

Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan

Putri Keumala Hijriyana^{1*}, Nurvica Sari¹, Rina Mirza¹, Achmad Irvan Dwi Putra¹

[1] PUI Family Mental Health Universitas Prima Indonesia, Indonesia.

Abstract

Adolescents living in pesantren environments face various developmental challenges, including adaptation to boarding school life, academic demands, social adjustment, emotional regulation, and the internalization of religious values. In this context, resilience is an essential psychological capacity that enables adolescents to cope with difficulties, adapt positively, and maintain personal functioning under pressure. Self-acceptance is considered an important psychological factor that may strengthen resilience by helping adolescents recognize, evaluate, and accept their personal strengths and limitations. This study aimed to examine the relationship between self-acceptance and resilience among adolescents at Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan. A quantitative correlational design was employed. The participants consisted of 100 adolescents selected using disproportionate stratified random sampling. Data were collected using a Self-Acceptance Scale consisting of 47 items and a Resilience Scale consisting of 25 items. The reliability of the instruments was examined using Cronbach's alpha, yielding coefficients of 0.934 for the Self-Acceptance Scale and 0.857 for the Resilience Scale. Data were analyzed using Pearson product-moment correlation. The results showed a significant positive relationship between self-acceptance and resilience ($r = 0.666$, $p < 0.05$). These findings indicate that adolescents with higher levels of self-acceptance tend to demonstrate stronger resilience. The analysis also revealed that self-acceptance contributed 44.3% to resilience, while the remaining 55.7% was influenced by other factors beyond the scope of this study. This study highlights the importance of strengthening self-acceptance as part of psychological development and guidance programs in pesantren settings to support adolescents' resilience, emotional adjustment, and adaptive functioning.

Keywords: adolescent; islamic boarding school; resilience; self-acceptance

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-04-17 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.16741>

Vol 16, No 3 (2026) Page: 985 - 996

(*) Corresponding Author: Putri Keumala Hijriyana, Universitas Prima Indonesia, Indonesia, Email: putriikeumala@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Remaja menjalani suatu fase perkembangan yang krusial karena terjadi proses beralih dari periode kanak-kanak ke fase kedewasaan. Fase ini ditandai oleh proses adaptasi yang terjadi pada ranah fisik, psikologis, sosial, dan kognitif (Hikmandayani et al., 2023). Secara umum, remaja berada pada rentang usia 12–18 tahun, dengan karakteristik perkembangan yang berbeda pada setiap tahapannya. Remaja usia 15–18 tahun, termasuk dalam fase remaja tengah, di mana tantangan perkembangan menjadi lebih kompleks karena melibatkan tuntutan akademik, sosial, dan proses pembentukan identitas diri (Sulhan, 2024). Pada masa ini, remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, antara lain memahami diri sendiri, mengelola emosi, membangun keterikatan sosial yang sehat, serta merencanakan peran dan tujuan hidup di masa depan (Al Atsari & Ichsan, 2025). Menurut Erikson (Herliyana & Maslahah, 2025) fase remaja berada dalam kerangka *identity versus role confusion*, yang menjadi titik krusial dalam pembentukan identitas. Secara kognitif, Piaget menjelaskan bahwasanya remaja telah memasuki tahap operasional formal yang memungkinkan mereka berpikir secara abstrak dan mengevaluasi berbagai kemungkinan dalam pemecahan masalah (Herliyana & Maslahah, 2025).

Lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan psikologis dan sosial remaja. Salah satu lingkungan pendidikan yang khas di Indonesia adalah pesantren, yaitu lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pendidikan formal dan keagamaan dengan sistem berasrama (Zaini & Febriantika, 2023). Berbeda dengan sekolah pada umumnya, kehidupan di pesantren menuntut santri untuk hidup mandiri, mematuhi berbagai aturan, mengikuti jadwal kegiatan yang padat, serta membiasakan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut mengharuskan remaja untuk terus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik sekaligus mengembangkan disiplin, tanggung jawab, serta kemandirian (Zamzami, 2021).

