

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PERSEPSI *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA IKATAN  
MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS HKBP  
NOMMENSEN MEDAN

Nama : POSMARITO PASARIBU

NPM : 20900057

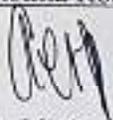
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI

KOMISI PEMBIMBING

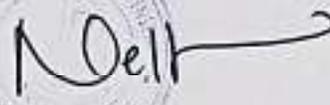
Hotpascaman Simbolon M.Psi., Psikolog Asina Christina Rosito, S.Psi, M.Sc

  
Pembimbing I

  
Pembimbing II

MENGETAHUI

DEKAN,


Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi., Psikolog

Tanggal Lulus: 28 Agustus 2024

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang belajar di sebuah perguruan tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2018). Pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 disebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (Undang-undang Republik Indonesia, 2012).

Dalam sebuah universitas itu terdiri dari mahasiswa yang memang dekat dengan wilayah tempat universitas dan juga mahasiswa yang bukan berdomisili di tempat itu. Lailiana & Agustin, (2017) mengemukakan semestinya mahasiswa harus mau dan mampu melibatkan dirinya secara penuh terhadap tugasnya sebagai mahasiswa dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh dosen. Keterlibatan tersebut membuat mahasiswa berupaya untuk menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu tanpa mengabaikan kualitas dari tugasnya sehingga mahasiswa dapat dikatakan berhasil dan memperoleh hasil atau prestasi akademik sesuai yang diharapkan. Sayangnya, kuliah merantau tidak semudah kuliah di kampung halaman. Butuh penyesuaian diri dari berbagai kondisi kehidupan di kota yang bukan asal tempat tinggal sendiri.

Dalam hal banyak mahasiswa yang datang dari berbagai tempat atau daerah untuk menempuh pendidikan mereka ada juga yang berasal dari kota itu sendiri. Oleh karena itu, mahasiswa yang datang dari luar kota disebut dengan anak rantau. Rantau memiliki arti daerah (tanah, negeri) di luar negerinya sendiri; negeri asing; tanah (negeri) tempat mencari penghidupan (Poerwadarminta, 1984. h 800).

Irawati (2013) juga mengatakan bahwa salah satu alasan merantau adalah untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Pendidikan yang layak merupakan hak masyarakat Indonesia. Jika di daerahnya tidak memiliki tempat pendidikan yang layak maka individu akan merantau untuk meraih cita-citanya. Oleh karena itu, para perantau sering ditemukan di kampus-kampus di seluruh Indonesia yang kebanyakan adalah mahasiswa. Awalnya mereka hanya merantau untuk menggapai cita-citanya dalam hal pendidikan, tetapi akhirnya mereka tidak pulang ke daerah asal. Individu yang merantau akan tetap tinggal di tempat merantau untuk bekerja.

Selama masa transisi sebagai mahasiswa baru, mahasiswa rantau tersebut menghadapi situasi yang berbeda dari lingkungan sebelumnya, antara lain hidup berpisah dari orang tua dan teman-teman. Mahasiswa tersebut harus mempunyai tanggung jawab secara pribadi atas tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari, membina hubungan dengan teman sebaya dan menghadapi tantangan-tantangan lain yang muncul dalam kampus.

Menurut Gunarsa dalam Psikologi Praktis (2004. h 131), mahasiswa yang berasal dari daerah lebih berupaya melakukan adaptasi yang cukup besar untuk menanggulangi stress yang mereka alami. Pada mahasiswa yang berasal dari daerah, terjadi perubahan-perubahan kondisi yang mereka alami. Kondisi yang pada awalnya bagi mahasiswa yang berasal dari daerah mungkin dirasakan sebagai tantangan, lama-kelamaan dapat menjadi beban yang melebihi kadar

penyesuaian yang dimilikinya. Perubahan-perubahan kondisi tersebut adalah perubahan kondisi fisik, kondisi lingkungan atau budaya dan kondisi psikologis.

Mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan kampung halamannya dan jauh dari orang tua yang sedang dalam proses belajar dan telah terdaftar di suatu instansi pendidikan (Yusuf, 2012). Seseorang dapat dikatakan merantau apabila bepergian atau menetap di suatu daerah tertentu dengan jarak perjalanan minimal 85 km (Yufi, 2022).

Bagi mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan dari luar daerah universitas tentu merasa cemas untuk mencari tempat tinggal atau kos, kemudian juga mengalami transisi situasi yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. Penyesuaian diri yang sesuai sangat diperlukan bagi mahasiswa rantau tercipta hubungan yang selaras antar individu dengan lingkungan. Proses penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kemandirian dan faktor eksternal, seperti interaksi teman sebaya.

Andrianie, (2012) mahasiswa rantau mengatakan bahwa hal tersebut sangat berbeda dengan keadaan di kampung halamannya. Akibatnya banyak perilaku-perilaku negatif yang muncul pada mahasiswa rantau. Diantaranya menjadi rendah diri, menarik diri, menjadi lebih pendiam, tidak percaya diri, merasa cemas, sedih, putus asa, *homesick*, bahkan hingga mengalami stress dan mengakibatkan akademik menurun. Perilaku dan perasaan negatif tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mengalami kekagetan budaya atau dikenal dengan nama gegar budaya (*culture shock*). Setiap mahasiswa rantau yang tentunya memiliki harapan untuk mampu beradaptasi dan memiliki teman baru sebagai tempat bergantung agar dapat bertahan hidup di lingkungan yang jauh dari tempat asalnya. Oleh karena itu, mahasiswa rantau harus beradaptasi.

Menurut Scheinders (1995) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses *Psychological Well Being* antara lain faktor fisiologis, psikologis, agama, budaya, lingkungan, serta perkembangan dan kematangan. Dalam hal ini, lingkungan sosial dimana individu tumbuh dan berkembang dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan dari proses adaptasi mahasiswa. Adapun lingkungan sosial yang dimaksud disini beberapa diantaranya adalah lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan juga lingkungan keluarga. Ketika mahasiswa rantau datang ke lingkungan baru, terdapat kemungkinan dimana mereka dituntut untuk mampu memahami budaya yang berlaku.

Oleh karena itu mahasiswa yang merantau bergabung pada organisasi mahasiswa. Penelitian oleh Hasibuan, dkk (2014), menemukan bahwa interaksi sosial dapat membantu mahasiswa rantau untuk melalui proses adaptasi antar budaya, dimana semakin tinggi tingkat interaksi sosial antar mahasiswanya, maka tingkat mahasiswa yang mengalami cultural shock akan semakin rendah. Ormawa atau organisasi mahasiswa juga sebagai wadah pengembangan kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa di perguruan tinggi yang meliputi pengembangan penalaran, keilmuan, minat, bakat dan kegemaran mahasiswa itu sendiri". (Paryati Sudarman, 2004: 34).

Di dalam Universitas HKBP Nommensen Medan terdapat berbagai jenis ikatan atau himpunan mahasiswa, yang bisa diikuti oleh mahasiswa perantau yang tidak berasal dari domisili Medan. Adapun beberapa seperti HIMAS, HIMPADA, HIMAPSI, KMN, PMMS.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa rantau yang masuk dalam Himpunan Mahasiswa Dairi (HIMPADA) di Universitas HKBP Nommensen Medan, yang pertama ET usia 20 tahun. Berikut ini kutipan wawancara.

