



**PENGARUH KEMAMPUAN BERADAPTASI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA SISWA
MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL BUMIAYU**

Amanda Umeilika^{a*}, Dyah Astorini Wulandari^b, Retno Dwiyantri^c, Fatin Rohmah Nur Wahidah^d

^a Fakultas Psikologi, amandaumeilikaa@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

^b Fakultas Psikologi, dyahastorini@ump.ac.id, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

^c Fakultas Psikologi, retnodwiyantri@ump.ac.id, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

^d Fakultas Psikologi, fatinrohmahwahidah@ump.ac.id, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

* Penulis Korespondensi: Amanda Umeilika

ABSTRACT

Life in a boarding school requires students to adjust to a new environment, strict rules, and living far away from their parents, which can affect their psychological well-being. Students at Muhammadiyah Boarding School Bumiayu experience difficulties in adapting and receive limited social support, which in turn influences their psychological well-being. This study aims to examine the effects of adaptability on psychological well-being, with social support as a mediating variable. This research employed a quantitative method with a sample of 169 students from Muhammadiyah Boarding School Bumiayu, selected using simple random sampling. Data analysis was conducted using simple linear regression and mediation analysis. The results show that adaptability has a significant effect on psychological well-being, with an F value of 119.970 and a significance level of < 0.001 . Adaptability accounts for 41.8% of the variance in psychological well-being. Furthermore, adaptability has a significant effect on social support, with an F value of 25.425 and a significance level of < 0.001 , explaining 13.2% of the variance in social support. Social support also has a significant effect on psychological well-being, with an F value of 35.728 and a significance level of < 0.001 , contributing 17.6% to psychological well-being. In addition, social support is proven to mediate the effect of adaptability on psychological well-being, as indicated by the indirect effect confidence interval that does not include zero (BootLLCI = 0.0748; BootULCI = 0.3883). It can be concluded that adaptability has a significant effect on psychological well-being both directly and indirectly through social support.

Keywords: *Adaptability; Psychological Well-Being; Social Support*

Abstrak

Kehidupan di asrama menuntut siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, aturan yang ketat, dan tinggal jauh dari orang tua yang dapat berpengaruh terhadap kondisi *psychological well-being*. Siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu mengalami kesulitan beradaptasi serta merasa kurang mendapat dukungan sosial, sehingga mempengaruhi *psychological well-being* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan sampel berjumlah 169 siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dan uji mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dengan nilai $F = 119,970$ dan $Sig = < 0,001$. Kemampuan beradaptasi memiliki pengaruh sebesar 41,8% terhadap *psychological well-being*. Selanjutnya, kemampuan beradaptasi berpengaruh signifikan terhadap dukungan sosial dengan nilai $F = 25,425$ dan $Sig = < 0,001$. Kemampuan beradaptasi memiliki pengaruh sebesar 13,2% terhadap dukungan sosial. Kemudian, dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dengan nilai $F = 35,728$ dan $Sig = < 0,001$. Dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 17,6% terhadap *psychological well-being*. Selain itu, dukungan sosial terbukti memediasi pengaruh

kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being*, yang ditunjukkan oleh nilai interval kepercayaan *indirect effect* yang tidak mencakup nol ($BootLLCI = 0,0748$; $BootULCI = 0,3883$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan beradaptasi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dukungan sosial.