Meskipun demikian, tidak semua remaja mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan di pesantren. Sebagian santri mengalami kesulitan beradaptasi, merasa kurang percaya diri, dan mengalami kelelahan emosional. Menteri Agama Nasaruddin Umar menyatakan bahwa masih terdapat santri yang cenderung minder, kurang percaya diri, dan enggan tampil di depan umum. Kondisi psikologis tersebut perlu mendapat perhatian karena berpotensi menghambat perkembangan diri, proses pembelajaran, dan interaksi sosial santri (Asep, 2025). Selain itu, tekanan untuk mencapai target hafalan juga menjadi tantangan tersendiri. Sebagian santri memilih menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu ketika belum mampu memenuhi target yang ditetapkan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, hingga tekanan psikologis yang lebih berat (Mukhlis, 2025).

Fenomena tersebut juga ditemukan pada santri di Pesantren Modern Al Kautsar Al Akbar Medan. Berdasarkan pengamatan awal, beberapa santri mengungkapkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan rutinitas pesantren yang ketat. Salah satu santri menyampaikan bahwa jadwal kegiatan yang padat, mulai dari salat berjamaah, belajar kitab, hingga pendidikan formal, sering menimbulkan kelelahan dan keinginan untuk menyerah. Santri lainnya mengaku merasa bosan dan tertekan karena kesulitan mengikuti berbagai aturan serta merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya dalam memahami pelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tantangan psikologis yang memerlukan kemampuan

adaptasi dan ketahanan diri yang baik (Auliya, 2025).

Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari berbagai tekanan tersebut dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi merupakan proses psikologis yang mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan berkembang meskipun menghadapi berbagai kesulitan atau tekanan hidup (Kristianti & Kristinawati, 2024; Ramadani et al., 2023). Connor dan Davidson (dalam Mirza et al., 2024) menjelaskan bahwa resiliensi terdiri atas lima aspek, yaitu kompetensi pribadi dan ketekunan, kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi kesulitan, kemampuan menerima perubahan dan membangun hubungan sosial yang positif, kontrol diri, serta pengaruh spiritualitas. Kelima aspek tersebut membantu individu menghadapi tantangan, mengelola stres, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kemandirian, penerimaan diri, dan kesehatan fisik, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial serta aktivitas sehari-hari yang positif (Febriana, 2021). Di antara faktor-faktor tersebut, penerimaan diri merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi individu.

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan, kekurangan, serta berbagai pengalaman hidup yang dihadapi. Individu yang memiliki penerimaan diri mampu memahami bahwa tidak semua peristiwa berjalan sesuai harapan dan dapat memandang hambatan sebagai bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani (Mukhlis, 2025). Hurlock (dalam Ramadani et al., 2023) menjelaskan bahwa penerimaan diri mencakup beberapa aspek, yaitu percaya diri dan menghargai diri sendiri, kesediaan menerima kritik, kemampuan mengevaluasi diri secara objektif, kejujuran terhadap diri sendiri, kenyamanan terhadap diri, kemampuan mengembangkan potensi, kemandirian, serta kebanggaan terhadap diri sendiri (Guykens & Murti, 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara penerimaan diri dan resiliensi pada remaja. Wulandari dkk. (2023) dalam penelitian berjudul *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang* menemukan bahwa penerimaan diri berhubungan positif dengan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dengan nilai *R-square* sebesar 0,322, yang berarti penerimaan diri memberikan kontribusi sebesar 32,2% terhadap resiliensi remaja panti asuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu menerima dirinya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan bangkit dari kegagalan.

Hasil serupa ditemukan oleh Ananda et al. (2023) pada remaja Panti Asuhan Woro Wiloso Salatiga. Penelitian tersebut memperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,450$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi sebesar 20,25%, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi. Semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Meskipun demikian, kedua penelitian tersebut dilakukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji hubungan antara penerimaan diri dan resiliensi pada remaja yang tinggal di lingkungan pesantren masih terbatas. Padahal, pesantren memiliki karakteristik lingkungan yang berbeda

