

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *GRIT* DENGAN KESEJAHTERAAN SISWA DI SEKOLAH ASRAMA

Yuliati Septamia Putri; Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *grit* dengan kesejahteraan psikologis siswa di boarding school. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10, 11 dan 12 di MAN 1 Surakarta dengan jumlah sebanyak 247 siswa. Banyaknya sampel pada penelitian ini sebanyak 151 siswa dari kelas 10 dan 11 yang dipilih secara acak menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala dukungan sosial, skala *grit* dan skala kesejahteraan. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier berganda menggunakan SPSS. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan siswa di sekolah asrama dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *grit* dengan kesejahteraan siswa di sekolah asrama dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Besarnya pengaruh variabel dukungan sosial dan *grit* secara bersama-sama terhadap kesejahteraan 30,9% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

Kata Kunci : Dukungan sosial, *grit*, kesejahteraan.

Abstract

This research aims to determine the relationship between social support and *grit* and the psychological well-being of students at boarding schools. This type of research is quantitative research with a correlational approach. The population in this study were all students in grades 10, 11 and 12 at MAN 1 Surakarta with a total of 247 students. The number of samples in this study was 151 students from grades 10 and 11 who were chosen randomly using the cluster random sampling technique. Data collection in the study used the social support scale, *grit* scale and well-being scale. The analysis used in this research is a multiple linear regression test using SPSS. The results of this research found that there is a positive and significant relationship between social support and the well-being of students at boarding schools with a *p-value* of 0.001. There is a positive and significant relationship between *grit* and the well-being of students at boarding schools with a *p-value* of 0.001. The magnitude of the influence of social support and *grit* variables together on well-being is 30.9%, while the rest is influenced by variables outside the research.

Keywords: Social support, *grit*, well-being.

1. PENDAHULUAN

Salah satu tempat penting untuk remaja belajar pengetahuan baru dan hal-hal yang berbeda adalah sekolah. Selama menempuh pendidikan tentunya sekolah memiliki pengaruh yang besar untuk kehidupan siswa, karena sebagian besar waktu siswa dihabiskan di sekolah. Berbagai pengaruh yang didapatkan tidak hanya dari teman sebaya, guru, tetapi juga dari para pekerja dan orang lain yang berada di tempat mereka menempuh pendidikan tersebut. Termasuk juga sekolah yang berbasis agama Islam yang banyak di diminati oleh para orang tua, yaitu boarding school (asrama). Berdasarkan data dari

Kementrian Agama Republik Indonesia, jumlah pondok pesantren di Indonesia tercatat 26.974 yang tersebar di 34 provinsi, mulai Aceh sampai dengan Papua Barat. Dengan jumlah keseluruhan santri sebanyak 2.556.201 santri. Adapun jenjang pendidikannya lebih banyak setaraf Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

Sekolah dengan sistem asrama merupakan salah satu sekolah yang mewajibkan siswanya untuk tinggal di asrama selama dua puluh empat jam. Sehingga, mereka hanya bisa berinteraksi dengan teman-teman sebaya dan gurunya setiap hari. Selain itu, padatnya aktivitas yang harus dijalani oleh siswa pada sekolah dengan sistem asrama juga tak jarang beberapa siswa yang merasa tertekan, sehingga muncul rasa bosan bahkan putus asa serta keinginan untuk menyerah dengan padatnya kegiatan yang harus dijalani (Prasetyaningrum, 2022). Permasalahan lain yang juga dihadapi oleh para siswa di Sekolah dengan sistem asrama yaitu adanya perasaan terkekang kebebasannya, sehingga beberapa siswa merasa tidak betah hidup dalam pondok sekolah dengan sistem asrama. Hal ini berdampak pada menurunnya kesejahteraan para siswa (Revelia, 2019).

Berdasarkan survei yang dilakukan di pondok pesantren modern Assalam ditemukan bahwa dari 150 siswa terdapat 36% siswa merasa tidak nyaman, 38% sulit beradaptasi dan 44% karena permintaan orang tuanya, sementara itu survei siswa di sekolah asrama Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta menunjukkan bahwa dari 68 siswa sebanyak 19% siswa kurang nyaman, 31% siswa sulit beradaptasi dan 21% berada di asrama atas permintaan orang tuanya. Hasil survei ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai kondisi yang menyebabkan siswa belum merasa nyaman dan sejahtera ketika berada di lingkungan pondok pesantren maupun asrama.