Kata Kunci: Kemampuan Beradaptasi; Kesejahteraan Psikologis; Dukungan Sosial

1. PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah yang kondusif dapat digambarkan ketika siswa mampu beradaptasi dengan baik [24]. Sekolah tidak hanya berbentuk sekolah reguler, tetapi juga terdapat sekolah berasrama atau *boarding school*. Sekolah dengan sistem asrama menjadi bentuk upaya orang tua dalam mendidik anak melalui pendidikan berkualitas yang dapat membentuk kemandirian [26]. Siswa sekolah reguler dan siswa yang tinggal di asrama memiliki perbedaan lingkungan dalam hidupnya. Dikarenakan siswa reguler berada dalam lingkungan yang tidak mendapatkan pengawasan ketat seperti siswa asrama [5]. Siswa yang tinggal di asrama termasuk dalam kategori usia remaja. Menurut [23], masa remaja merupakan tahap perkembangan individu yang berlangsung pada usia 11-18 tahun. Pada masa ini, emosionalnya cenderung tidak stabil dan proses penyesuaian diri yang tidak mudah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan psikologis yang menyebabkan *psychological well-being* siswa di asrama tidak optimal [10]. Selain itu, *psychological well-being* siswa di asrama dapat dipengaruhi oleh kehidupan yang jauh dari orang tua, sehingga menimbulkan perasaan kesepian (Formaningrum & Saniatuzzulfa, 2024). Menurut Miftahul (2021), sekolah berasrama tidak hanya berfokus pada kegiatan belajar pada umumnya, tetapi juga menekankan kehidupan siswa untuk mengikuti peraturan dan menetap tinggal di asrama dengan berbagai kegiatan pengembangan diri.

Siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu terdiri dari siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan latar belakang daerah yang berbeda. Keberagaman tersebut menyebabkan siswa memiliki berbagai latar belakang yang tidak seragam, seperti budaya, kebiasaan, karakter, dan perbedaan dalam cara berpikir [13]. Penelitian oleh [4] menjelaskan bahwa kondisi ini menimbulkan berbagai tantangan, seperti tuntutan untuk mematuhi peraturan yang berlaku ada di asrama, memiliki kemandirian, dan mampu beradaptasi dengan kehidupan di asrama yang memiliki nilai kedisiplinan tinggi. Terdapat siswa di Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu tidak dapat menyelesaikan pendidikannya karena mengalami ketidaknyamanan dan terbebani dengan aturan yang ketat, seperti larangan menggunakan handphone serta kewajiban untuk mengikuti seluruh kegiatan yang padat. Dalam penelitian oleh [4] dijelaskan bahwa peraturan di asrama bertujuan untuk mendidik dan membina kedisiplinan siswa, namun siswa merasa tertekan dan kehilangan kebebasan.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang optimal untuk mencapai tujuan hidup yang bahagia, menerima diri sendiri, dan dapat mengatasi permasalahan di hidupnya. *Psychological well-being* meliputi penerimaan kelebihan atau kekurangan diri sendiri, hubungan positif di lingkungan, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan di hidupnya, serta dapat berkembang pada kemampuan agar menjalin hubungan sosial yang efektif [21].

Penelitian terdahulu oleh [18] membuktikan bahwa *psychological well-being* dapat dipahami melalui pembentukan karakter dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, sehingga dapat bermanfaat bagi orang lain. Penelitian serupa sebelumnya oleh [16] menemukan bahwa *psychological well-being* ditunjukkan melalui perilaku, seperti bertanggung jawab, optimis, menerima kondisi diri, memiliki kemandirian, suka berkomunikasi, percaya diri, dapat bersosialisasi, memiliki rasa empati, merasa bebas tanpa tekanan. Hal tersebut disebabkan oleh fisiologis, kognitif, dan sosial.

Faktor *psychological well-being* berupa faktor internal dan eksternal. Faktor internal *psychological well-being* adalah kontrol diri [12], *forgiveness* [19], dan kemampuan beradaptasi [9]. Kemampuan beradaptasi merupakan penyesuaian pikiran, tindakan, dan emosional yang dapat merespon situasi baru agar dapat menyesuaikan lingkungan sosialnya [14]. Selanjutnya [27] berpendapat bahwa individu yang memiliki kemampuan beradaptasi dapat membentuk kepuasan hidup dan mampu menghadapi tantangan, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian terdahulu oleh [10] dengan hasil memberikan pengaruh secara positif pada kemampuan beradaptasi dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mengalami perubahan pada lingkungan sosialnya. Dengan kemampuan beradaptasi, mahasiswa dapat mempertahankan kondisi kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, diantaranya adalah kualitas pertemanan [22] dan dukungan sosial [25]. [28] menjelaskan definisi dukungan sosial merupakan perhatian dan bantuan yang berasal dari lingkungan sosial individu. Sehingga individu merasakan adanya rasa dihargai dan dicintai.

