

HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA GEREJA X

Feline Carlene¹ & Raja Oloan Tumanggor²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: feline.705200090@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is often associated with a period of searching for self-identity and a period of transition into adulthood, which is also called a period of storm, pressure and delinquency. Spirituality has a role in providing values, foundations of belief, meaning, goals, meaning of life and as social support in developing adolescent identity. The emergence of a person's self-confidence comes from self-concept, self-concept has an influence on a person's self-esteem and a person's self-esteem encourages a person to actualize his or her potential. If someone has self-confidence it will lead to positive self-actualization. A positive self-concept is supported by feelings of gratitude. This research was conducted because the results of a meeting between youth leaders concluded that there was a lack of self-confidence among teenagers during worship discussion sessions. Therefore, researchers want to know whether there is a relationship between spiritual well-being and self-confidence. The respondents in this study were members of the X Church with an age range of 11 to 18 years with a total of 100 respondents. This research method uses quantitative correlational methods. Research data is distributed normally. Research between the variables of spiritual well-being and self-confidence has a positive and significant correlation as evidenced by the values $r = 0.433$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Keywords: *spiritual well-being, self confidence, adolescence*

ABSTRAK

Masa remaja seringkali dikaitkan dengan masa pencarian identitas diri dan masa transisi menjadi dewasa dimana hal ini disebut juga masa badai, tekanan dan kenakalan. Spiritual memiliki peran dalam memberikan nilai, landasan keyakinan, makna, tujuan, arti hidup dan sebagai dukungan sosial dalam mengembangkan identitas remaja. Munculnya kepercayaan diri seseorang berasal dari konsep diri, konsep diri memiliki pengaruh pada harga diri seseorang dan harga diri seseorang mendorong seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dalam dirinya. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri maka akan mengumpan aktualisasi diri yang positif. Konsep diri yang positif didukung dengan perasaan syukur. Penelitian ini diadakan karena hasil rapat antar ketua ibadah remaja menyimpulkan adanya rasa tidak percaya diri remaja pada sesi diskusi ibadah. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan kesejahteraan spiritual dengan kepercayaan diri. Responden dalam penelitian ini merupakan jemaat Gereja X dengan rentang usia 11 sampai 18 tahun dengan total responden sebesar 100 orang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Data penelitian tersebar secara normal. Penelitian antara variabel kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri memiliki korelasi yang positif dan signifikan yang dibuktikan dari nilai $r = 0.433$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Kata Kunci: *kesejahteraan spiritual, kepercayaan diri, remaja*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses perkembangan manusia. Masa remaja menjadi masa perkembangan yang kritis karena terjadinya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Masa remaja juga sering dikaitkan dengan masa pencarian identitas diri, nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Remaja adalah masa transisi menuju dewasa, masa ini disebut juga masa badai, tekanan dan kenakalan (Sarwono, 2011). Kenakalan yang sering ditemui seperti membolos sekolah, berkelahi, melakukan *bullying*, berbohong, dan lain-lain.

WHO membuat batasan sehat yang terdiri dari tiga aspek, yaitu organobiologi atau sehat secara fisik, psikologis/psikiatrik atau sehat secara mental dan sehat secara sosial. Selanjutnya, batasan sehat ditambah menjadi 4 oleh *American Psychiatric Association* menjadi

bio-psiko-sosio-spiritual. Batasan sehat tersebut saling berkaitan dengan kesejahteraan seseorang. Spiritual memiliki peran dalam memberi nilai, landasan keyakinan, arti dan tujuan hidup serta sebagai dukungan sosial dalam mengembangkan identitas remaja. Aspek spiritual menyambung dan menyeimbangkan perkembangan dari aspek kesejahteraan. Jika salah satu aspek batasan sehat tidak sejahtera dapat berefek pada aspek batasan sehat lainnya.

