitu skala kualitas hidup, skala pemaafan dan skala penerimaan diri. Pada penelitian ini, tipe skala yang digunakan adalah skala tipe likert. Skala pengukuran tipe *likert* memiliki dua sifat yaitu *unfavorable* (negatif tidak mendukung pernyataan) dan *favorable* (positif mendukung pernyataan).

Proses pengolahan data pada penelitian ini diawali dengan uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk setiap skala variabel dalam penelitian ini. Pengukuran kualitas hidup mengacu pada teori yang terdiri dari empat aspek yaitu fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan [17]. Pada skala kualitas hidup lima dari 32 item tidak memenuhi syarat, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,702. Kemudian Alat ukur skala pemaafan disusun berdasarkan aspek yang terdiri dari tiga aspek motivasi menghindari, motivasi membalas dendam, dan motivasi melakukan niat baik [18]. Pada skala pemaafan, delapan dari 24 item gugur, menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,803. Sedangkan untuk pengukuran penerimaan diri terdiri dari empat aspek yaitu kesadaran diri, pengembangan karakter positif atau potensi, persepsi terhadap peristiwa negatif, dan penilaian positif terhadap diri [19]. Pada skala penerimaan diri, delapan dari 32 item tidak terpakai, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,755.

3. Hasil dan Pembahasan

Data deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data di kalangan siswa SMK X Balikpapan. *Mean empiris* dan *mean hipotetik* dihasilkan dari respons sampel penelitian terhadap tiga skala, yaitu skala pemaafan, skala penerimaan diri, dan

skala kualitas hidup pada remaja. Data *mean* empirik dan *mean* hipotetik pada ketiga variabel dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Mean* Empirik dan *Mean* Hipotetik

Variabel	<i>Mean</i> Empirik	<i>Mean</i> Hipotetik	Status
Kualitas Hidup	69.39	67.5	Tinggi
Pemaafan	40.11	40	Tinggi
Penerimaan Diri	64.75	60	Tinggi

Melalui tabel di atas, dapat dilihat gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian siswa SMK X di Balikpapan. Berdasarkan hasil pengukuran skala kualitas hidup didapatkan, rata-rata empiris 69.39 lebih tinggi dari rata-rata hipotetik sebesar 67.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi dalam kualitas hidup.

Berdasarkan hasil pengukuran skala pemaafan, rata-rata empiris 40.11 lebih tinggi dari rata-rata hipotetik 40 dengan kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki pemaafan yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala penerimaan diri yang telah diisi oleh subjek, diperoleh *mean* empirik 64.75 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 60 dengan kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki penerimaan diri yang tinggi. Sebelum melanjutkan ke analisis data dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil dari uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut:

3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan antara frekuensi observasi dan frekuensi teoritis. Salah satu cara untuk melakukan uji normalitas adalah dengan membandingkan nilai probabilitas Kolmogorov-Smirnov dengan batas 0,05 (5%). Aturannya, jika $p > 0,05$, data dianggap berdistribusi normal; jika $p < 0,05$, data dianggap tidak berdistribusi normal [20]. Berikut ini adalah hasil uji asumsi normalitas pada masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	z	P	Keterangan
Kualitas Hidup	0.077	0.200	Normal
Pemaafan	0.110	0.051	Normal
Penerimaan Diri	0.099	0.198	Normal

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada setiap variabel, diperoleh nilai p untuk variabel kualitas hidup, pemaafan, dan penerimaan diri $>0,05$, yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

3.2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengukur apakah hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linear. Linearitas mengacu pada

hubungan lurus antara kedua variabel dalam rentang variabel independen tertentu. Kaidah yang digunakan dalam uji ini adalah jika nilai *deviance from linearity* $p > 0,05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05, maka hubungan tersebut dianggap linear [21]. Berikut hasil uji linearitas antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	P	Ket
Kualitas Hidup - Pemaafan	1.022	3.15	0.461	Linear
Kualitas Hidup- Penerimaan Diri	1.446	3.15	0.151	Linear

Berdasarkan hasil tabel di atas, terlihat bahwa hubungan antara variabel kualitas hidup-pemaafan serta kualitas hidup-penerimaan diri bersifat linear ($p < 0,05$). Setelah melakukan uji asumsi, peneliti melanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil pengujian regresi model penuh atas variabel-variabel pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup secara bersama-sama didapatkan hasil pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	R ²	P
Kualitas Hidup (Y)				
Pemaafan (X1)	25.089	3.15	0.451	0.000
Penerimaan (X2)				