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh [1] siswa yang mampu beradaptasi cenderung mudah membangun hubungan sosial yang positif di lingkungannya, sehingga memperoleh dukungan sosial yang efektif. Peran dukungan orang tua dan pihak-pihak di asrama berperan penting sebagai pendukung yang dapat membantu individu untuk memperkuat optimalnya *psychological well-being* siswa.

Variabel mediator digunakan untuk menjelaskan proses pengaruh tidak langsung antara variabel independen dan variabel dependen [3]. Sehingga kemampuan beradaptasi dapat mempengaruhi *psychological well-being* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dukungan sosial berupa perhatian dan kasih sayang [11]. Salah satu penelitian yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial sebagai mediator adalah penelitian oleh [17] yang menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator pada resiliensi dan *psychological well-being* mahasiswa Universitas Airlangga. Dukungan tersebut dapat membantu dalam menguatkan resiliensi saat individu menghadapi berbagai permasalahan, seperti kesulitan berinteraksi di lingkungan perkuliahan, masalah finansial. Sehingga dapat menjalin hubungan saling mendukung antar satu sama lain. Hal tersebut membantu mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Hasil dari studi pendahuluan terhadap lima siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu yang dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2025 melalui wawancara, diketahui bahwa siswa mengalami berbagai perasaan yang menggambarkan kondisi psikologis selama tinggal di asrama. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan sedih, kesepian, dan rindu terhadap orang tua. Selain itu, siswa merasa takut tidak memiliki teman karena kesulitan memahami karakter teman-teman di asrama. Perbedaan karakter ini menimbulkan permasalahan dengan teman-temannya di asrama yang menyebabkan munculnya rasa bersalah, pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri, dan cenderung menarik diri di lingkungan sosial jika mengalami permasalahan di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan hasil penelitian terdahulu, kajian yang membahas pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator masih relatif terbatas. Penelitian ini memiliki kebaruan baik dari sisi konteks maupun model hubungan antarvariabel, karena dilakukan pada siswa yang tinggal di lingkungan asrama serta menempatkan dukungan sosial sebagai variabel mediasi yang menjelaskan mekanisme pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan penelitian melalui pengkajian pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Psychological Well-Being pada Siswa Boarding School

Psychological well-being merupakan kondisi psikologis individu yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mampu berkembang secara optimal [20]. Pada siswa boarding school, psychological well-being dipengaruhi oleh kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan asrama, aturan yang ketat, serta kondisi tinggal jauh dari orang tua yang dapat memunculkan tekanan psikologis [9].

2.2 Kemampuan Beradaptasi

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan pikiran, perilaku, dan emosi terhadap lingkungan baru [14]. Siswa yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung lebih mudah menghadapi tuntutan kehidupan di asrama, membangun relasi sosial yang positif, serta menjaga kesejahteraan psikologisnya [27]. Kemampuan ini menjadi faktor penting karena kehidupan boarding school menuntut kemandirian dan kedisiplinan yang tinggi.

2.2 Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, bantuan, dan kasih sayang yang diterima individu dari lingkungan sosialnya sehingga menimbulkan perasaan dihargai dan dicintai [28]. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, teman sebaya, guru, maupun pembina asrama. Adanya dukungan sosial membantu siswa merasa lebih nyaman dan mampu menghadapi berbagai tantangan selama tinggal di asrama [25].

2.3 Hubungan Antarvariabel

Kemampuan beradaptasi memiliki hubungan positif dengan psychological well-being karena siswa yang mampu menyesuaikan diri lebih mudah menghadapi tekanan lingkungan [10]. Selain itu, kemampuan beradaptasi membantu siswa membangun hubungan sosial yang baik sehingga memperoleh dukungan sosial yang optimal [1]. Dukungan sosial kemudian berperan dalam meningkatkan psychological well-being melalui rasa aman dan penerimaan sosial [17]. Oleh karena itu, dukungan sosial dipandang dapat memediasi hubungan antara kemampuan beradaptasi dan psychological well-being pada siswa boarding school.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menguji pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada 293 siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu. Menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan lima persen, diperoleh sampel sebanyak 169 siswa melalui teknik *proportionate stratified random sampling*.