Kesejahteraan spiritual adalah kondisi kesehatan secara spiritual yang dapat dilihat dari ekspresi kesehatan yang baik (Tumanggor, 2019). Menurut Fisher (2010), kesejahteraan spiritual dapat dibagi menjadi empat dimensi, yaitu: (a) dimensi personal, yang berkaitan dengan hubungan seseorang dengan dirinya sendiri mengenai makna, tujuan dan nilai hidupnya; (b) dimensi komunal, yang berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain mengenai hubungan interpersonal moral, budaya dan agama; (c) dimensi lingkungan, yang berkaitan dengan hubungan seseorang dengan lingkungan alam mengenai perasaan kagum dan perasaan menyatu dengan alam; serta (d) dimensi transenden, yang berkaitan dengan hubungan antara seseorang dengan penciptanya mengenai iman, perasaan kagum dan menyembah pada sumber dari alam semesta. Kesejahteraan spiritual terus menerus berpengaruh dalam kualitas hidup seseorang. Jika individu sejahtera secara spiritual maka seseorang dinilai mampu untuk menangkap peluang dalam hidupnya dari interaksinya dengan individu, dengan lingkungan dan Tuhan (Utama et al., 2021 dalam Rahmat et al., 2022).

Kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan seseorang pada kemampuan dirinya sehingga seseorang tidak merasa cemas berlebihan dalam bertindak, perasaan bebas untuk mengerjakan hal yang disukai dan bertanggung jawab atasnya, hangat serta sopan dalam berinteraksi dengan sesamanya, dapat menerima dan menghargai pendapat orang lain, memiliki motivasi meraih prestasi dan dapat mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri (Lauster, 1979 dalam Hadylaya, 2018). Seseorang yang sulit dalam melihat hal positif dari keadaannya dapat disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri dan rasa syukur yang dimilikinya rendah (Alam, 2020). Spiritualitas dapat mendukung seseorang dalam kontrol perilaku, penanganan masalahnya dan pencarian makna dari setiap keadaan. Membentuk kepercayaan diri remaja akan mendukung remaja untuk memiliki kepribadian yang baik, memaksimalkan kelebihan dalam dirinya dan memahami kelebihan yang dimiliki membantu melandaskan keyakinan kuat atas dirinya, mampu merespon dengan positif dan mudah beradaptasi (Hakim, 2004).

Munculnya kepercayaan diri seseorang berasal dari konsep diri, konsep diri memiliki pengaruh pada harga diri seseorang dan harga diri seseorang mendorong seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dalam dirinya. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri maka akan mengumpukan aktualisasi diri yang positif. Konsep diri yang positif didukung dengan perasaan syukur. Di dalam penelitian Rahmawaty et al. (2022) rasa syukur dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan kesejahteraan spiritual.

Penelitian ini diadakan karena hasil rapat antar ketua ibadah remaja terdapat rasa tidak percaya diri remaja pada sesi diskusi ibadah. Remaja cenderung diam saat sesi diskusi, hanya berbicara untuk menjawab pertanyaan yang ditanyakan dan terlihat tidak percaya diri saat menjawab pertanyaan diskusi. Remaja dengan konsep diri yang positif dapat mengontrol diri, memperhatikan sekitar dan mampu berinteraksi dengan sosial (Beane & Lipka, 1986 dalam Riskinayasari, 2015). Remaja dalam sesi diskusi ibadah tidak menunjukkan adanya konsep diri yang positif dan menunjukkan adanya rasa ketidakpercayaan diri remaja dalam berbicara. Percaya diri juga berarti mampu berinteraksi sosial, tidak menarik diri atau merasa minder saat bertemu

dengan seseorang yang dirasa mengetahui pengetahuan berlebih. Ketidakpercayaan diri memiliki pengaruh dalam keberhasilan yang dikerjakan remaja karena tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal (Rais, 2022).

Untuk memupuk rasa percaya diri, dapat dimulai dari kesejahteraan spiritual seseorang yang akan membantu seseorang memiliki rasa syukur dan menerima dirinya sehingga memampukan seseorang memiliki rasa percaya diri. Berdasarkan pendahuluan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kepercayaan diri remaja di Gereja X.

2. METODE PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini merupakan jemaat remaja dengan rentang usia 11 sampai 18 tahun dan jemaat Gereja X. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel merupakan representasi dari populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian dengan total 100 responden memenuhi syarat yang mengikuti penelitian ini. Terdapat 100 partisipan dalam penelitian ini, 2 partisipan dengan usia 11 tahun, 9 partisipan dengan usia 12 tahun, 5 partisipan dengan usia 13 tahun, 12 partisipan dengan usia 14 tahun, 14 partisipan dengan usia 15 tahun, 9 partisipan dengan usia 16 tahun, 7 partisipan dengan usia 17 tahun, dan 41 partisipan dengan usia 18 tahun.