dengan panti asuhan, seperti sistem pendidikan berasrama, aturan yang ketat, jadwal kegiatan yang padat, serta tuntutan akademik dan religius yang harus dijalani secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tantangan psikologis yang berbeda sehingga hubungan antara penerimaan diri dan resiliensi perlu diteliti secara khusus pada remaja pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait hubungan antara penerimaan diri dan resiliensi pada remaja di Pesantren Modern Al Kautsar Al Akbar Medan.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dan resiliensi pada remaja pesantren. Semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, maka semakin rendah pula resiliensinya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas penerimaan diri sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan resiliensi sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel penerimaan diri dan variabel resiliensi, serta besarnya sumbangan efektif variabel penerimaan diri terhadap resiliensi.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri MAS Remaja Pesantren Modern Al Kautsar Al Akbar Medan yang berjumlah 132 orang. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 100 santri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Meskipun pada awal penentuan disebutkan *Disproportionate Stratified Random Sampling* karena populasi terbagi ke dalam beberapa strata dengan jumlah anggota yang tidak seimbang, pelaksanaan selanjutnya menerapkan prinsip *Proportionate Stratified Random Sampling*, di mana jumlah sampel pada masing-masing strata ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah populasi masing-masing kelas (Sugiyono, 2017). Strata dalam penelitian ini terdiri atas tingkat kelas, yaitu kelas 4A, 4B, 5A, 5B, 6A, dan 6B. Berdasarkan perhitungan proporsional tersebut, diperoleh sampel sebanyak 18 santri dari kelas 4A, 25 santri dari kelas 4B, 19 santri dari kelas 5A, 11 santri dari kelas 5B, 19 santri dari kelas 6A, dan 8 santri dari kelas 6B. Selanjutnya, pemilihan responden pada setiap strata dilakukan secara acak (*random*) hingga memenuhi jumlah sampel yang telah ditetapkan. Distribusi populasi dan sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perincian Jumlah Subjek Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa	Sampel (Sampel Populasi Kelas/ Jumlah populasi keseluruhan X jumlah sampel yang ditentukan)	Persentase
4A	24	$24/132 \times 100 = 18,1 \sim 18$	18%
4B	33	$25/132 \times 100 = 25,0 \sim 25$	25%
5A	25	$19/132 \times 100 = 18,9 \sim 19$	19%
5B	14	$11/132 \times 100 = 10,6 \sim 11$	11%

6A	25	$19/132 \times 100 = 18,9 \sim 19$	19%
6B	11	$8/132 \times 100 = 8,3 \sim 8$	8%
Jumlah	132	100	100%

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dalam riset ini dilakukan melalui penggunaan skala Likert yang terdiri atas empat kategori respon, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen riset ini mencakup dua skala utama, di mana Skala Resiliensi disusun oleh peneliti berdasarkan teori Connor dan Davidson (Mirza et al., 2024). Skala ini mengacu pada lima aspek resiliensi, yaitu: (1) kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan ketekunan; (2) kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap afek negatif, serta kemampuan bangkit dari kesulitan; (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain; (4) kontrol diri; dan (5) pengaruh spiritual. Skala ini terdiri dari 40 item yang terbagi merata menjadi 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*, di mana setiap aspek diwakili oleh 8 item pernyataan. Penilaian pada item *favorable* menggunakan skor 4 hingga 1 (SS=4, S=3, TS=2, STS=1), sedangkan item *unfavorable* menggunakan skor 1 hingga 4 (SS=1, S=2, TS=3, STS=4). Dengan demikian, rentang skor teoritis yang diperoleh responden adalah 40–160, di mana skor yang lebih tinggi mengindikasikan tingkat resiliensi yang lebih tinggi, sebagaimana tergambar dalam Blue Print Skala Resiliensi pada Tabel 2.

Tabel 2. Blue Print Skala Resiliensi

No	Aspek Resiliensi	Butir – Butir Pernyataan		Jumlah Aitem
		Favourable	Unfavourable	
1	Kompetensi pribadi	1, 9, 20, 31	4, 12, 23, 34	8
2	Menaruh keyakinan pada naluri	2, 13, 21, 32	5, 16, 24, 35	8
3	Menerima perubahan dengan cara yang baik	3, 14, 25, 33	6, 17, 28, 36	8
4	Kontrol	7, 15, 26, 37	10, 18, 29, 39	8
5	Pengaruh spiritual	8, 19, 27, 38	11, 22, 30, 40	8
Total		20	20	40

Selanjutnya, pengukuran Penerimaan Diri dilakukan menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Hurlock (Ramadani et al., 2023). Skala ini mencakup delapan aspek, meliputi: (1) memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dan menghargai diri sendiri; (2) bersedia menerima kritik dari orang lain; (3) mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan; (4) jujur terhadap diri sendiri dan orang lain; (5) merasa nyaman dengan diri sendiri; (6) memanfaatkan kemampuan secara efektif; (7) mandiri dan bertanggung jawab; serta (8) bangga menjadi diri sendiri. Penyusunan skala ini menggunakan model Likert empat pilihan jawaban yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan rincian struktur item yang dapat dilihat pada Blue Print Skala Penerimaan Diri pada Tabel 3.