Kesejahteraan menurut Ryff (1989) adalah suatu keadaan saat individu mampu menerima dirinya, memiliki kemandirian pada tekanan dalam hidupnya, mampu membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Pendapat lain dari Maryam (2013) dalam tesisnya menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologi seseorang dan suatu keadaan individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya.

Ryff (1989), mengemukakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu faktor demografis seperti usia, status sosial ekonomi, jenis kelamin, dan budaya. Faktor lainnya adalah dukungan sosial yang berupa rasa nyaman, perhatian dan pertolongan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Dan faktor yang terakhir dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu evaluasi terhadap pengalaman hidup, yaitu sebuah penilaian terhadap pengalaman hidupnya dimasa lalu yang dijadikan pelajaran dan pertimbangan untuk melakukan sesuatu.

Pendapat lain dari Maryam (2021) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu: (1) Status sosial ekonomi, meliputi tingkat pendidikan, besar penghasilan

dan status sosial di masyarakat. 2) Jaringan sosial, meliputi aktivitas sosial, perkumpulan, keanggotaan dalam organisasi sosial. (3) Kompetensi pribadi, adalah kemampuan dan kelebihan yang dimiliki yang dapat digunakan dalam keseharian. (4) Kepribadian, ialah kemampuan pribadi dan sosial seperti penerimaan diri, coping stress, resiliensi dan menjalin hubungan baik dengan orang sekitar. Setiap individu pasti memiliki kepribadian yang mengacu pada ketekunan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang atau biasa disebut dengan grit. (5) Religiusitas, berkaitan dengan hubungan kepada Tuhan dalam persoalan sehari-hari. Individu dengan religiusitas tinggi dapat memberikan makna pada setiap kejadian dalam hidupnya. (6) Jenis kelamin, yang dapat mempengaruhi kemampuan coping stress. Wanita lebih mampu mengekspresikan perasaannya untuk menurunkan stresnya dibanding laki-laki. Wanita juga lebih mampu menjalin hubungan baik dengan orang sekitar

Menurut Ryff (1989), aspek-aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, diantaranya yaitu: (1) Penerimaan diri (self-acceptance) yaitu kemampuan seseorang untuk menerima aspek positif maupun negatif dari dirinya sendiri. (2) Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others) yaitu menciptakan interaksi antar pribadi yang saling mendukung kehidupan kita. (3) Autonomi (autonomy) yaitu menyoroti pentingnya kebebasan dalam membuat keputusan dan mengelola hidup kita secara mandiri. (4) Penguasaan lingkungan (environmental mastery) yaitu kemampuan untuk mengatasi tugas sehari-hari dan tantangan lingkungan dengan efektif. (5) Tujuan hidup yang bermakna (purpose in life) yaitu fokus pada pentingnya memiliki arah dan motivasi dalam hidup. (6) Pertumbuhan pribadi (personal growth) yaitu menekankan pentingnya usaha untuk terus berkembang dan meningkatkan potensi diri melalui pembelajaran dalam pengalaman hidup.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan adalah dukungan sosial. Sarafino (2002) menjelaskan dukungan sosial termanifestasi dalam beberapa konstruk, yang mencakup perhatian, penghargaan, dan kenyamanan, serta pertolongan yang diterima oleh individu. Dimensi dukungan sosial terdiri atas 1) dukungan emosional (Emotional support), 2) dukungan informasional (Informational support), 3) dukungan instrumental (Instrumental support), dan 4) dukungan persahabatan (Companionship support) (Simanjuntak & Sulistyarningsih, 2019). Pendapat lain dari Zimet (1988) dukungan sosial dipersepsikan sebagai cara individu dalam menafsirkan sumber dukungan yang berasal dari orang yang signifikan atau orang terdekat yang memiliki kontak dengan keseharian individu seperti keluarga dan teman. Zimet (1988) juga menjelaskan bahwa aspek dari dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang yang istimewa.

Hasil penelitian Sardi & Alyrizal (2020) yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren SMA Ali Maksum Yogyakarta, menemukan hasil bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan subjective well-being dengan besarnya nilai signifikansi sebesar 0,00 ($< 0,05$) dan nilai koefisien

korelasi sebesar 0,306. Hal ini menunjukkan bahwa artinya dukungan sosial teman sebaya secara positif memprediksi subjective well-being pada remaja.