Tabel 1
Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

		Usia (tahun)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11 tahun	2	2.0	2.0	2.0
	12 tahun	9	9.0	9.0	11.0
	13 tahun	5	5.0	5.0	16.0
	14 tahun	13	13.0	13.0	29.0
	15 tahun	14	14.0	14.0	43.0
	16 tahun	9	9.0	9.0	52.0
	17 tahun	7	7.0	7.0	59.0
	18 tahun	41	41.0	41.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Partisipan dalam penelitian ini dari total partisipan laki-laki sebesar 36 partisipan dan total partisipan perempuan sebesar 64 partisipan.

Tabel 2
Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	36	36.0	36.0	36.0
	Perempuan	64	64.0	64.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mencari ada atau tidaknya hubungan antara variabel kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan kuesioner *google form* dan bantuan analisis SPSS untuk menganalisa dan menginterpretasi data. Di dalam penelitian ini kesejahteraan spiritual sebagai *independent variable* sedangkan kepercayaan diri sebagai *dependent variable*. Dalam mengukur kesejahteraan spiritual, peneliti menggunakan alat ukur *Spiritual Health and Life*

Orientation (SHALOM) yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan dua respon, respon yang pertama mengisi sesuai dengan sebesar apa hal tersebut penting menurut responden dan respon kedua mengisi sesuai dengan pengalaman nyata menurut responden. Alat ukur SHALOM menggunakan lima skala likert dan terbagi menjadi beberapa dimensi yaitu, *personal spiritual well-being*, *communal spiritual well-being*, *environmental spiritual well-being* dan *transcendental spiritual well-being*.

Untuk meneliti variabel kepercayaan diri, peneliti menggunakan alat ukur *Personal Evaluation Inventory* (PEI). Alat ukur ini berisikan 54 butir dengan delapan dimensi, diantaranya yaitu, performa akademik, atletik, penampilan fisik, hubungan romantis, interaksi sosial, berbicara dengan orang lain, kepercayaan diri secara umum dan suasana hati. Pengisian alat ukur PEI dengan empat skala likert. Lokasi pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di Gereja X dengan bantuan *google form*. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dari 16 Oktober sampai dengan 22 Oktober.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian kategori kesejahteraan spiritual remaja di Gereja X menggunakan nilai rerata dari skala alat ukur 1-5 adalah 3. Hasil dari analisis deskriptif tingkat kesejahteraan spiritual remaja Gereja X adalah 91 partisipan dengan kesejahteraan spiritual yang tinggi dan 9 partisipan dengan kesejahteraan spiritual yang rendah. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi.

Tabel 3

Hasil Analisis Deskriptif Kategori Tinggi Rendahnya Kesejahteraan Spiritual Partisipan

Kesejahteraan Spiritual					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	9.0	9.0	9.0
	Tinggi	91	91.0	91.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Pengujian kategori kepercayaan diri remaja di Gereja X menggunakan nilai rerata dari skala alat ukur 1-4 adalah 2.5. Hasil dari analisis deskriptif tingkat kepercayaan diri remaja dari Gereja X adalah 51 partisipan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan 49 partisipan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dapat disimpulkan mayoritas remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Tabel 4

Hasil Analisis Deskriptif Kategori Tinggi Rendahnya Kepercayaan Diri Partisipan

Kepercayaan Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	49	49.0	49.0	49.0
	Tinggi	51	51.0	51.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah variabel kesejahteraan spiritual memiliki hubungan dengan variabel kepercayaan diri. Peneliti menggunakan korelasi Pearson karena data terdistribusi normal. Hasil pengujian korelasi mendapat nilai r sebesar 0.484 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) data dapat dinyatakan memiliki korelasi. Berdasarkan nilai yang didapat, data diinterpretasikan memiliki hubungan korelasi yang positif dan signifikan. Jika kesejahteraan spiritual seseorang tinggi maka kepercayaan diri seseorang juga tinggi.

Sedangkan jika kesejahteraan spiritual seseorang rendah maka kepercayaan diri seseorang juga rendah.