*“Semenjak merantau harus jadi anak mandiri lah kak selama ngekos ini dari segi uang harus diatur sendiri kesehatan lagi harus di jaga. Dulu saya sering menganggap diri selalu negatif takut untuk memulai kuliah apalagi bertemu orang baru. Terus kakak satu kampung ku nyaranin aku masuk himpunan mahasiswa gitu kak yang satu kampung itu HIMPADA namanya, menurutku saat aku masuk kesitu kak seru karena banyak teman dan aku merasa gak sendiri mereka kayak benar kakak abang kandung gitu, mereka bantu aku, mereka sering nanya kabar ku dan gimana kuliah ku. Waktu terus berjalan perubahan yang aku rasakan kak, dimana aku yakin mandiri, bertanggung jawab sama diri sendiri, bisa menjalin hubungan yang positif sama teman-teman, aku juga tumbuh jad pribadi yang lebih baik dari sebelumnya aku merantau kak.”*

(Komunikasi personal, E.T, Medan 21 November 2023)

Wawancara kedua dilakukan pada mahasiswa Karo yang bergabung pada ikatan PMMS di Universitas HKBP Nommensen Medan, berusia 19 tahun inisial VP. Berikut ini kutipan wawancaranya:

*“Aku kuliah di kota, orang tua memaksa supaya aku juga bisa mandiri dan aku juga biar punya tujuan hidup ku kak. Aku masuk himpunan kak, jadi sering kayak di kasih informasi seputar kampus dan Medan ini kak. Kalau selama merantau kendala ini sih kak susah mengatur keuangan kalau dirumah kan orangtuanya yang belanja kalo sekarang mau gak mau kayak beli makanan itu sendiri lah. Sejauh ini masuk ke himpunan mahasiswa karo itu cukup menguntungkan sih kak, aku jadi lebih banyak teman dan kenalan apalagi dari se-suku kan kak dan banyak hal bisa buat diri jadi lebih berkembang juga kak. Sedikitnya banyaknya aku bergabung ke himpunan ku aku lebih banyak beradaptasi dengan orang lain, aku juga bisa bertanggung jawab sama diri ku selama di Medan, mungkin juga dulu aku susah menerima diriku melihat keadaan ku yang kayak gak punya tujuan hidup sekarang aku paham kemana sekarang aku melangkah kak.”*

(Komunikasi personal, V.P, Medan 21 November 2023)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diatas dapat ditemukan bahwa mahasiswa rantau Universitas HKBP Nommensen yang telah diterima akan memasuki lingkungan baru, yaitu lingkungan Universitas. Mahasiswa rantau yang mengalami transisi dari kota tinggal sebelumnya ke kota Universitas mendapatkan pengalaman dalam hidup mereka yang awalnya

tinggal bersama keluarga namun setelah merantau dan mengekos. Dari wawancara yang dilakukan pada mahasiswa rantau bahwasannya aspek *Psychological Well-Being* yang ditemukan dalam diri mereka bisa lebih hidup mandiri, mereka mampu lebih bertanggung jawab pada diri mereka sendiri, serta memiliki tujuan hidup untuk kedepannya. Mereka juga mengatakan bergabung dalam ikatan memiliki banyak informasi yang di dapatkan yang bisa membuat mereka berkembang dalam menjalani hari-hari sebagai mahasiswa rantau merupakan salah dukungan sosial yang mereka dapatkan dari ikatan tersebut.

Transisi dari Sekolah Menengah Atas ke lingkungan kuliah yang melibatkan banyak perubahan dan tantangan yang lebih besar bagi mahasiswa baru, mulai dari teman baru, suasana lingkungan Universitas, dan lain-lain (Fatmawati et al., 2023). Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mampu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan di kampus, juga mampu mengatur dirinya sendiri dan mengerti arti tujuan hidupnya melalui pengalaman.

Ryff (1989) memaparkan bahwa *Psychological Well-Being* (atau yang sering disingkat PWB), merupakan konstruksi multidimensional yang terbentuk dari sikap terhadap hidup seseorang. Gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang mampu berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa (*integrity versus despair*).

Dalam penelitian yang dilakukan Adyani et al., (2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting bagi *Psychological Well-Being* individu. Pada seorang

mahasiswa, social support merupakan faktor penting bagi *Psychological Well-Being* mahasiswa (Lou, Z. et al., 2019). Taylor et al., (2004) mengatakan bahwa sebagai suatu sumber daya, dukungan sosial terkadang lebih bermanfaat pada persepsinya dari pada penggunaannya. Menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap dukungan sosial cenderung lebih puas dan memiliki kecemasan yang lebih rendah dalam hal masalah akademik serta masalah hubungan. Selain itu, mahasiswa yang berbaur dengan mahasiswa lokal atau selain kelompoknya terlibat dalam lebih banyak kegiatan sehingga mendapat lebih banyak dukungan. Cohen dan Wills (1985) mengatakan bahwa *perceived social support* merupakan bentuk dukungan sosial yang paling relevan dengan *well-being*.

Dukungan sosial terbagi menjadi dua yaitu dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*) dan dukungan sosial yang diterima (*received social support*) (Young, 2006). *Received social support* adalah jenis dukungan yang benar-benar diberikan oleh individu, sedangkan *perceived social support* adalah keyakinan individu mengenai adanya dukungan sosial yang tersedia ketika individu membutuhkannya (Barrera, Irwin, & Thomas, 1981). *Received social support* digunakan untuk mengukur seberapa besar dukungan yang diterima oleh individu dari jaringan sosialnya, sedangkan *perceived social support* digunakan untuk mengukur persepsi individu yang menerima bantuan secara keseluruhan terhadap dukungan yang diberikan oleh jaringan sosialnya (Haber, Cohen, Lucas, & Baltes, 2007).

Singkatnya, kita dapat menyimpulkan bahwa tingkat interaksi tidak ada di antara faktor-faktor sosial dan psikologis. Aspek sosial mempengaruhi psikologis yang melalui artinya ini bagi seorang individu, dan aspek psikologis dapat mempengaruhi aspek sosial melalui sikap seseorang mengadopsi (Breilh, 1989). Ini adalah konsep teoritis yang harus dipertimbangkan ketika mempelajari dan mengevaluasi kualitas hidup dan *well-being*.

Mengenai faktor sosial, Ryff (2001) menganggap bahwa ada bukti yang cukup untuk menegaskan bahwa hubungan sosial yang positif dapat memprediksi fungsi psikologis tertentu. Ia mengamati bahwa kehadiran hubungan positif dikaitkan dengan kesenangan dan mood positif. Dalam studi oleh Kevin, Hershberger, Russell et al. (2001) dan Cutrona, Russell, Hessling dkk. (2000) menunjukkan hubungan antara integrasi sosial, kesehatan, sosial dukungan dan *well-being*. Para penulis ini menekankan pentingnya untuk dapat mengandalkan sumber konsisten dukungan.