Menurut Duckworth (2007) grit merupakan kecenderungan untuk mempertahankan ketekunan dan semangat atau keinginan yang besar dalam mengejar tujuan jangka panjang. Pada penjelasan lainnya, Duckworth mengatakan jika grit mencakup kemampuan pengendalian diri dan kesadaran untuk mempertahankan dalam mencapai tujuan yang mungkin membutuhkan waktu berbulan-bulan atau bahkan lebih lama untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Badi'ah (2021) dengan judul Peran Grit pada subjective well-being (SWB) Siswa Madrasah Aliyah di Pesantren menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara grit dengan subjective well-being pada siswa Madrasah Aliyah (MA) di pesantren dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) dan nilai korelasi pearson sebesar 0,360. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara grit dengan SWB pada siswa Madrasah Aliyah di pesantren dengan tingkat korelasi bersifat rendah, semakin tinggi grit, maka semakin tinggi pula SWB siswa MA di pesantren.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa dukungan sosial dan grit berkorelasi dengan kesejahteraan siswa. Peneliti tertarik untuk menguji tentang hubungan dukungan sosial dan grit dengan kesejahteraan siswa di sekolah asrama, mengingat pentingnya kesejahteraan untuk siswa di sekolah asrama.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah asrama kelas 10 dan 11 MAN 1 Surakarta dengan jumlah sebanyak 247 siswa. Sample dalam penelitian ini berjumlah 151 siswa dari kelas 10 dan 11 yang dipilih secara acak menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala dukungan sosial, skala *grit* dan skala kesejahteraan. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier berganda menggunakan SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Gambaran Umum Partisipan

Sampel pada penelitian ini berjumlah 151 orang. Adapun gambaran umum partisipan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	65	43 %
	Perempuan	86	57 %
Kelas	X	85	56 %
	XI	66	44 %

Usia	14 tahun	9	6 %
	15 tahun	71	47 %
	16 tahun	62	41 %
	17 tahun	9	6 %

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan prosentase sebesar 57 % dengan usia mayoritas 15 tahun (47 %).

3.1.2 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik pada penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas. Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *One kolmogorov smirnov test*. Adapun hasil uji normalitas data pada penelitian ini, adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

<i>Kolmogorov-smirnov Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
0,072	0,053	Normal

Sumber: Olah data (2024)

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan uji *One kolmogorov smirnov*, diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,053 ($>0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal..

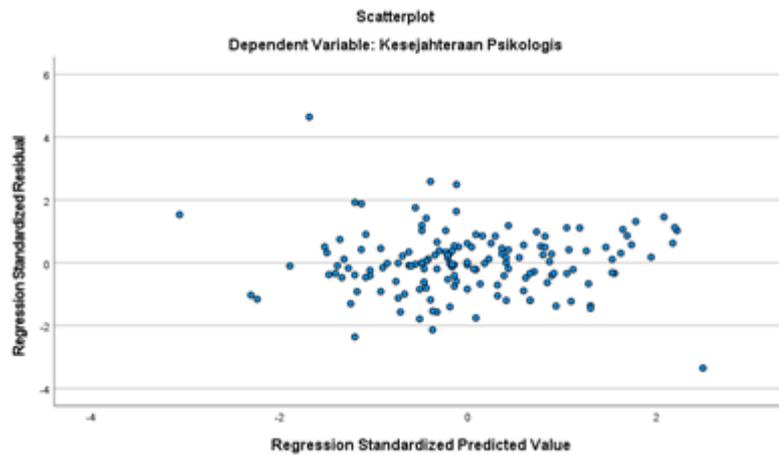
Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
Dukungan Sosial	0,257	Linier
Grit	0,111	Linier

Sumber: Olah data (2024)

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel dukungan sosial sebesar 0,257 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dukungan sosial dengan kesejahteraan. Kemudian pada variabel grit, diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,111 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara grit dengan kesejahteraan.

Uji heteroskedastisitas juga dapat dilihat melalui grafik *scatterplot*. Apabila data menyebar maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau disebut dengan homoskedastisitas, sebaliknya apabila plot terlihat berkumpul pada titik tertentu maka terjadi heteroskedastisitas.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa uji heteroskedastisitas menggunakan *scatterplot* dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0,959	1,043	Tidak terjadi multikolinearitas
Grit	0,959	1,043	Tidak terjadi multikolinearitas

Data dinyatakan multikolinearitas apabila adanya kesamaan antara data satu dengan data yang lain. Multikolinearitas dilakukan dengan uji regresi linear dalam SPSS dengan melihat hasil nilai *tolerance* dan lawan *Variance Inflation Factor (VIF)*. Batas umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinearitas dengan melihat nilai *tolerance* >0,10 atau nilai VIF <10. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas, ditunjukkan dengan hasil VIF masing-masing variabel independen sebesar 1,043 dan nilai *tolerance* sebesar 0,959.