Data dikumpulkan menggunakan skala Likert yang memodifikasi tiga instrumen utama: *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1989), *Adaptability Scale* [14], dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* [28]. Instrumen diuji melalui validitas isi dengan batas minimal koefisien korelasi 0,30 [2] serta uji reliabilitas *Alpha Cronbach* untuk memastikan konsistensi alat ukur [7].

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 29 yang mencakup uji asumsi klasik seperti normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Setelah asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh antar variabel. Tahap akhir penelitian menggunakan uji mediasi *Macro PROCESS* dari Andrew F. Hayes dengan teknik *bootstrapping* (Hayes, 2022). Peran dukungan sosial sebagai mediator dinyatakan signifikan apabila nilai *bootstrapping* tidak mencakup nilai nol, yang menunjukkan adanya pengaruh tidak langsung yang nyata dalam penelitian ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 *Blueprint Psychological Well-Being*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Otonomi	1*, 2*, 4, 7	3*, 5*, 6	3
2.	Penguasaan Lingkungan	8, 11, 14	9, 10, 12, 13	7
3.	Pertumbuhan Pribadi	16, 18, 19	15*, 17, 20, 21	6
4.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	22, 25, 26, 28*	23, 24, 27	6
5.	Tujuan Hidup	30, 33, 34	29*, 31, 32, 35*	5
6.	Penerimaan Diri	36, 37, 39, 42	38, 40, 41*	6
	Total	18	15	33

Skala *psychological well-being* diukur melalui skala likert yang memiliki lima tingkat jawaban. Pada tahap uji coba, untuk mengisi skala instrumen dengan 42 aitem membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit. Hasil uji coba alat ukur diperoleh 33 aitem dinyatakan valid dan 9 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang diberi tanda (*) dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria uji validitas.

Tabel 4.2. *Blueprint Kemampuan Beradaptasi*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kemampuan Beradaptasi	1, 2, 3, 4	-	4

Pengaruh Kemampuan Beradaptasi Terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator Pada Siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu (Amanda Umeilika)

secara Kognitif				
2.	Kemampuan Beradaptasi secara Perilaku	5, 6	-	2
3.	Kemampuan Beradaptasi secara Emosional	7, 8, 9	-	3
Total		9	0	9

Skala kemampuan beradaptasi diukur melalui skala likert yang memiliki lima tingkat jawaban. Pada tahap uji coba, untuk mengisi skala instrumen dengan 9 aitem membutuhkan waktu sekitar 6 menit. Setelah dilakukan uji coba, seluruh 9 aitem dinyatakan valid.

Tabel 4.3 *Blueprint Dukungan Sosial*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Dukungan Keluarga	1, 2, 3, 4	-	4
2.	Dukungan Teman	5, 6, 7, 8	-	4
3.	Dukungan Individu yang Istimewa	9, 10, 11, 12	-	4
Total		12	0	12

Skala dukungan sosial diukur melalui skala likert yang memiliki lima tingkat jawaban. Pada tahap uji coba, untuk mengisi skala instrumen dengan 12 aitem membutuhkan waktu sekitar 8 menit. Setelah dilakukan uji coba, seluruh 12 aitem dinyatakan valid.

Tabel 4.4. Uji Reliabilitas

Variabel	Alpa Cronbach	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0.904	Reliabilitas Sangat Tinggi
Kemampuan Beradaptasi	0.872	Reliabilitas Sangat Tinggi
Dukungan Sosial	0.861	Reliabilitas Sangat Tinggi

Menurut Azwar (2012), uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur memberikan hasil yang konsistensi ketika dilakukan berulang kali pada situasi yang sama. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*. Menurut Guilford (1956) terdapat lima kategori dalam menguji reliabilitas dengan rumus *alpha cronbach*, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 4.5. Data Demografi

No	Kriteria	N	%
1.	Usia		
	11-14 tahun	114	67,5%
	15-18 tahun	55	32,5%
	Total	169	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	57	33,7%
	Perempuan	112	66,3%
	Total	169	100%
3.	Jenjang Pendidikan		
	SMP	130	76,9%
	SMA	39	23,1%
	Total	169	100%
4.	Lama Tinggal di Asrama		
	2-6 bulan	45	26,6%
	> 6 bulan	124	73,4%
	Total	169	100%

Berdasarkan tabel data demografi, jumlah responden pada penelitian ini adalah 169 siswa. Pada jenis kelamin, terdiri 57 laki-laki dan 112 perempuan. Pada usia, siswa berusia 11-14 tahun berjumlah 114 siswa, sedangkan siswa berusia 15-18 tahun berjumlah 55 siswa.