Dalam penelitian yang dilakukan Chu et al., (2010) juga dijelaskan bahwa *perceived social support* merupakan bentuk dukungan sosial yang lebih tinggi korelasinya dengan *well-being*. Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa ada hubungan positif antara *perceived social support* dengan *Psychological Well-Being* (Chu et al., 2010; Thoits, 2011; Liu et al., 2014).

Dukungan sosial sebagai proses pelindung stres menghilangkan atau mengurangi efek pengalaman stres melalui penggunaan strategi koping yang efektif dan pengurangan interpretasi suatu peristiwa untuk mengurangi stres yang berhubungan dengan kepanikan (Cohen, 2004). Menurut Cobb (Mintarsih, 2015), dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Cohen dan Wills (Mintarsih, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.

Beberapa pengertian tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan dapat menjadi dukungan sosial atau tidak tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal itu sebagai dukungan sosial. Senada dengan pendapat tersebut, Cobb (Mintarsih, 2015) menyatakan, setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang menimbulkan persepsi individu bahwa individu menerima efek positif, penegasan, atau bantuan menandakan suatu

ungkapan dari adanya dukungan sosial. Adanya perasaan didukung oleh lingkungan membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah terutama pada waktu menghadapi peristiwa yang menekan. Selain dukungan sosial, penyesuaian diri juga merupakan prediktor penting dalam munculnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

Sarafino (2002), juga mengatakan kehadiran seseorang dan *feedback positive* yang diberikan oleh seseorang merupakan bagian dari jenis-jenis dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan lainnya yang diterima dari orang lain atau kelompok. Oleh karena itu, adanya dukungan sosial membuat individu merasa yakin bahwa dirinya dicintai, dihargai.

Sarafino (2011) juga mengatakan dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang ada untuk seseorang dari orang lain atau kelompok. Lebih lanjut Sarafino (2011) mengartikan dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Dukungan-dukkungan ini bisa berasal dari banyak sumber seperti pasangan, keluarga, teman, dokter, tetangga atau organisasi. Individu yang mendapatkan dukungan sosial ini percaya bahwa mereka mendapatkan rasa cinta dan rasa dihargai yang membantu mereka pada saat dibutuhkan.

Mahasiswa sebagai individu dan makhluk sosial membutuhkan kerjasama dan bantuan orang lain dalam memenuhi tugas-tugasnya, dalam hal ini mahasiswa membutuhkan bantuan dalam penyesuaian dirinya di lingkungan perguruan tinggi. Bentuk bantuan yang diberikan dapat berupa dukungan sosial. Ketika berhadapan dengan lingkungan baru, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang tinggi agar dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan perguruan tinggi,

baik secara akademik maupun sosial. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik (Cutrona, 1996).

Dukungan sosial yang supportif dapat membantu mahasiswa dalam proses adaptasi yang dilakukan. Sehingga mahasiswa menjadi begitu terbantu dalam menghadapi masa perkuliahan dan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, begitu juga seterusnya (Cutrona, 1996). Individu yang berada dalam kondisi dukungan sosial yang baik dari segi emosional, instrumental, sering memberikan informasi yang mereka butuhkan, akan menunjukkan tingkatan stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak (Cohen & Wills, 1985).

Manfaat memberikan dukungan sosial juga jika seseorang menerima dukungan sosial di lingkungan perkuliahan dapat meningkatkan produktivitas. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental, menggunakan dan mengkomunikasikan kesejahteraan, rasa memiliki, kesadaran diri, meningkatkan harga diri, dan mengurangi stres. Albrech dan Adelm mendefinisikan sosialisasi sebagai komunikasi verbal dan nonverbal antara penerimaan dan dukungan yang dapat mengurangi ketidakpastian tentang situasi, diri sendiri, orang lain, atau hubungan, dan dapat meningkatkan pengendalian diri dalam pengalaman hidup. Saracen mengatakan dukungan sosial adalah kehadiran, kesediaan, perhatian seseorang yang dapat kita andalkan, nilai, dan pertanyaan. Ia juga menambahkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan terhadap fisik dan mental yang kita dapatkan dari bantuan keluarga dan teman (Suaida dkk., 2015).

Asumsi stigma dalam kebanyakan penelitian stigma sosial menimbulkan pertanyaan tentang dampak persepsi stigma pada hubungan sosial serta dampak pada *Psychological Well*

*Being*. Meskipun penelitian sebelumnya berbagai stresor telah menemukan bahwa persepsi stigma dikaitkan dengan dukungan sosial yang lebih buruk (Crandall & Coleman, 1992; DeVins, Stam, & Koopmans, 1994; Gibbons 1985), namun dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan persepsi stigma sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada individu.

Lieberman (1992) menyatakan bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress. Dukungan sosial yang positif dapat membuat individu merasa diterima, tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu cenderung mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan cenderung lebih mampu untuk menerima, serta menghargai dirinya sendiri sehingga individu tersebut mampu hidup ditengah-tengah masyarakat luas secara harmonis (Kartika, 1996). Dukungan sosial tersebut sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima dan menjaga individu. Dukungan sosial pada umumnya digambarkan mengenai perananan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti anggota keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja.

Berdasarkan fenomena juga hasil-hasil penelitian sebelumnya yang melihat hubungan antara *Perceived Social Support* dan *Psychological Well-Being* yang mengatakan korelasi positif, untuk itu disarankan penelitian lanjutan untuk melihat kedua variabel tersebut dengan budaya yang berbeda. Selanjutnya saran penelitian yang menyatakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait peran *Perceived Social Support* terhadap *Psychological Well-Being*. Selain itu, masih belum ada penelitian dengan kedua variabel tersebut dengan subjek penelitian yang dipilih. Juga masih sedikitnya penelitian di Indonesia yang melihat kedua variabel tersebut

*autonomy* (otonomi), *purpose in life* (tujuan dalam hidup), dan *environmental mastery* (penguasaan diri).

Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa individu yang memiliki *Psychological-Well Being* baik mampu membangun hubungan positif dengan individu lain disertai dengan rasa kepercayaan dan kasih sayang secara timbal balik. Halim dan Dariyo (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *Psychological Well-Being* dengan *Social Support* pada mahasiswa rantau.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada Persepsi *Social Support* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Ikatan Mahasiswa Rantau Universitas HKBP Nommensen Medan”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai relevansi *Psychological Well-Being* pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penerimaan diri, pengembangan diri, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, berhasil mengendalikan lingkungan dengan seseorang, dan kapasitas untuk memiliki tindakan sendiri adalah semua komponen *Psychological Well-Being* yang berkembang. Rendahnya *Psychological Well-Being* akan mengganggu mahasiswa dalam mencapai tujuan hidupnya dalam menghadapi tanggung jawab, dan mengembangkan potensinya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

a) Bagi Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan untuk mengetahui persepsi *Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa perantau yang bergabung pada ikatan mahasiswa rantau yang ada di Universitas HKBP Nommensen Medan.

b) Bagi Universitas

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan kepada lembaga yang terkait dengan mahasiswa merantau yang terdapat di Universitas HKBP Nommensen Medan pada khususnya, dan untuk sebuah program intervensi khusus bagi mahasiswa perantau tahun pertama terkait dengan persepsi mereka mengenai *Social Support* yang diterimanya sehingga dapat meningkatkan *Psychological Well-Being* mereka.

c) Bagi Peneliti Lanjutan

Manfaat bagi peneliti lanjutan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dan rujukan teori penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti berikutnya yang berpedoman pada penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut manfaat yang dijelaskan merupakan salah satu pedoman peneliti dalam melaksanakan penelitian. Hasil akhir penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti, bagi pendidik, peneliti lanjutan, dan bagi lembaga Pendidikan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Psychological Well-Being**

##### **2.1.1 Definisi *Psychological Well-Being***

Ryff (dalam Allan Car, 2008) mendefinisikan *Psychological Well-Being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Kemudian dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *Psychological*

*Well-Being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki hidup yang akan membuat *Psychological Well-Being* individu tersebut menjadi tinggi (Ryff & Keyes, 1995). Teori *Psychological Well-Being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological Well-Being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *Psychological Well-Being*.

Kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik dalam hidupnya serta mampu menjalani dengan bahagia (Huppert, 2009), Kajian tentang kesejahteraan berawal dari perkataan Aristoteles, yaitu "*eudaimonia*" yang diartikan dalam istilah modern sebagai "kebahagiaan" dan dimaknai sebagai "kesejahteraan". Pendekatan yang dipakai dalam kesejahteraan psikologis yaitu "*eudaimonic*" yang artinya "diri yang sebenarnya", untuk menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologis sebagai usaha meningkatkan potensi manusia (Bradburn, 1969).

Terdapat beberapa literatur yang mencoba mendefinisikan *positive psychological functioning*, di antaranya adalah dari sudut pandang psikologi perkembangan terdapat teori tahapan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1959 dalam Ryff & Keyes, 1995), *basic life tendencies* yang dikemukakan oleh Bühler (1935 dalam Ryff & Keyes, 1995), serta penjelasan dari Neugarten (1973 dalam Ryff & Keyes, 1995) mengenai perubahan kepribadian pada orang dewasa dan lanjut usia. Di sisi lain, psikologi klinis menjelaskan konsep *well-being* berdasarkan sudut pandang aktualisasi diri yang dikembangkan oleh Maslow (1968 dalam Ryff & Keyes, 1995), konsep kedewasaan dari Allport (1961 dalam Ryff & Keyes, 1995), gambaran

keberfungsian secara utuh seseorang (Roger, 1961 dalam Ryff & Keyes, 1995), dan konsep *individuation* yang dijelaskan oleh Jung (1933 dalam Ryff & Keyes, 1995). Kumpulan literatur ini selain mengubah definisi *well-being* yang tadinya adalah ketidakhadiran dari rasa sakit juga mampu memberikan gambaran umum mengenai pentingnya memiliki kesehatan psikologis yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu kondisi dimana individu mampu meningkatkan kemampuan dirinya dan mampu menjalani kehidupannya secara efektif, sehingga kesejahteraan psikologis berfungsi secara positif yang bersumber dari psikologis, sosial dan fisik.

### **2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being***

*Psychological Well-Being* dipengaruhi oleh pengalaman subjektif seseorang yang terkait dengan aspek yang berbeda dari fungsi fisik, mental dan sosial. Kita bisa lihat *well-being* sebagai hasil dari keseimbangan antara harapan seseorang dan prestasi dalam berbagai bidang aksi manusia, seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, materi kondisi kehidupan, dan hubungan yang interpersonal dan afektif (Garcia-Viniegras dan Gonzalez Benitez, 2000). Oleh karena itu dianjurkan untuk mempelajari konteks pengalaman seseorang dalam perkembangannya untuk mengetahui faktor luar yang dapat mempengaruhi *well-being* seseorang (pembangunan ekonomi, eksistensi persahabatan dan ketersediaan sumber daya yang memadai untuk dapat mencapai tujuan yang ditetapkan) (Diener, Suh, Lucas et al., 1999).

Salah satu cara untuk lebih memahami konsep *Psychological Well-Being* adalah untuk mempelajari faktor-faktor yang terkait, mengingat bahwa mungkin akan terjadi beberapa variasi dalam budaya. Beberapa penulis (Diener dan Suh, 2000) menunjukkan bahwa emosi adalah prediksi yang baik bagi *well-being* dalam apa yang disebut budaya individualistis, sedangkan

dalam budaya kolektif *well-being* lebih erat terkait dengan perilaku hormat dan sesuai dengan aturan-aturan sosial yang berlaku. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan konsep yang lebih luas budaya, *well-being* harus dipelajari dari tingkat sosial budaya (tingkat pendapatan individu, ekspektasi kehidupan ideal, pengangguran) dan level pribadi (keyakinan, pendapat dan sikap). Perbedaan pada sosiodemografi tidak hanya memproduksi berbagai tingkat *well-being* dan kesehatan (Organización Panamericana de la Salud, 1993a), tetapi juga menjadi cara yang berbeda untuk menemukan *Psychological Well-Being*. Penyebab *well-being* diekspektasikan untuk dibedakan dalam kaitannya dengan usia, kondisi kehidupan, tingkat pendidikan, pekerjaan atau kelas sosial.

*Well-being* tidak ditentukan oleh faktor tunggal, tetapi memiliki karakteristik yang multidimensi (Martire, Stephens dan Townsend, 2000). Social support dan pengaruh personal telah terbukti memiliki efek penting pada *well-being*. Tipe kepribadian juga telah diketahui sebagai hal yang signifikan, terutama dalam kecenderungan untuk beradaptasi dengan peristiwa negatif, tanpa mengabaikan pengaruh variabel demografis lainnya seperti jenis kelamin atau pekerjaan. Faktor yang terakhir ini memiliki lebih bersifat sementara dan terkait dengan panggung seseorang hidup pada saat itu. Salah satu tujuan utama dari penelitian epidemiologi adalah untuk mengidentifikasi dan menggambarkan variabel yang berbeda terkait dengan *Psychological Well-Being*. Untuk alasan ini, peneliti akan menjelaskan di sini pengaruh beberapa faktor sosiodemografis.

#### 1. Usia

*Well-being* dapat sangat bervariasi dalam kaitannya dengan usia, jenis kelamin dan budaya. Ketika kita mempelajari perubahan dalam unsur-unsur *well-being*, beberapa faktor berubah secara signifikan karena usia, sementara yang lain tetap

stabil (Villar, Triado, Resano et al., 2003). Beberapa penulis, seperti Ryff dan Keyes (1995) menganggap bahwa orang yang sudah tua mengalami pertumbuhan pribadi yang kurang, dan juga menyarankan bahwa yang menguasai lingkungan dan otonomi akan meningkat sejalan dengan meningkatnya tahap tahap kehidupan yang sudah dilalui. Menguasai lingkungan cenderung lebih baik di paruh baya dan lanjut usia dari pada usia yang lebih muda, tetapi tetap stabil dari usia menengah ke usia yang lebih tua. Pola yang sama dapat diamati dengan dimensi otonomi, tapi dalam hal ini peningkatan parameter ini dari orang muda untuk usia menengah kurang akut. Menurut penulis ini, dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tampaknya tidak terpengaruh dengan usia. Ryff (1989a) juga mengklaim bahwa dimensi standar *well-being*, seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, cenderung menjadi kurang begitu penting dengan bertambahnya usia.