3.1.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Adapun hasil dari analisis regresi linier berganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel	Nilai	Nilai signifikansi (p)
Mayor	F = 33,702	< 0,001
Dukungan Sosial	t hitung = 5,971	< 0,001
Grit	t hitung = 4,193	< 0,001

Sumber: Olah data (2023)

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linier berganda pada hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, hal ini ditunjukkan dengan nilai F hitung 33,702, dan nilai signifikansi (p) sebesar

$<0,001$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan. Kemudian diketahui bahwa besarnya nilai signifikansi (p) variabel dukungan sosial $< 0,001$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan. Besarnya nilai t hitung sebesar $5,971 > t$ tabel $1,976$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan. Kemudian besarnya nilai signifikansi (p) variabel grit ($0,001 < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel *grit* dengan variabel kesejahteraan. Besarnya nilai t hitung sebesar $4,1931 > t$ tabel $1,976$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *grit* berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan.

Terdapat sumbangan efektif yang difungsikan untuk mengetahui besar pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Berikut merupakan paparan sumbangan efektif (SE) variabel independen terhadap variabel dependen :

Tabel 6. Sumbangan Efektif (SE)

Variable	Beta	Koefisien korelasi	<i>R Square</i>	Sumbangan
Dukungan sosial	0,417	0,476	0,309	19,85 %
Grit	0,293	0,377		11,05 %
		Jumlah		30,9%

Berdasarkan hasil koefisien determinasi diketahui bahwa nilai *R Square* yang didapatkan sebesar 0,309. Artinya bahwa besarnya pengaruh variabel dukungan sosial dan grit secara bersama-sama terhadap kesejahteraan 30,9% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa besarnya nilai p -value pada uji regresi linier berganda sebesar 0,001 ($< 0,05$) dengan nilai F sebesar 33,702. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan psikologis siswa di boarding school. Kesejahteraan merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada disekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompentensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan merasa mampu untuk melalui perkembangan dalam kehidupannya (Izzati, 2021). Kesejahteraan menggambarkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif. Nilai positif dari kondisi mental ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kehidupan individu (Eva, 2020).

Kesejahteraan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu dukungan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima oleh individu terutama seorang siswa yang sekolah di boarding

school, dapat membantunya dalam menyelesaikan berbagai problematika yang ditemui, sehingga dapat menurunkan penurunan tingkat stres yang dihadapi oleh siswa serta meningkatkan kondisi fisik dan mental menjadi lebih baik. Hal ini berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis siswa yang sekolah di boarding school. Sehingga siswa dapat lebih fokus pada pengembangan diri, tujuan hidupnya lebih terarah, relasi sosialnya lebih positif, lebih mampu mengontrol lingkungan, lebih mampu menerima dirinya, dan lebih mandiri (Eva, 2020).

Selain dukungan sosial, kesejahteraan individu dipengaruhi oleh grit. Grit merupakan kecenderungan untuk mempertahankan ketekunan dan semangat atau keinginan yang besar dalam mengejar tujuan jangka panjang. Grit mencakup kemampuan pengendalian diri dan kesadaran untuk mempertahankan dalam mencapai tujuan yang mungkin membutuhkan waktu berbulan-bulan atau bahkan lebih lama untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Orang yang memiliki grit cenderung fokus pada tujuan tertentu, ulet, dan mampu mengatasi hambatan untuk mencapai hasil yang ditentukan (Weisskirch, 2019). Grit sebagai salah satu sifat dalam kepribadian individu dapat menunjang bagaimana individu merasa puas dan bahagia terhadap kehidupannya sendiri (Rosyadi & Laskmiwati, 2018). Dengan grit yang tinggi, maka siswa akan cenderung menganggap tugas akademik tidak hanya bermakna bagi diri mereka sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi individu lain dan dunia (Jin & Kim, 2017). Hal ini mendorong individu untuk memiliki makna dalam hidup sehingga merasa lebih puas dan lebih bahagia dengan kehidupannya (Wijayanti, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eva (2020) dan Wijayanti (2019) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan grit terhadap kesejahteraan psikologis. Dimana semakin tinggi nilai dukungan sosial dan grit, maka semakin meningkat pula kesejahteraan yang dimiliki.