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil menunjukkan bahwa F hitung $> F$ tabel, yang mengindikasikan pengaruh signifikan antara pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup, dengan nilai $F=25,089$, $R^2=0,451$, dan $P= 0,000$. Ini berarti hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya, hasil analisis regresi secara bertahap menunjukkan hal-hal yang dijelaskan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-hit	T-tab	p
Pemaafan (X1)	-0.029	-0.257	1.999	0.798
Kualitas Hidup (Y)				
Penerimaan Diri (X2)	0.687	6.120	1.999	0.000
Kualitas Hidup (Y)				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa t hitung $< t$ tabel, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara pemaafan dan kualitas hidup dengan nilai beta = -0,029, t hitung = -0,257, dan $p = 0,798$ ($p > 0,05$). Sementara itu, penerimaan diri terhadap kualitas hidup menunjukkan t hitung $> t$ tabel, yang berarti ada pengaruh signifikan, dengan nilai beta = 0,687, t hitung = 6,120, dan $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi model penuh, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja. Kontribusi pengaruhnya (R^2) sebesar 0,451, yang berarti 45,1% variasi kualitas hidup dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Interval koefisien antara 0,310-0,500 dikategorikan sebagai pengaruh sedang, sehingga

pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja juga termasuk dalam kategori sedang [22].

Hasil temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu faktor psikologis tentang pelecehan dan penelantaran di masa kecil dan faktor sosial tentang pengalaman tertinggal di masa kecil dalam bentuk trauma ataupun emosi negatif yang secara tidak eksplisit menggambarkan tentang kaitannya dengan bagaimana proses pemaafan remaja [23]. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup menurut tokoh lain yaitu kejadian dalam hidup dan perubahan lingkungan, serta adanya kesempatan yang potensial yang dapat berkaitan dengan aspek penerimaan diri yaitu pengembangan karakter positif atau memiliki potensi [24].

Berdasarkan hasil uji deskriptif, dapat terlihat gambaran distribusi data dari pengukuran skala kualitas hidup remaja terutama pada siswa SMK X di Balikpapan membuktikan subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kualitas hidup yang tinggi. Hasil ini selaras dengan temuan yang didapatkan, adanya faktor faktor demografis berupa jenis kelamin dan usia yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup.

Diketahui dari hasil distribusi penelitian yang dilakukan oleh peneliti, jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki jumlah yang sama, dan usia subjek berkisar 15-18 tahun. Selain itu juga, berdasarkan penelitian lain yang menunjukkan hasil bahwa faktor jenis kelamin dan usia memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup, semakin bertambahnya usia maka semakin menurun pula kualitas hidup seseorang [25]. Sehingga, hal ini sangat wajar jika data yang didapatkan pada remaja khususnya siswa SMK X di Balikpapan memiliki kualitas hidup yang tinggi dan dipengaruhi oleh pemaafan dan penerimaan diri yang tinggi pula.

Berdasarkan uji hipotesis dari analisis regresi bertahap, diperoleh hasil bahwa pemaafan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kualitas hidup remaja atau siswa pada SMK X di Balikpapan. Hal ini bermakna bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh signifikan antara pemaafan terhadap kualitas hidup. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa pemaafan tidak begitu memiliki pengaruh terhadap tingkat kualitas hidup siswa SMK X di Balikpapan, tetapi variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi.

Walaupun dapat dikatakan bahwa seharusnya pemaafan dapat berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup seseorang. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang menemukan adanya hubungan positif yang cukup signifikan antara *Forgiveness* dengan tingkat kebermaknaan hidup pada remaja. Tetapi demikian, berdasarkan hasil uji deskriptif didapatkan hasil bahwa siswa SMK X di Balikpapan tetapi memiliki tingkat

pemaafan yang tinggi [26]. Oleh karena itu, variabel pemaafan memiliki kemungkinan tidak langsung berpengaruh atau terlihat terhadap kualitas hidup remaja karena masih banyak faktor atau variabel lainnya yang perlu dipertimbangkan.

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis dari analisis regresi bertahap, hasilnya juga menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja atau siswa pada SMK X di Balikpapan. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap tingkat kualitas hidup pada remaja. Maka hasil uji hipotesis ini menjelaskan semakin tinggi tingkat penerimaan diri, semakin baik pula kualitas hidup remaja. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, semakin rendah pula kualitas hidup mereka kualitas hidupnya.