## 2. Jenis Kelamin

Sudah menggambarkan bagaimana *Psychological Well-Being* dapat berhubungan positif dengan faktor seperti kepuasan dengan kehidupan dan konsep diri atau harga diri. Beberapa penelitian memiliki menilai perbedaan psikologis dan konsep diri antara jenis kelamin, meskipun langkah-langkah yang berbeda yang digunakan dan perbedaan antara hasil yang diperoleh make sulit untuk menarik kesimpulan yang jelas (Pinquart dan Sorensen, 2001). Beberapa studi dalam meta-analisis oleh Pinquart dan Sorensen (2001), yang termasuk peserta mulai dari remaja sampai usia tua, menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan *well-Being* antara jenis kelamin. Dalam beberapa kasus, harga diri dan *well-being* ditemukan sedikit lebih tinggi di antara laki-laki daripada perempuan. Hal itu juga ditemukan di semua penelitian yang

termasuk dalam meta-analisis yang lebih tua perempuan menyajikan tingkat yang lebih rendah kepuasan dengan kehidupan, kebahagiaan dan harga diri dari pada pria.

Demikian pula, jika kita memperhitungkan bahwa perbedaan antara aspirasi dan keberhasilan yang dicapai telah diusulkan sebagai penting sumber *Psychological Well-Being* (Brandtstädter, Wentura, dan Greve, 1993), jenis kelamin perbedaan *well-being* bisa lebih besar pada orang yang lebih tua karena wanita mengalami penurunan lebih besar dalam ambisi mereka saat mereka tumbuh dewasa. Penjelasan lain yang mungkin untuk perbedaan antara jenis kelamin adalah adanya berbagai sumber *Psychological Well-Being* dan harga diri dalam kedua kasus. Perempuan lebih terkait erat dengan peristiwa dalam sistem sosial, sedangkan laki-laki lebih dipengaruhi oleh mereka lingkungan profesional (Whitbourne dan Powers, 1994). Perempuan, oleh karena itu, lebih terintegrasi secara sosial dan memiliki skor yang lebih tinggi dalam hubungan yang positif dengan orang lain daripada laki-laki (Pinquart dan Sorensen, 2000).

### 3. Perkawinan

Dalam kaitannya dengan variabel sosio-demografis ini, ditemukan bahwa menjadi bagian dari keluarga situasi dengan status yang sama dalam pengambilan keputusan dan hubungan suami istri yang baik memiliki pengaruh keseluruhan menguntungkan pada kesehatan dan *Psychological Well-Being*. Hasil penelitian oleh Escriba-Agüir dan Tenias-Burillo, 2004) mengkonfirmasi ini, dan menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan pasangan seseorang meningkatkan *Psychological Well-Being*. Mereka bahkan mengklaim bahwa orang-orang yang terbukti memiliki hubungan suami isteri yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk. Penelitian

lain juga fokus pada kemungkinan keterkaitan antara faktor-faktor yang berbeda, seperti penelitian oleh Mroczek dan Kolarz (1998), yang menggambarkan pentingnya beberapa variabel sosiodemografi dan faktor kepribadian dalam kaitannya dengan usia dan *well-being*. Lebih khusus, para penulis ini menemukan insiden yang lebih tinggi dari *well-being* pada orang dewasa yang lebih tua menikah, dibandingkan dengan mereka yang lajang.

#### 4. Sosial Ekonomi

Aspek lain dengan dampak penting pada *Psychological Well-Being* adalah situasi sosial ekonomi, yang juga mencakup beberapa kondisi obyektif seperti akses ke perumahan, sistem kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan rekreasi kegiatan (Diener, 2000). Sebuah gaya hidup yang lebih genting dikaitkan dengan tingkat yang lebih tinggi dari kecemasan psikologis (Kaplan, Roberts, Camacho et al. 1987), meskipun ada beberapa hasil tentang dampak dari manfaat sosial ekonomi pada aspek yang lebih positif dari fungsi psikologis. Terlepas dari ini, dapat disarankan bahwa keberhasilan atau kegagalan keuangan di kombinasi dengan sumber daya lingkungan, bisa memiliki efek penting pada seseorang perasaan prestasi, penguasaan lingkungan dan penerimaan diri, dan ini cenderung berkembang sebagai seseorang bertambah usia (Haan, Kaplan dan Syme, 1989).

#### 5. Hubungan Sosial

Salah satu dimensi *Psychological Well-Being* adalah kemampuan untuk mempertahankan positif hubungan dengan orang lain (Ryff dan Singer, 1998). Orang harus memiliki stabil social hubungan dan memiliki teman-teman yang dapat mereka percayai. Bahkan, banyak penelitian dilakukan atas beberapa tahun terakhir

(Berkman, 1995; Davis, Morris dan Graus, 1998) telah menemukan bahwa sosial isolasi, kesepian dan kehilangan dukungan sosial berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit atau harapan hidup berkurang. *Well-being* jelas dipengaruhi oleh kontak sosial dan hubungan interpersonal. Ini juga telah terbukti berhubungan dengan kontak di masyarakat dan pola aktif persahabatan dan partisipasi sosial (Blanco dan Diaz, 2005). Akhirnya, ada juga hubungan antara *well-being* dan positif hubungan dengan orang lain (Keyes, Shmotkin, dan Ryff, 2002). Singkatnya, kita dapat menyimpulkan bahwa tingkat interaksi tidak ada di antara faktor-faktor sosial dan psikologis. Aspek sosial mempengaruhi psikologis yang melalui artinya ini bagi seorang individu, dan aspek psikologis dapat mempengaruhi aspek sosial melalui sikap seseorang mengadopsi (Breilh, 1989). Ini adalah konsep teoritis yang harus dipertimbangkan ketika mempelajari dan mengevaluasi kualitas hidup dan *well-being*.

Mengenai faktor sosial, Ryff (2001) menganggap bahwa ada bukti yang cukup untuk menegaskan bahwa hubungan sosial yang positif dapat memprediksi fungsi psikologis tertentu. Ia mengamati bahwa kehadiran hubungan positif dikaitkan dengan kesenangan dan mood positif. Dalam studi oleh Kevin, Hershberger, Russell et al. (2001) dan Cutrona, Russell, Hessling dkk. (2000) menunjukkan hubungan antara integrasi sosial, kesehatan, social dukungan dan *well-being*. Para penulis ini menekankan pentingnya untuk dapat mengandalkan sumber konsisten dukungan. Demikian pula, penelitian oleh Diener dan Diener (1995), menunjukkan pentingnya konteks sosial dan budaya dalam penilaian seseorang *well-being* sendiri. Seperti disebutkan sebelumnya, tingkat individualisme dan kolektivisme dari masyarakat

adalah variabel budaya yang dapat mempengaruhi hubungan antara *well-being* dan sosiologis variabel. Meskipun ada beberapa data yang jelas tentang hal ini, mungkin dalam budaya kolektifis ada rasa yang lebih baik kohesi kelompok dan dukungan sosial yang meningkatkan *well-being*. Namun, dalam budaya yang lebih individualis, orang menghargai lebih mereka sendiri *well-being* dan kebebasan untuk memilih cara untuk mencapai (Diener, Diener dan Diener, 1995; Suh, Diener, Oishi et al., 1998). Ketika meneliti hubungan antara gender dan *well-being* kita sudah disebutkan bahwa karakteristik sosial dan lingkungan yang terkait erat dengan kehidupan dan dengan kebahagiaan pada pria, sedangkan pada perempuan asosiasi ini dapat ditemukan dengan hubungan social atau integrasi dengan orang lain (Piquart dan Sorensen, 2001).