Pada jenjang pendidikan, siswa SMP terdapat 130 siswa dan siswa SMA terdapat 39 siswa. Selain itu, pada lama tinggal di asrama, siswa yang tinggal selama 2-6 bulan berjumlah 45 siswa dan siswa yang tinggal lebih dari 6 bulan berjumlah 124 siswa.

Tabel 4.6. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well-Being</i>	169	74	147	117,18	12,03
Kemampuan Beradaptasi	169	17	45	32,33	4,37
Dukungan Sosial	169	27	60	45,36	6,61

Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan kondisi nyata pada data sampel sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan yang bertujuan untuk menguji hipotesis (Ghozali, 2018). Menurut Azwar (2012) terdapat lima kategori penentuan kondisi subjek dalam penelitian, sebagai berikut:

Tabel 4.7. Kategori Variabel

Kategori	Rentang Skor
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 SD$

Tabel 4.8. Kategori *Psychological Well-Being*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Percent
Sangat Rendah	$X < 99,14$	11	6,51%
Rendah	$99,14 < X \leq 111,17$	40	23,67%
Sedang	$111,17 < X \leq 123,20$	68	40,24%
Tinggi	$123,20 < X \leq 135,23$	37	21,89%
Sangat Tinggi	$X > 135,23$	13	7,69%
Total		169	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data kategori *psychological well-being* pada siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu, diketahui bahwa terdapat 6,51% siswa termasuk dalam kategori sangat rendah. Selanjutnya, 23,67% siswa berada termasuk dalam kategori rendah dan 40,24% siswa termasuk dalam kategori sedang. Kemudian, 21,89% siswa termasuk dalam kategori tinggi serta 7,69% siswa termasuk dalam kategori *psychological well-being* sangat tinggi.

Tabel 4.9. Kategori Kemampuan Beradaptasi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Percent
Sangat Rendah	$X < 25,78$	10	5,92%
Rendah	$25,78 < X \leq 30,15$	39	23,08%
Sedang	$30,15 < X \leq 34,52$	75	44,38%
Tinggi	$34,52 < X \leq 38,89$	30	17,75%
Sangat Tinggi	$X > 38,89$	15	8,88%
Total		169	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data kategori kemampuan beradaptasi pada siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu, diketahui bahwa terdapat 5,92% siswa memiliki kemampuan beradaptasi sangat rendah. Selanjutnya, 23,08% siswa memiliki kemampuan beradaptasi rendah dan 44,38% memiliki kemampuan beradaptasi sedang. Kemudian, 17,75% siswa memiliki kemampuan beradaptasi tinggi serta 8,88% siswa memiliki kemampuan beradaptasi sangat tinggi.

Tabel 4.10. Kategori Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Percent
Sangat Rendah	$X < 35,44$	14	8,28%
Rendah	$35,44 < X \leq 42,05$	38	22,49%
Sedang	$42,05 < X \leq 48,66$	60	35,50%

Pengaruh Kemampuan Beradaptasi Terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator Pada Siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu (Amanda Umeilika)

Tinggi	$48,66 < X \leq 55,27$	48	28,40%
Sangat Tinggi	$X > 55,27$	9	5,33%
Total		169	100%

Tabel 4.11. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Unstandardized Residual	0,200	Normal

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200, sehingga data memenuhi asumsi normalitas dan data dapat digunakan pada analisis regresi selanjutnya.

Tabel 4.12. Uji Linearitas Kemampuan Beradaptasi dan *Psychological Well-Being*

Sumber	Sig.	Keterangan
Linearity	< 0,001	Linear

Hasil analisis linearitas kemampuan beradaptasi dan *psychological well-being* memiliki nilai sebesar < 0,001. Nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga hubungan antar variabel bersifat linear (Ghozali, 2018). Dari hasil tersebut, asumsi linearitas terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat digunakan.