Tabel 3. Blue Print Skala Penerimaan Diri

No	Aspek Penerimaan Diri	Butir-Butir Pernyataan		Jumlah Aitem
		Favourable	Unfavourable	
1	Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri	1, 17, 33, 49	5, 21, 37, 53	8

2	Kesediaan menerima kritikan orang lain	2, 18, 34, 50	6, 22, 38, 54	8
3	Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan	3, 19, 35, 51	7, 23, 39, 55	8
4	Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	4, 20, 36, 52	8, 24, 40, 56	8
5	Nyaman dengan dirinya sendiri	9, 25, 41, 57	13, 29, 45, 61	8
6	Memanfaatkan kemampuan dengan efektif	10, 26, 42, 58	14, 30, 46, 62	8
7	Merasa tertantang dengan pencapaian hasil yang sulit	11, 27, 43, 59	15, 31, 47, 63	8
8	Mandiri dan berpendidikan	12, 28, 44, 60	16, 32, 48, 64	8
Total		32	32	64

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen terlebih dahulu diuji coba untuk mengetahui kualitas psikometriknya melalui uji validitas item dan uji reliabilitas dengan bantuan perangkat lunak SPSS 23 for Windows. Sebuah item dinyatakan valid jika memenuhi kriteria *Corrected Item Total Correlation* dengan nilai r -hitung $\geq 0,30$ (Azwar, 2017). Adapun uji reliabilitas dilakukan melalui teknik Alpha Cronbach, di mana reliabilitas diinterpretasikan melalui koefisien 0,00 sampai 1,00; semakin besar nilai mendekati 1,00, maka semakin meningkat keandalan instrumen tersebut (Azwar, 2017). Hanya item yang memenuhi kriteria validitas yang dipertahankan dan digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 23. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel penerimaan diri dan resiliensi berdistribusi normal, yang pengujinya dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$, sedangkan nilai signifikansi (p) $< 0,05$ menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (Imam, 2011). Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel penerimaan diri dan resiliensi bersifat linear dengan melihat nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $> 0,05$ (Imam, 2011). Selain menguji hubungan antara variabel, penelitian ini juga menghitung koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif variabel penerimaan diri terhadap resiliensi. Koefisien determinasi diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi Pearson ($R^2 = r^2 \times 100\%$). Nilai tersebut menunjukkan persentase variasi resiliensi yang dapat dijelaskan oleh penerimaan diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset ini dilaksanakan di Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan dengan melibatkan 100 responden sebagai sampel pada tanggal 7 April 2025. Sebelum riset dimulai, peneliti menyusun pernyataan mengenai Resiliensi dan Penerimaan Diri untuk setiap

responden. Instrumen Resiliensi yang semula terdiri dari 40 butir pernyataan, setelah melalui uji validitas hanya 25 aitem yang dinyatakan memenuhi kriteria dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam riset ini.

Analisis Data

Hipotetik dan Empirik Skala Resiliensi

Tabel 4. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Resiliensi

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Resiliensi	60	94	78,20	7,741	25	100	62,5	12,5

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh skor empirik resiliensi dengan nilai minimum sebesar 60, nilai maksimum sebesar 94, nilai rata-rata (mean) sebesar 78,20, dan standar deviasi sebesar 7,741. Sementara itu, skor hipotetik memiliki nilai minimum 25, nilai maksimum 100, mean sebesar 62,5, dan standar deviasi sebesar 12,5. Nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik ($78,20 > 62,5$) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi responden penelitian cenderung berada di atas rata-rata hipotetik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai kesulitan yang dihadapi..