Hasil penelitian juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan siswa di sekolah asrama dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$). Dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok yang berupa penghiburan, perhatian, penerimaan, atau bantuan dari orang lain (Sarafino, 2002). Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu bentuk pemberian perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis oleh teman maupun keluarga untuk menghadapi stres (Kurniawan & Eva, 2020). Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan, melalui dukungan sosial kesejahteraan akan meningkat karena adanya perhatian dan pengertian yang akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri (Setyawati, 2022).

Priasmoro (2020) menyatakan bahwa seorang santri yang mendapat dukungan sosial yang baik akan merasakan kesenangan, rasa aman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh

seseorang dari orang lain atau dari kelompoknya. Apabila santri mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi masalah dan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, maka akan dapat menikmati kondisi kesejahteraan psikologisnya (psychological well-being). Namun sebaliknya, apabila seorang santri kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, maka santri akan mendapatkan kesulitan-kesulitan dalam menjalani kehidupannya yang berakibat depresi dan akan menurunkan psychological well-being dalam dirinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Priasmoro (2020) dan Saputri (2013) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis santri, dimana semakin tinggi dukungan sosial seorang santri, maka tingkat psychological well-being yang dimiliki santri juga akan tinggi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka tingkat psychological well-being yang dimiliki juga akan semakin rendah.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara grit dengan kesejahteraan psikologis santri di boarding school dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$). Grit merupakan kecenderungan untuk mempertahankan ketekunan dan semangat atau keinginan yang besar dalam mengejar tujuan jangka panjang (Badi'ah, 2021). Grit sendiri mencakup kemampuan pengendalian diri dan kesadaran untuk mempertahankan dalam mencapai tujuan yang mungkin membutuhkan waktu berbulan-bulan atau bahkan lebih lama untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Orang yang memiliki grit cenderung fokus pada tujuan tertentu, ulet, dan mampu mengatasi hambatan untuk mencapai hasil yang ditentukan (Weisskirch, 2019).

Rosyadi & Laskmiwati (2018) menjelaskan bahwa sebagai salah satu sifat dalam kepribadian individu, *grit* dapat menunjang bagaimana individu merasa puas dan bahagia terhadap kehidupannya sendiri. Melalui grit yang tinggi, maka seorang individu akan cenderung menganggap tugas yang memiliki tidak hanya bermakna bagi diri mereka sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi individu lain dan dunia. Oleh sebab itu, ketika ada tugas yang belum selesai, maka dia akan tetap konsisten menuntaskan tugasnya (meskipun berbagai distraktor banyak mengganggunya). Sifat-sifat tersebut membawa mereka pada keadaan yang positif (baik dalam proses ataupun hasil usahanya). Sehingga individu yang semakin selaras dengan tujuan hidupnya, cenderung akan memiliki tingkat well-being yang lebih tinggi (Wijayanti & Soetjningsih, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Badi'ah (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara grit dengan kesejahteraan psikologis, dimana siswa dengan grit yang baik, akan berusaha bertahan agar apa yang diharapkan tercapai. Sehingga muncullah sikap subjectif well-being pada diri mereka. Sebab mereka bisa menyesuaikan dirinya dengan keadaan saat di pesantren.

Berdasarkan hasil analisis juga diketahui bahwa besarnya sumbangan efektif (SE) variabel dukungan sosial dan grit secara terhadap kesejahteraan siswa sebesar 30,9%, dimana dari jumlah tersebut,