Tabel 3.13. Uji Linearitas Kemampuan Beradaptasi dan Dukungan Sosial

Sumber	Sig.	Keterangan
Linearity	< 0,001	Linear

Hasil analisis linearitas kemampuan beradaptasi dan dukungan sosial memiliki nilai sebesar < 0,001. Nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga hubungan antar variabel bersifat linear (Ghozali, 2018). Dari hasil tersebut, asumsi linearitas terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat digunakan.

Tabel 4.14. Uji Linearitas Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being*

Sumber	Sig.	Keterangan
Linearity	< 0,001	Linear

Hasil analisis linearitas dukungan sosial dan *psychological well-being* memiliki nilai sebesar < 0,001. Nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga hubungan antar variabel bersifat linear (Ghozali, 2018). Dari hasil tersebut, asumsi linearitas terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat digunakan.

Tabel 4.15. Uji Multikolinearitas

Variabel X dan M	Tolerance	VIF
Kemampuan Beradaptasi	0,868	1,152
Dukungan Sosial	0,868	1,152

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,868 dan nilai VIF 1,152. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi dan dukungan sosial tidak mengalami multikolinearitas.

Tabel 4.16. Uji Heteroskedastisitas

Variabel X dan M	Variabel Y	Sig.	Keterangan
Kemampuan Beradaptasi	<i>Psychological Well-Being</i>	0,790	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	<i>Psychological Well-Being</i>	0,436	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,790 dan 0,436. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 4.17. Uji Regresi Kemampuan Beradaptasi terhadap *Psychological Well-Being*

Model	Unstandardized Coefficient (B)	t	F	Sig.	R Square
(Constant)	59,619	10,953	119,970	< 0,001	0,418
Kemampuan Beradaptasi	1,780				

Hasil analisis menunjukkan kemampuan beradaptasi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dengan nilai F hitung 119,970 dan signifikansi kurang dari 0,001. Hubungan bersifat positif, di mana setiap peningkatan kemampuan beradaptasi akan menaikkan kesejahteraan psikologis sebesar 1,780. Variabel ini berkontribusi sebesar 41,8 persen terhadap *psychological well-being*.

Tabel 4.18. Uji Regresi Kemampuan Beradaptasi terhadap Dukungan Sosial

Model	Unstandardized Coefficient (B)	t	F	Sig.	R Square
(Constant)	27,583	5,042	25,426	< 0,001	0,132
Kemampuan Beradaptasi	0,550				

Hasil analisis menunjukkan kemampuan beradaptasi berpengaruh signifikan dan positif terhadap *psychological well-being* dan dukungan sosial ($p < 0,001$). Kemampuan beradaptasi berkontribusi sebesar 41,8% terhadap kesejahteraan psikologis dan 13,2% terhadap dukungan sosial. Semakin tinggi kemampuan adaptasi siswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial yang diterima.

Tabel 4.19. Uji Regresi Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being*

Model	Unstandardized Coefficient (B)	t	F	Sig.	R Square
(Constant)	82,512	5,977	35,728	< 0,001	0,176
Dukungan Sosial	0,764				

Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap *psychological well-being* sebesar 41,8 persen serta terhadap dukungan sosial sebesar 13,2 persen. Selain itu, dukungan sosial juga berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dengan kontribusi sebesar 17,6 persen. Peningkatan pada satu variabel akan diikuti oleh peningkatan variabel lainnya.

Tabel 4.20. Uji Mediasi Pengaruh Kemampuan Beradaptasi terhadap *Psychological Well-Being* dengan dimediasi oleh Dukungan Sosial

Efek	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Indirect Effect (X → M → Y)	0,2131	0,0802	0,0748	0,3883

Berdasarkan hasil tabel analisis data, diperoleh nilai *Indirect Effect* sebesar 0,2131 dengan *Bootstrap Standard Error* (BootSE) sebesar 0,0802, *Bootstrap Lower Limit Confidence Interval* (BootLLCI) sebesar 0,0748, dan *Bootstrap Upper Limit Confidence Interval* (BootULCI) sebesar 0,3883. Nilai interval kepercayaan tersebut tidak melewati atau mengandung angka nol, sehingga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator yang signifikan dalam pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, mediasi yang terjadi bersifat parsial karena kemampuan beradaptasi tetap memiliki pengaruh langsung terhadap *psychological well-being* selain pengaruh tidak langsung melalui dukungan sosial.