Tabel 5. Kategorisasi Skor Resiliensi

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 50$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq x < 75$	Sedang	37	37%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 75$	Tinggi	63	63%
Total				100	100%

Berdasarkan Tabel 5, dari 100 responden penelitian tidak terdapat responden yang berada pada kategori resiliensi rendah (0%). Sebanyak 37 responden (37%) berada pada kategori sedang, sedangkan 63 responden (63%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai tekanan maupun tantangan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

Hipotetik dan Empirik Skala Penerimaan Diri

Tabel 6. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Penerimaan Diri

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Penerimaan Diri	106	168	143,45	14,593	47	188	114,5	23,5

Hasil analisis data menunjukkan bahwa skor penerimaan diri memiliki nilai mean empirik sebesar 143,45 dengan standar deviasi sebesar 14,593, sedangkan

mean hipotetik sebesar 114,5 dengan standar deviasi sebesar 23,5. Selain itu, skor empirik memiliki nilai minimum 106 dan maksimum 168, sedangkan skor hipotetik memiliki nilai minimum 47 dan maksimum 188. Nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik ($143,45 > 114,5$) menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri responden cenderung berada di atas rata-rata hipotetik. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi Skor Penerimaan Diri

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 48$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$48 \leq x < 72$	Sedang	40	40%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 72$	Tinggi	60	60%
Total				100	100%

Berdasarkan data pada Tabel 7, dari total 100 responden penelitian tidak terdapat responden yang memiliki tingkat penerimaan diri pada kategori rendah (0%). Sebanyak 40 responden (40%) berada pada kategori sedang, sedangkan 60 responden (60%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri dalam penelitian ini mampu menerima diri mereka secara positif, baik terkait kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki, serta menunjukkan kemampuan yang baik dalam memahami dan menghargai diri sendiri.

Uji Asumsi Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan melalui program SPSS 23.0 for Windows bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel riset berdistribusi normal atau tidak. Prinsip pengujiannya didasarkan pada nilai signifikansi: apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka sampel dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $p < 0,05$ maka sampel dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Resiliensi	7,741	0,060	0,100	$P > 0,05$	Sebaran Normal
Penerimaan Diri	14,593	0,073	0,100	$P > 0,05$	Sebaran Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada Tabel 8, diketahui bahwa variabel resiliensi memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,060 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,100 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data resiliensi berdistribusi normal. Selanjutnya, variabel penerimaan diri memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,073 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,100 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data penerimaan diri juga berdistribusi normal. Dengan demikian, kedua variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan

Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya keterikatan antara kedua variabel yang diteliti. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment, yang bertujuan untuk mengukur kekuatan serta arah keterikatan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 9. Korelasi Antara Resiliensi dengan Penerimaan Diri

Analisis	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi (p)
Korelasi	0.666	0.000

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment yang disajikan pada Tabel 9, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,666$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi. Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini, nilai $r = 0,666$ menunjukkan hubungan yang tergolong kuat antara penerimaan diri dan resiliensi.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi yang disajikan pada Tabel 10, diperoleh nilai $R^2 = 0,443$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri mampu menjelaskan 44,3% variansi resiliensi pada responden penelitian, sedangkan 55,7% variansi resiliensi lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi dan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap variasi tingkat resiliensi pada remaja pesantren.

Tabel 10. Sumbangan Efektif

R	R Squared	Eta Squared
.666	.443	.722

Pembahasan Hipotesis

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 100 remaja di Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan, ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi, dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,666$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam menerima dirinya secara positif berkaitan dengan kemampuannya untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu Wulandari dan Mawardah (2023) yang dilakukan pada remaja panti asuhan di Kecamatan Sako Palembang. Penelitian tersebut menemukan hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi, yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat penerimaan diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan.

Penelitian ini juga memperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,443. Nilai tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri mampu menjelaskan 44,3%

variansi resiliensi pada remaja di Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan, sedangkan 55,7% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, kemampuan regulasi emosi, optimisme, spiritualitas, maupun faktor psikologis lainnya.

Berdasarkan hasil kategorisasi resiliensi, tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah (0%). Sebanyak 37 responden (37%) berada pada kategori sedang dan 63 responden (63%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tekanan, mengatasi hambatan, serta beradaptasi secara positif terhadap berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan dengan lebih baik, mempertahankan motivasi ketika menghadapi kesulitan, serta mencari solusi yang konstruktif terhadap permasalahan yang dihadapi. Kemampuan tersebut membantu remaja untuk tetap berkembang secara positif meskipun menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan. Sebaliknya, remaja dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan, kurang mampu mengelola stres, dan lebih rentan terhadap berbagai pengaruh negatif (Zulkarnain & Septhiani, 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri responden tergolong tinggi. Dari 100 responden, tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah (0%), sebanyak 40 responden (40%) berada pada kategori sedang, dan 60 responden (60%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara realistis, memiliki penilaian yang positif terhadap diri sendiri, serta mampu memahami keterbatasan yang dimiliki tanpa mengurangi penghargaan terhadap dirinya.