Faktor lain yang penting, terutama pada populasi usia lanjut adalah pengaruh social lingkungan dan dukungan. Telah terbukti bahwa kehadiran jaringan keluarga dan sosial untuk mendukung orang tua berkontribusi untuk meningkatkan tingkat mereka *well-being* (Litwin, 2006). Di dalam akal, studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Beyene, Becker dan Mayen (2002), di populasi Hispanik tua, menunjukkan dampak yang jelas sejauh dan kualitas social dukungan pada tingkat *Psychological Well-Being*. Studi lain yang dilakukan pada lansia populasi di Hong Kong, juga mengacu pada kontribusi bahwa dukungan keluarga orang tua membuat untuk meningkatkan tingkat *Psychological Well-Being* (Weng, 1998). Faktor lain yang penting di tingkat well being pada orang tua adalah kepuasan dengan orang-orang yang mereka hidup dengan. Aspek ini sangat penting bagi kesehatan dan *well-being* dari lansia, untuk siapa keluarga menjadi faktor protektif untuk kesehatan

mereka (Krause, 1988). Itu keluarga mengakuisisi peran penting pada saat ini dalam hidup dan menjadi sumber penting dari *well being* (Parreno, 1990; Organización Panamericana de la Salud, 1994b). Dari perspektif hubungan seseorang dengan orang lain, keyakinan agama mereka juga memainkan peran budaya yang penting. Berbagai jenis partisipasi dalam kegiatan keagamaan yang terkait, untuk berbagai tingkat, dengan semua dimensi *Psychological Well-Being* (hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi) (Frazier, Mintz dan Mobley, 2005).

### **2.1.3 Aspek-aspek Psychological Well-Being**

Dalam buku yang ditulis oleh Ingrid E. Wells, sehubungan dengan konsep *Psychological Well-Being*, Ryff (1989) mengusulkan model multidimensional yang terdiri dari 6 dimensi berbeda, yaitu antara lain, Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*), Otonomi (*Autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Tujuan dalam Hidup (*Purpose in Life*) dan Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

Keenam dimensi *Psychological Well-Being* ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini adalah bagian terpenting dari *well-being* yang berkaitan pada opini positif seseorang yang ia miliki mengenai dirinya sendiri. Hal ini tidak mengacu pada kenarsisan atau dangkalnya *self esteem*, melainkan mengacu pada konstruksi *self regard* yang terdiri dari aspek positif dan juga aspek negatif seseorang tersebut (Ryff dan Singer, 2003).

Penulis lain berbicara tentang hal ini sebelumnya, (Jung 1933; Von Franz, 1964) menekankan bahwa hanya orang yang *fully-individuated* yang bisa menerima kegagalan sendiri. Konsep ego integrity yang diperkenalkan oleh Erikson (1959) juga mengacu pada individu yang datang untuk berdamai dengan kemenangan dan kegagalan di masa lalunya. Penerimaan diri dibangun dengan *self-assessment* yang jujur; orang menyadari kegagalan pribadinya dan keterbatasan, tapi memiliki cinta untuk menerima dan merangkul dirinya sebagai dia.

## 2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi ini meliputi perasaan tabah dalam menghadapi berbagai sifat manusia, kebahagiaan yang didapat dari menjalin relasi dan keinginan untuk menyenangkan manusia yang berasal dari hubungan dekat dengan orang lain, dari keintiman dan cinta (Ryff dan Singer, 2003). Teori tentang tahap-tahap perkembangan dewasa juga menekankan pada kedekatan hubungan dengan orang lain (*intimacy*) dan guidance juga kepedulian pada orang lain (*generativity*). Pentingnya memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah berulang kali ditekankan dalam definisi *Psychological Well-Being* (Ryff dan Singer, 1996).

## 3. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupannya sendiri dan mengejar apa yang ia yakini dan percaya, bahkan jika ini melawan dogma yang diterima atau kebijaksanaan yang konvensional. Hal ini juga mengacu pada kemampuan untuk menyendiri jika diperlukan dan untuk hidup mandiri (Ryff dan Singer, 2003). Pada teori tentang aktualisasi diri, orang yang melakukan aktualisasi diri digambarkan sebagai orang yang mampu mandiri dan tidak terpengaruh terhadap enkulturasi. Dalam penelitian ke dalam konsep orang yang memiliki otonomi tinggi, orang ini adalah seseorang dengan tolak

ukur diri, yang terutama tertarik pada apa yang orang lain pikirkan tentang dia, tetapi akan mengevaluasi dirinya sesuai dengan standar pribadinya sendiri (Ryff dan Singer, 1996).

#### 4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah dimensi penting lainnya dalam *Psychological Well-Being* dan dalam dimensi ini berfokus pada tantangan pada orang untuk menguasai lingkungan di sekitarnya. Kemampuan ini membutuhkan keterampilan untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya (Ryff dan Singer, 2003). Kemampuan seorang individu untuk memilih atau untuk membuat lingkungan yang sesuai untuk kondisi mentalnya didefinisikan sebagai karakteristik mental yang sehat. Menurut teori *Life Span Developmental*, bagi seseorang untuk menguasai lingkungannya secara memadai, dibutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan kompleks lingkungan, yang menekankan dari perspektif kebutuhan untuk bergerak maju dalam dunia dan mengubahnya secara kreatif dengan kegiatan fisik dan mental (Ryff dan Singer, 1996).

#### 5. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Memiliki tujuan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menemukan arti dan petunjuk dari pengalamannya, dan untuk merujuk dan menentukan tujuan dalam hidupnya (Ryff dan Singer, 2003). Definisi dari kedewasaan juga jelas menekankan pada pemahaman akan tujuan hidup dan adanya pengetahuan akan apa yang ingin dituju dan *intentionality*. Orang yang berhasil akan memiliki tujuan, keinginan dan pengetahuan

akan apa yang ingin dituju, dan semua pertolongan untuk memberikan kehidupan yang berarti (Ryff dan Singer, 1996).

#### 6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini menyangkut kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya sendiri dan mengembangkan sumber daya baru. Hal ini juga sering melibatkan diri untuk berhadapan dengan kesulitan yang membutuhkan usaha lebih untuk menemukan kekuatan (Ryff dan Singer, 2003). Hal ini terkait dengan sikap terbuka terhadap pengalaman baru, yang merupakan kunci karakteristik agar pertumbuhan pribadi seseorang dapat berfungsi penuh. Teori rentang hidup juga secara eksplisit menekankan pentingnya untuk terus tumbuh dan untuk mengatasi tugas baru atau tantangan dalam berbagai tahap kehidupan seseorang (Ryff dan Singer, 1996).