4.1 Pembahasan

Kemampuan beradaptasi terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu dengan kontribusi sebesar 41,8 persen. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola pikiran, perilaku, dan emosi dalam menghadapi tuntutan asrama cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. Hasil penelitian ini

Pengaruh Kemampuan Beradaptasi Terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator Pada Siswa Muhammadiyah Boarding School Bumiayu (Amanda Umeilika)

sejalan dengan temuan [27] yang menyatakan bahwa kemampuan adaptasi merupakan penentu utama kebahagiaan siswa di lingkungan pesantren. Selain itu, kemampuan beradaptasi juga membantu siswa lebih mudah diterima secara sosial, sehingga mereka merasa aman dan nyaman selama tinggal di asrama. Dengan kemampuan adaptasi yang baik, siswa dapat mengembangkan potensi diri serta menjalin hubungan yang hangat dengan orang di sekitarnya.

Selanjutnya, penelitian ini menemukan bahwa kemampuan beradaptasi berpengaruh signifikan terhadap dukungan sosial sebesar 13,2 persen. Kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial di asrama memudahkan terbentuknya hubungan positif dengan teman dan pembina asrama. Hal ini didukung oleh penelitian [10] yang menyatakan bahwa proses adaptasi membantu siswa memperoleh dukungan sosial secara lebih efektif. Di sisi lain, dukungan sosial secara mandiri berkontribusi sebesar 17,6 persen terhadap *psychological well-being* siswa. Pemberian empati dan perhatian dari lingkungan sekitar terbukti mampu mengurangi tekanan psikologis akibat aturan asrama yang ketat. Temuan ini memperkuat penelitian [21] yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan melalui pemberian dukungan sosial yang memadai.

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memediasi pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being*. Siswa yang adaptif lebih mudah mendapatkan dukungan dari lingkungan, yang kemudian menumbuhkan persepsi positif dan kepuasan hidup selama di asrama. Temuan ini selaras dengan penelitian Kristiyani dan Pudjiati (2021) bahwa kombinasi adaptasi dan dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada siswa di satu lembaga pendidikan, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, masih terdapat faktor eksternal lain di luar penelitian ini yang turut memengaruhi kondisi psikologis siswa di lingkungan ber asrama.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* pada siswa Muhammadiyah *Boarding School*. Berikutnya, terdapat pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap dukungan sosial pada siswa Muhammadiyah *Boarding School*. Kemudian, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada siswa Muhammadiyah *Boarding School*. Selain itu, terdapat pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap *psychological well-being* dengan dimediasi oleh dukungan sosial pada siswa Muhammadiyah *Boarding School* Bumiayu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. A. Salsabillah and N. Laily, "Peers as a Bridge to Adaptation: A Study on Social Adjustment among New Student," *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, vol. 14, no. 2, p. 196, 2025, doi: 10.30872/psikostudia.v14i2.19363.
- [2] S. Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- [3] J. W. Creswell and J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. California: SAGE Publications, 2018.
- [4] F. R. F. Faiz, N. Nurhadi, and A. Rahman, "Pembentukan Sikap Disiplin Siswa Pada Sekolah Berbasis Asrama," *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, vol. 13, no. 2, pp. 309–326, 2021, doi: 10.37680/Qalamuna.v13i2.902.
- [5] F. Handayani, H. Fauza, and N. Dora, "Perbedaan Hasil Belajar Siswa Sistem Reguler dengan Sistem Boarding School pada Mata Pelajaran IPS," *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, vol. 3, no. 1, pp. 253–265, 2024, doi: 10.55606/concept.v3i1.1078.
- [6] A. F. Formaningrum and R. Saniatuzzulfa, "Hubungan antara Psychological Well-Being dan Rasa Syukur dengan Kesepian pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 75–85, 2024.
- [7] I. Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*, 9th ed. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- [8] J. P. Guilford, *Psychometric Methods*. New York: McGraw-Hill, 1956.