besarnya kontribusi variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan siswa sebesar 19,85%. Sedangkan besarnya kontribusi variabel grit terhadap kesejahteraan siswa sebesar 11,05 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kesejahteraan siswa jika dibandingkan dengan besarnya kontribusi variabel grit terhadap kesejahteraan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumcagis & Sahin (2017) serta Livinia (2019) yang menemukan bahwa terdapat peran positif dari dukungan sosial dan grit terhadap kualitas hidup remaja, dimana dukungan sosial memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kualitas hidup remaja dibandingkan kontribusi variabel grit. Sehingga semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu, maka semakin meningkat pula kualitas hidup yang dimiliki.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *grit* secara bersama-sama terhadap kesejahteraan siswa di sekolah asrama. Dimana variabel dukungan sosial memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kesejahteraan siswa jika dibandingkan dengan besarnya kontribusi variabel grit terhadap kesejahteraan. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan siswa di sekolah asrama. Semakin tinggi dukungan sosial seorang siswa, maka tingkat kesejahteraan yang dimiliki siswa juga akan tinggi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka tingkat kesejahteraan yang dimiliki juga akan semakin rendah. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara grit dengan kesejahteraan siswa di sekolah asrama. Oleh sebab itu, semakin tinggi *grit* seorang siswa, maka tingkat kesejahteraan yang dimiliki siswa juga akan tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah grit yang dimiliki, maka tingkat kesejahteraan yang dimiliki juga akan semakin rendah.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mencoba memberikan beberapa saran, diantaranya kepada siswa di sekolah asrama, diharapkan agar siswa menjalin hubungan yang baik dengan teman, guru atau ustadz sehingga mampu menciptakan interaksi antar pribadi yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Kepada pihak sekolah asrama, diharapkan agar pihak sekolah dalam hal ini guru atau ustadz mampu menjalin komunikasi yang efektif dengan para siswa sehingga mampu menciptakan kedekatan dan keterbukaan yang dapat menjaga kesehatannya secara psikologis. Kepada orang tua siswa, diharapkan agar orang tua memberikan dukungan sosial baik secara verbal atau non verbal sehingga kesejahteraan siswa dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Aiken, L.R. (1985). *Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings, Educational and Psychological. Measurement*, 45(1), 131-142. doi: <http://doi.org/10.1177/0013164485451012>.

- Anton. 2016. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Perilaku Disiplin Pada Santri di Pondok Pesantren*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Badi'ah, N. (2021). Peran Grit pada Subjective Well-Being Siswa Madrasah Aliyah di Pesantren. *Indonesian Psychological Research*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i1.398>
- Duckworth, A. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2, (1).
- Eva, R. (2020). Harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada guru. *Jurnal Fenomena*, Vol. 29 No. 2, hal. 38-45
- Ismiradewi. (2021). School Well-Being dan Dukungan Sosial Terhadap Kecenderungan Perundungan di Pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13 (1):100-110
- Izzati, U. A. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan Terdampak Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 315–325. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p315-326>
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35.
- KPAI (2020). <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) (Vol. 1, No. 1)*
- Livinia, S. (2019) *Peran Dukungan Sosial Dan Grit Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Perantau*. Skripsi. Universitas Tarumanagara
- Maryam, S. (2013). *Potret Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Waria Anggota Iwama (Ikatan Waria Malang)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Maryam, S. (2021). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2): 101
- Prasetyaningrum, J. (2022). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Jurnal Studi Islam*, 23 (1), 86-97
- Priadana, M. & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Priasmoro, D. A. (2020). Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol.8, No.3*, hal 424-434
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Revelia, M. (2019). Pengaruh big five personality dan adversity quotient terhadap psychological well-being santri pondok pesantren darul muttaqien. *Tazkiya Journal Of Psychology*, 4(2).
- Rosyadi, A., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan Antara Grit Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2017. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2). Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/23542>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Saputri, M, A. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No.1.

- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology biopsychosocial interactions*. United State: John Wiley & Sons, Inc.
- Sardi, L., N. & Ayriza, Y. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren*. *Acta Psychologia*, Vol. 2, No. 1, Hal: 41-48.
- Setyowati, D. A. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro*. *Jurnal EMPATI*, 11(5), 319-324. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36739>
- Simanjuntak, L., & Sulistyarningsih, W. (2019). *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya*. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi* 13(2):59–73.
- Weisskirch, R. S. (2019). *Grit, self-esteem, learning strategies and attitudes and estimated and achieved course grades among college students*. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 37(1), 21–27. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9485-4>
- Wijayanti & Soetjningsih, P. (2019). *Hubungan Grit dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Masehi 2 PSAK Semarang*. *Proceedings Seminar Nasional "Merajut Keragaman untuk Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Konteks Masyarakat 5.0" Agustus 2019*
- Wijayanti, S. (2019). *Kontribusi Kebersyukuran dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan*. *Psycho Idea*, 18(1), 33.
- Zimet, G., D. (1988). *The multidimensional scale of perceived*. *Journal of Personality Assessment* 52,(1), 30-41.