Temuan hasil pada penelitian ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan adanya hubungan antara penerimaan diri dan kualitas hidup pada remaja tunarungu di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Bantul, Yogyakarta yang cukup signifikan [27]. Selain itu, didapatkan juga hasil dari penelitian lain dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan penerimaan diri terhadap kualitas hidup lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Kabupaten Malang. Sehingga dapat dikatakan bahwa, penerimaan diri dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja hingga lansia [28].

Hasil ini juga dibuktikan dengan adanya hasil uji deskriptif yang menunjukkan bahwa gambaran sebaran data pengukuran skala penerimaan diri pada remaja atau siswa pada SMK X di Balikpapan memiliki penerimaan diri yang tinggi pula. Penerimaan diri yang tinggi pada remaja dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademis remaja itu sendiri. Remaja yang mampu mencintai dan menerima dirinya sendiri, percaya diri, dan mampu menerima keadaan yang terjadi maka akan membuat remaja mengembangkan dirinya menjadi lebih baik.

Penerimaan diri yang baik juga akan membantu remaja untuk dapat membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain, seperti teman dan orang tua. Selain itu, menyakini kemampuan diri sendiri akan prestasi baik di sekolah ataupun di luar juga dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup pada remaja. Sejalan dengan itu, penelitian tentang kebersyukuran yang dilakukan sebelumnya juga memiliki keterkaitan secara tidak eksplisit terhadap bentuk penerimaan diri seseorang [29]. Kebersyukuran yang merupakan bentuk terima kasih dan apresiasi atas penerimaan kebaikan atau apapun yang terjadi pada kehidupan, dan hasil yang didapatkan ialah adanya peran kebersyukuran terhadap kualitas hidup remaja pada dimensi psikologis.

Analisis data dalam penelitian ini juga melibatkan uji hipotesis tambahan yang bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai keterkaitan, baik pengaruh

maupun hubungan, antara aspek-aspek variabel independen dan variabel dependen. Uji hipotesis tambahan dilakukan melalui analisis regresi multivariat model penuh dan model akhir. Berdasarkan hasil analisis multivariat model penuh, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam variabel pemaafan dan penerimaan diri berpengaruh terhadap aspek-aspek dalam variabel kualitas hidup remaja.

Berdasarkan pengujian deskriptif dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, gambaran distribusi data subjek penelitian di siswa SMK X di Balikpapan menunjukkan bahwa subjek penelitian termasuk dalam kategori kualitas hidup yang tinggi. Selain itu, pemaafan dan penerimaan diri juga termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMK X di Balikpapan memiliki kualitas hidup yang tinggi dan pemaafan dan penerimaan diri yang tinggi.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup remaja di SMK X Balikpapan, meskipun pengaruh signifikan tersebut hanya ditemukan pada aspek penerimaan diri. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup remaja, sementara pemaafan tidak menunjukkan dampak yang signifikan secara langsung. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar penelitian di masa mendatang lebih mendalami faktor-faktor ini dengan pendekatan dan metode yang lebih variatif, seperti menggunakan metode structural equation model, untuk memahami hubungan antarvariabel secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian dapat difokuskan pada subjek dengan karakteristik yang lebih khusus, misalnya korban bullying, guna melihat apakah penerimaan diri dan pemaafan memiliki pengaruh yang berbeda dalam konteks tersebut. Pengembangan metode pengumpulan data juga diharapkan dapat dilakukan untuk memperoleh wawasan yang lebih komprehensif dan mendukung validitas hasil penelitian.

Daftar Rujukan

- [1] Juminem, J. (2019). Adab bermedia sosial dalam Pandangan Islam. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1), 23-34. <https://doi.org/10.32678/geneologipai.v6i1.1799>
- [2] Setyorini, W. (2020). Interaksi Sosial Masyarakat dalam Menjaga Toleransi Antar Umat Beragama (Desa Gumeng Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar). *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 8(3), 1078-1093. <https://doi.org/10.26740/kmkn.v8n3.p1078-1093>
- [3] Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527. <https://doi.org/10.21070/ups.6415>
- [4] Tengku, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., & Ilat, I. P. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. *MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 16-26. <https://doi.org/10.70420/qsps7423>