- [9] A. Holliman, F. Cheng, and D. Waldeck, "Adaptability, Personality, and Social Support: Examining Links with Psychological Wellbeing Among Chinese High School Students," *International Journal of Educational Psychology*, vol. 11, no. 2, pp. 125–152, 2022, doi: 10.17583/ijep.8880.
- [10] A. J. Holliman et al., "Adaptability and Social Support: Examining Links With Psychological Wellbeing Among UK Students and Non-students," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, pp. 1–13, Feb. 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.636520.
- [11] R. Khotimah and N. Sa'adah, "Analisis peran dukungan sosial dalam meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Antropologi*, vol. 7, no. 2, pp. 55–64, 2023.
- [12] A. M. Kirana and V. Suprpti, "Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, vol. 1, no. 1, pp. 1003–1014, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.27695.
- [13] N. Kole, "Asrama Sebagai Tempat Kehidupan Dan Pembinaan Siswa-Siswi Sekolah Misi Interdenominasi," *Inculco Journal of Christian Education*, vol. 2, no. 2, pp. 151–165, 2022, doi: 10.59404/ijce.v2i2.69.
- [14] A. J. Martin, H. Nejad, S. Colmar, and G. A. D. Liem, "Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty," *Australian Journal of Guidance and Counselling*, vol. 22, no. 1, pp. 58–81, 2012, doi: 10.1017/jgc.2012.8.
- [15] M. M. N. Reskiawan and A. A. A., "Sistem Sekolah Berasrama (Boarding School) Dalam Membentuk Karakter Disiplin Di MAN 1 Kolaka," *Journal of Sociology Education Review*, vol. 1, no. 2, pp. 125–133, 2021.
- [16] M. A. Apriansyah et al., "Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Perbedaan Gender," *Journal of Psychology and Social Sciences*, vol. 2, no. 3, pp. 119–127, 2024, doi: 10.61994/jpss.v2i3.725.
- [17] L. D. Novianti and I. N. Alfian, "Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2022, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.31020.
- [18] J. Prasetyaningrum, F. Fadjaritha, M. F. Aziz, and A. Sukarno, "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika: Jurnal Studi Islam*, vol. 23, no. 1, pp. 86–97, 2021, doi: 10.23917/profetika.v23i1.16796.
- [19] P. R. A. Sujatmi and S. Qodariah, "Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 33–38, 2022, doi: 10.29313/jrp.v2i1.823.
- [20] C. D. Ryff, "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081, 1989, doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- [21] Sahupriadi, Eva, and I. Y. Suhanti, "Perbedaan Psychological Well-Being Siswa Madrasah Aliyah Negeri Program Reguler Dan Asrama Di Kota Malang," in *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Psikologi Positif Menuju Mental Wellness*, 2020, pp. 17–18.
- [22] A. R. Salsabila, C. Hermina, and J. Julaibib, "Kualitas Pertemanan Dan Kesejahteraan Psikologis: Prespektif Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, vol. 5, no. 1, pp. 12–22, 2024, doi: 10.38156/psikowipa.v5i1.131.
- [23] J. Santrock, *Child Development*, 14th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2013.
- [24] M. F. Shodiq and D. Darmawan, "Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama," *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 292–307, 2025.
- [25] I. Virgiawan et al., "Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Karawang: Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis," vol. 8, no. 3, pp. 1093–1106, 2025.
- [26] N. F. Yuliani, "Eksistensi Kemandirian Sebagai Identitas Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubarak, Uman Agung, Lampung Tengah," *Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1, no. 2, 2020.
- [27] K. Zhang et al., "Beyond the blues: The protective influence of adaptability and well-being on university students' mental health," *Journal of Adolescence*, vol. 97, no. 2, pp. 409–421, 2025, doi: 10.1002/jad.12428.
- [28] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G. K. Farley, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal of Personality Assessment*, vol. 52, no. 1, pp. 30–41, 1988, doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2.