Dalam studi yang sama, ditemukan bahwa faktor penerimaan diri dan penguasaan lingkungan yang berkorelasi, sehingga diusulkan untuk menggabungkan faktor-faktor ini untuk mendapatkan model dengan 5 faktor. Dalam kasus apapun, para penulis menyimpulkan bahwa *well-being* lebih dari sekedar perasaan senang atau puas dengan kehidupan; juga bukan hanya tidak adanya emosi negatif atau pengalaman yang mendefinisikan baik. Sebaliknya itu memerlukan memiliki persepsi yang kaya pengalaman ini dan berhasil mengelola tantangan dan kesulitan yang mungkin timbul (Ryff dan Singer, 2003).

## **2.2 Social Support**

### **2.2.1 Definisi Social Suport**

Dukungan Sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi berlangsungnya hidup di tengah-tengah masyarakat karena manusia di ciptakan sebagai makhluk sosial. Begitu juga sebaliknya bagi mahasiswa terkhususnya mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga atau asal tinggal.

Dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Bantuan dan kehadiran dari orang-orang terdekat sangatlah penting dalam kehidupan seorang individu yang seringkali dapat membuatnya nyaman, merasa disayangi oleh orang lain.

Menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang ada untuk seseorang dari orang lain atau kelompok. Lebih lanjut Sarafino (2011) mengartikan dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Dukungan-dukkungan ini bisa berasal dari banyak sumber seperti pasangan, keluarga, teman, dokter, tetangga atau organisasi. Individu yang mendapatkan dukungan sosial ini percaya bahwa mereka mendapatkan rasa cinta dan rasa dihargai yang membantu mereka pada saat dibutuhkan.

Myers (2013) juga berpendapat dukungan sosial adalah rasa saling peduli dan ketertarikan pada antar individu, dengan adanya dukungan sosial ini dapat memberikan energi positif terhadap individu itu sendiri. Lebih lanjut Gottlieb (Mustamiah, 2011) dukungan sosial terdiri dari informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang lain yang akrab berupa kehadiran dan hal-hal yang memberikan keuntungan emosional pada penerimanya.

Smet (1994) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Sarason (Smet,1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan antar individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial yang dapat berupa bantuan perlakuan-perlakuan ataupun pemberian informasi yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan merasa dicintai. Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau *support* yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai.

### **2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Social Support***

Sedangkan menurut Sarafino (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

#### **a. Penerima dukungan**

Individu tidak mungkin dapat menerima dukungan jika mereka tidak berhubungan dengan individu lain, individu tidak dapat memberikan bantuan jika individu tersebut tidak memberi tahu bahwa dirinya membutuhkan bantuan. Beberapa individu tidak cukup asertif untuk meminta bantuan, mereka merasa haruslah mandiri atau tidak ingin memberatkan individu lain dan merasa tidak nyaman jika harus berbagi rahasia mereka.

#### **b. Pemberi dukungan**

Pemberi dukungan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan penerima dukungan, atau mereka sendiri sedang berada dalam situasi yang menekan dan membutuhkan bantuan untuk diri sendiri atau mungkin tidak sensitif (peduli) dengan keadaan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial juga bergantung pada komposisi dan struktur jaringan mereka. Bagaimana hubungan yang mereka miliki dengan orang-orang dalam keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah memperhatikan kondisi yang dialami oleh orang yang membutuhkan dukungan tersebut. Hal ini dilakukan agar orang tersebut dapat menilai bahwa dirinya mendapatkan cinta dan perhatian oleh orang lain ketika mereka membutuhkan bantuan maupun pertolongan dari orang lain.

### **2.2.3 Aspek-aspek *Social Support***

Cutrono dan Gardner, serta Uchino (Sarafino, 2011) terdapat empat aspek dasar dukungan sosial yaitu:

a. Emosional atau Dukungan Penghargaan (*Emotional or Esteem Support*)

Dukungan ini merujuk pada empati, kepedulian, perhatian dan memberikan dukungan positif sehingga dapat memberikan kenyamanan dan dicintai disaat individu merasakan stress. Dukungan emosional ini akan membuat si penerima merasa berharga nyaman, terjamin dan disayangi.

b. Dukungan Instrumental atau Nyata (*Tangible or Instrumental Support*)

Dukungan ini merujuk pada bantuan yang diberikan secara langsung, seperti fasilitas atau materi misalnya, menyediakan fasilitas yang diperlukan oleh individu, meminjamkan uang memberikan makanan, permainan atau bantuan lain.

c. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan ini merujuk memberikan penjelasan termasuk memberikan nasehat arahan saran atau umpan balik tentang bagaimana individu dapat memecahkan persoalan yang sedang dihadapi.

d. Dukungan Persahabatan (*Companionship Support*)

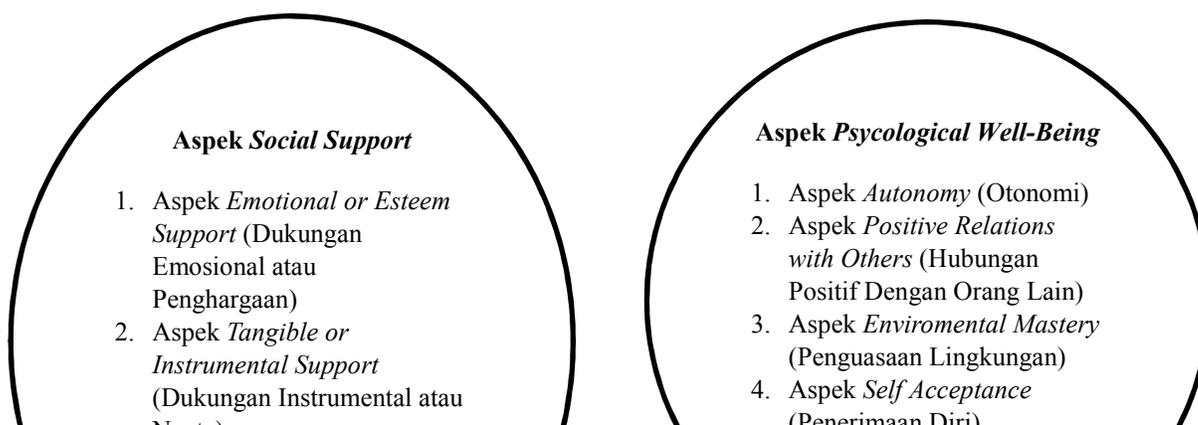
Dukungan ini merujuk pada persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan sebagian waktunya Bersama orang lain, sehingga memberikan perasaan yang baik dalam kelompok yang saling berbagi minat dan kegiatan sosial.