Tabel 5

Hasil Uji Korelasi Pearson Kesejahteraan Spiritual dengan Kepercayaan Diri

Correlations			
KS	Pearson Correlation	1	.484**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
KD	Pearson Correlation	.484**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

Hasil penelitian ini menambahkan ilmu dan teori psikologi karena belum ada penelitian yang meneliti kesejahteraan spiritual dengan kepercayaan diri sebelumnya. Penelitian ini dapat didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Tumanggor dan Mularsih (2020) yang menguji antara kesejahteraan spiritual dengan kecerdasan emosional memiliki korelasi positif signifikan. Adapun penelitian yang dilakukan Anisah dan Purwandari (2023) yang menguji antara kecerdasan emosional dengan kepercayaan diri pada mahasiswa memiliki korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Kecerdasan emosional membantu menjadi jembatan yang mendukung penelitian antara kedua variabel penelitian ini. Seseorang yang memiliki kesejahteraan spiritual mampu mengatur emosi dalam membangun hubungan dengan sesama. Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik ditandai dengan mampu mengendalikan diri, keyakinan dirinya yang dapat membawa perubahan dalam lingkungannya, pengenalan diri yang baik, mampu memotivasi diri dan memiliki hubungan sosial yang baik (Anisah & Purwandari, 2023).

Penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Setiyawan et al. (2023) yang menguji /kepercayaan diri dengan aktualisasi siswa dengan hasil adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Sutoyo (2022) yang menguji kecerdasan spiritual dengan aktualisasi diri dengan hasil adanya korelasi antara kedua variabel tersebut. Aktualisasi dapat menjadi jembatan yang mendukung penelitian ini. siswa dengan pengaktualisasian diri yang rendah cenderung tertutup dalam lingkungannya dan sikap tersebut disebabkan oleh kepercayaan diri yang rendah. Keadaan tersebut dapat dibantu dengan membangun kesejahteraan spiritual sehingga dapat mengembangkan diri lebih baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Di dalam penelitian ini, mayoritas remaja di Gereja X memiliki kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri yang tinggi. Variabel kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri memiliki korelasi positif signifikan ditunjukkan lewat perhitungan korelasi Pearson mendapat nilai r sebesar 0.484 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Maka data diinterpretasikan jika seseorang memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi maka kepercayaan diri seseorang tinggi dan berlaku sebaliknya. Jika seseorang memiliki kesejahteraan spiritual yang rendah maka kepercayaan diri seseorang rendah. Walaupun penelitian antara variabel kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri belum dilakukan sebelumnya, namun adanya teori dari hasil penelitian yang ada dengan variabel penghubung dapat menjadi jembatan yang mendukung penelitian ini.

Secara teoritis, penelitian ini sudah membuktikan adanya hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri. Namun, penelitian ini masih dilakukan dalam skala kecil dan hanya di Gereja X. Peneliti menyarankan penelitian ini dilakukan dalam skala besar dan memperbanyak

penelitian mengenai kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri sehingga menjadi ilmu psikologi yang terus berkembang. Peneliti selanjutnya dapat mencari tahu lebih spesifik apakah ada bagian dari kesejahteraan spiritual dan kepercayaan diri yang terikat. Secara praktis, untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual seseorang juga dapat dibuat pelatihan atau rancangan intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan diri seseorang.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dan mendukung dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Anisah, N., & Purwandari, A. (2023). Analisis korelasi kecerdasan emosional dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 535-544.
- Fisher, J. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called shalom. *Religions*, 1(1), 105-121. <https://doi.org/10.3390/rel1010105>.
- Hadylaya, F. (2018). *Efektivitas psikoedukasi konsumsi catering sehat pada kepercayaan diri wanita dewasa muda obesitas*. [Skripsi, Universitas Tarumanagara].
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Pustaka Pembangunan Swadaya.
- Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Putra, R. M., Mulkiyan, M., Wahyuni, S. W., & Casmini, C. (2022). The influenced factors of spiritual well-being: A systematic review. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 43-58.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (*self confidence*) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>.
- Riskinayasari, G. (2015). *Kenakalan remaja ditinjau dari konsep diri dan jenis kelamin* [Disertasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi remaja*. PT Rajagrafindo Persada.
- Setiyawan, R. B., Setianingsih, E. S., & Mujiono, M. (2023). Korelasi antara kepercayaan diri dengan aktualisasi diri siswa smk yatpi godong. *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 1(4), 28-44. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v1i4.132>.
- Tumanggor, R. O. (2019). Analisa konseptual model spiritual well-being menurut ellison dan fisher. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 3(1), 43-53. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3521>.
- Tumanggor, R. O., & Mularsih, H. (2020). Hubungan spiritual well-being dan kecerdasan emosi pada sikap toleransi bagi remaja. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 132-144. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>.