- [5] Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- [6] Ramadhanty, F. N., & Kinanthi, M. R. (2021). Kualitas Hidup Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah: Bagaimana Kontribusi Resiliensi Keluarga?. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 31–46. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.8707>
- [7] Amran, A., & Ritonga, A. (2022). Dampak Penyalahgunaan Narkoba terhadap Kesehatan Psikis Remaja. *Tadbir: Jurnal Manajemen Dakwah FDIK IAIN Padangsidempuan*, 4(2), 325–356. <https://doi.org/10.24952/tadbir.v4i2.6876>
- [8] Gentili, C., & Cristea, I. A. (2020). Challenges and Opportunities for Human Behavior Research in the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01786>
- [9] Masrura, Z., Julistia, R., & Hafnidar, H. (2023). Pemaafan dan Penerimaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 178–193. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i2.9575>
- [10] Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 70–75. <https://doi.org/10.35905/ijic.v3i2.4846>
- [11] Anugrahwati, K. L., & Wiraswati, A. A. (2020). Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti Asuhan Islam. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 107–122. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4>
- [12] Tanesib, M. W., & Huwae, A. (2023). Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Salatiga. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i2.6814>
- [13] Wijaya, T. A., Yaslim, N. P., Permatasari, A. M. P., Yosevina, G. R., & Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z di Era Perkembangan Media Sosial. *Psiko Edukasi*, 21(1), 41–49. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i1.4575>
- [14] Rahmania, F. A., Hizbullah, K., Anisa, S. N., & Wahyuningsih, H. (2021). The Effects of Forgiveness and Self-Acceptance on the Meaning of Life in Early Adult Individuals with Divorced Parents. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1(1). <https://doi.org/10.21070/iucp.v1i1.612>
- [15] Nasution, I. N., Anugerah, M. F., & Syarif, K. (2024). Pemaafan Dengan Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Daksa di UPT Pemberdayaan Penyandang Disabilitas Daksa Dinas Sosial Provinsi X. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(1). <https://doi.org/10.31004/irje.v4i1.441>
- [16] Firman, F.-. (2018). *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/4nq5e>
- [17] Dewi, F. I. R., Idulfilastri, M. R., Angela, L., & Sari, P. M. (2021). Gambaran Kualitas Kehidupan Remaja (Studi pada Remaja di Daerah Gempa Bumi). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 170–179. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.11030>
- [18] Ramadhanty, F., & Fikri, H. T. (2020). Pemaafan (*Forgiveness*) Istri terhadap Suami Pelaku Pelecehan Seksual pada Anak. *Psyche 165 Journal*, 13(2). <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.83>
- [19] Maulidhea, P. Q. A., & Syafiq, M. (2022). Gambaran Penerimaan Diri pada Lansia yang Dititipkan Oleh Keluarga di Panti Sosial. *CHARACTER: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.45024>
- [20] Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [Canarium Incidum 1]). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- [21] Nurdiana, I. (2020). *Perbedaan Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/t2d7x>
- [22] Guzeller, C. O., & Celiker, N. (2020). Examining the Relationship Between Organizational Commitment and Turnover Intention Via A Meta-Analysis. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 14(1), 102–120. <http://doi.org/10.1108/IJCTHR-05-2019-0094>
- [23] Li, H. M., & Zhong, B. L. (2022). Quality of Life Among College Students and Its Associated Factors: A Narrative Review. *AME Medical Journal*, Vol. 7. <https://doi.org/10.21037/amj-22-96>
- [24] Mufidah, N., Anggorowati, A., & Ismail, S. (2023). Perawatan Spiritual pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 2024–2038. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5150>
- [25] Salmiyati, S., & Asnindari, L. N. (2020). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Penderita Gout Arthritis. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(2), 23–28. <https://doi.org/10.52236/ih.v8i2.187>
- [26] Razkia, D., Safitri, A., & Santoso, S. (2021). Menemukan Makna Hidup dengan Forgiveness, Studi pada Siswa Binaan Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 107–114. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1530>
- [27] Widyana, R., & Nurwahyuni, A. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Burnout pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Yogyakarta. *Jurnal Psikohumanika*, 16(1), 90–101. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v16i1.2254>
- [28] S, S. (2020). Konsep Diri, Lansia Konsep Diri pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(1), 16–25. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i1.54>
- [29] Saputra, D., & Dewi, G. A. P. (2023). Keterkaitan Antara Pet Attachment dan Health Related Quality of Life (Hrql) pada Mahasiswa. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i01.740>