Remaja dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, mampu memanfaatkan potensi yang dimiliki secara optimal, serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki penerimaan diri rendah cenderung lebih sering memandang dirinya secara negatif, kurang percaya pada kemampuan yang dimiliki, dan mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi diri maupun menjalin hubungan sosial yang positif (Ananda et al., 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi pada remaja Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan menerima diri secara positif berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit dari berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi pada remaja di Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan. Hasil analisis

memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,666$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,443, yang berarti penerimaan diri mampu menjelaskan 44,3% variansi resiliensi pada responden penelitian. Sementara itu, 55,7% variansi resiliensi lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan memperhatikan beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain korelasional sehingga temuan yang diperoleh hanya menunjukkan adanya hubungan antarvariabel dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Kedua, responden penelitian hanya berasal dari satu pesantren, yaitu Pesantren Al Kautsar Al Akbar Medan, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi remaja pesantren yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, data diperoleh melalui instrumen *self-report* yang memungkinkan adanya bias subjektivitas responden dalam memberikan jawaban. Keempat, penelitian ini belum mengontrol faktor-faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan resiliensi, seperti usia, tingkat kelas, lama tinggal di pesantren, dukungan sosial, kondisi keluarga, maupun faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, mempertimbangkan variabel-variabel kontrol yang relevan, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel secara lebih mendalam.

REFERENSI

- Al Atsari, A. R., & Ichsan, I. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 220-229.
- Ananda, S. N. A., Ramli, M., & Utami, N. W. (2023). Pengembangan Panduan Konseling Individual Cognitive Behavior dengan Teknik Cognitive-Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa SMK. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2), 1.
- Asep, F. (2025). *Menag: Mental santri yang minder harus diubah, berani tampil dan pede*. Antaranews. https://www.antaranews.com/berita/4603294/menag-mental-santri-yang-minder-harus-diubah-berani-tampil-dan-pede?utm_source
- Auliya, N. P. D., N. E. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup: Systematic Literature Review Using Big Data Analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3545>
- Ayu Wulandari, R., & Mawardah, M. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang. *Psyche 165 Journal*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.223>
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Febriana, R. (2021). Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15.

- <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41313>
- Guykens, P. W., & Murti, H. A. S. (2025). Self-Acceptance and Resilience in Students Working on Their Thesis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 99. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1.17530>
- Herliyana, B., & Maslahah, T. (2025). Relevansi Teori Perkembangan Piaget dan Erikson dalam Pembentukan Karakter dan Kognisi Anak di Era Digital. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 29–41. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3739>
- Hikmandayani, S., Keb, M., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., ... & Yanthi, D. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. CV Eureka Media Aksara.
- Imam, G. (2011). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19. *Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro*, 68, 9947-9957.
- Kristianti, A. P., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Wacana Psikokultural*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.9987>
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Mukhlis. (2025). *Remaja, Hafalan, dan Tekanan Mental: Tantangan Psikologis Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Khodijatul Kubro Widang Tuban*. Pcnutuban.or.id. <https://pcnutuban.or.id/opini/remaja-hafalan-dan-tekanan-mental-tantangan-psikologis-santri-di-pondok-pesantren-darul-ulum-khodijatul-kubro-widang-tuban/>
- Ramadani, N. T., Musawwir, M., & Purwasetiawatik, T. (2023). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 225–229. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2239>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9-36.
- Zaini, A., & Febriantika, A. (2023). Psikologi Pesantren dalam Membangun Sistem Pendidikan Agama Islam. *Tadris: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Pendidikan Islam*, 17(1), 75-86.
- Zamzami, M. R. (2021). Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Dan Pembelajaran Kehidupan Sosial Santri. *Pendidikan Islam*, 32(3), 167–186.
- Zulkarnain, I., & Septhiani, S. (2024). Pengaruh disposisi matematis dan resiliensi matematis terhadap prestasi belajar siswa. *Diskusi Panel Nasional Pendidikan Matematika*, 10.