## 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

## 2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka pemikiran yang digunakan penulis untuk menjelaskan peran antar variabel digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.4. Kerangka Konseptual Persepsi *Social Support* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Ikatan Mahasiswa Rantau Universitas HKBP Nommensen Medan**





## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesa dikatakan sebagai jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan (Sugiyono, 2010).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dan teori-teori yang telah dibahas, maka peneliti mengajukan sebagai berikut:

H0 = Tidak ada hubungan positif yang signifikan antara *Social Support*

dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bergabung pada ikatan mahasiswa rantau.

H1 = Ada hubungan positif yang signifikan antara *Social Support* dengan

*Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bergabung pada ikatan mahasiswa rantau.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (*variable independent*) dan variabel terikat (*variable dependent*).

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat, adapun variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

1. Variabel bebas (X) : *Social Support*
2. Variabel terikat (Y) : *Psychological Well-Being*

## **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

### **3.2.1 Psychological Well-Being**

*Psychological Well-Being* adalah keadaan dimana mahasiswa rantau mampu dalam menjalani dan menerima segala aspek kehidupan dengan baik yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Mahasiswa rantau yang memiliki *Psychological Well-Being* yang baik akan mampu dalam menjalin hubungan yang hangat dan baik dengan orang lain, seperti hidup mandiri, mampu menjalani hubungan positif dengan orang lain, menerima diri dengan baik mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, pertumbuhan pribadi yang lebih baik, penguasaan di lingkungan baru, memiliki tujuan hidup di masa depan (Ryff, 2002).

### **3.2.2 Social Support**

*Social Support* Sarafino (1994) menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Persepsi atau keyakinan dari mahasiswa rantau beranggapan bahwa lingkungannya (orang tua, teman) memberikan pertolongan. Bentuk pertolongan berupa informasi, kehadiran saat memiliki masalah, memberikan informasi bagaimana untuk ngekos, bagaimana menghadapi persoalan di lingkungan baru, memberikan dukungan emosional

### **3.3 Subyek Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan subjek dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif UHN
2. Mahasiswa rantau (tidak berasal dari Kota Perguruan Tinggi)
3. Bergabung dalam ikatan (terdata/membayar keanggotaan)

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Malhotra (2010) menyatakan populasi adalah gabungan seluruh elemen yang memiliki serangkaian karakteristik serupa yang mencakup semesta untuk kepentingan masalah riset pemasaran. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi ialah mahasiswa ikatan rantau.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian, jumlah sampel yang diambil dihitung berdasarkan teori ukuran sampel Isaac dan Micahel (Sugiono, 2012). Hal ini berdasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat terdefenisi dengan pasti. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan maka peneliti menggunakan table Isaac dan Michael dengan jumlah populasi tak terhingga.

Tabel (1). Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi yang Diketahui Jumlahnya, Dengan Taraf Kesalahan (*significance level*) 1%, 5% dan 10%

N	a			N	b			N	c		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	128	2800	537	330	247
15	15	14	14	290	202	158	130	3000	543	332	248
20	19	19	19	300	207	161	133	3500	558	337	251
25	24	23	23	320	216	167	137	4000	569	340	254
30	29	28	27	340	224	173	141	4500	579	344	258
35	33	32	31	360	234	177	145	5000	586	346	257
40	38	36	35	380	242	182	148	6000	598	349	259
45	42	40	39	400	250	186	152	7000	606	352	261
50	47	44	42	420	257	191	155	8000	613	354	263
55	51	48	46	440	265	195	158	9000	618	355	263
60	55	51	49	460	272	199	161	10000	622	356	263
65	59	55	53	480	279	202	164	12000	635	360	266
70	63	58	56	500	285	205	166	20000	642	362	267
75	67	62	59	550	301	213	172	30000	649	364	268
80	71	65	62	600	315	221	177	40000	653	365	269
85	74	68	65	650	327	227	181	50000	655	366	269
90	79	72	68	700	341	233	185	70000	658	368	270
95	83	75	71	750	352	238	189	100000	659	367	270
100	87	78	73	800	363	243	192	150000	661	367	270
110	94	84	78	850	373	247	195	200000	661	367	270
120	102	89	83	900	382	251	198	250000	662	368	270
130	109	95	88	950	391	255	201	300000	662	368	270
140	116	100	92	1000	399	258	203	350000	662	368	270
150	122	105	97	1100	414	265	207	400000	662	368	270
160	129	110	101	1200	427	270	211	450000	663	368	270
170	135	114	105	1300	440	275	214	500000	663	368	270
180	142	119	109	1400	450	279	217	550000	663	368	270
190	148	123	112	1500	460	283	220	600000	663	368	270
200	154	127	115	1600	469	286	222	650000	663	368	270
210	160	131	118	1700	477	289	224	700000	663	368	270
220	165	135	122	1800	485	292	225	750000	663	368	270
230	171	140	124	1900	493	294	227	800000	663	368	271
240	176	142	127	2000	498	297	228	850000	663	368	271
250	182	146	130	2200	510	301	231	900000	663	368	271
260	187	149	133	2400	520	304	233	950000	663	368	271
270	192	152	135	2600	529	307	235	1000000	663	368	271
								∞	664	369	272

Berdasarkan tabel ukuran sampel Isaac dan Michael, jumlah responden untuk populasi tak terhingga dengan Tingkat kesalahan 5%. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 349 mahasiswa rantau yang aktif kuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan yang bergabung ke ikatan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016). Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling* adalah untuk mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian yang

dilakukan serta memenuhi kriteria dalam memberikan informasi. Batasan dalam sampel yang menggunakan metode *purposive sampling* ini adalah mahasiswa aktif UHN, mahasiswa rantau dan bergabung dalam ikatan.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengambilan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggunakan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala *Psychological Well-Being*.

#### **3.5.1 Skala Social Support**

Pengukuran *Social Support* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi dukungan sosial menurut Sarafino. Skala ukur yang digunakan dengan memakai Skala Likert berupa 4 pilihan jawaban yang berisikan pernyataan-pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Penilaian yang diberikan pada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan favorable adalah: Sangat setuju (SS) nilai 4, Setuju (S) nilai 3, Tidak setuju (TS) nilai 2, Sangat tidak setuju (STS) nilai 1. Untuk item berbentuk unfavorable adalah: Sangat setuju (SS) nilai 1, Setuju (S) nilai 2, Tidak setuju (TS), nilai 3, Sangat tidak setuju (STS) nilai 4. Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Skala *Social Support***

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

### 3.5.2 Skala Psychological Well-Being

Pengukuran *Psychological Well-Being* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989). Sistem pemilihan skala *Psychological Well-Being* bergerak dari nilai 1 hingga 4. Pada item *favourable*, nilai 1 untuk pernyataan sangat tidak setuju (STS), nilai 2 untuk pernyataan tidak setuju, nilai 3 untuk pernyataan setuju (S), nilai 4 untuk pernyataan sangat setuju (SS). Kemudian untuk item *unfavourable*, nilai 1 untuk pernyataan sangat setuju (SS), nilai 2 untuk pernyataan sesuai (S), nilai 3 untuk pernyataan tidak setuju (TS), dan nilai 4 untuk pernyataan sangat tidak setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Skala Psychological Well-Being**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

### **3.6 Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas HKBP Nommensen Medan pada mahasiswa rantau yang bergabung dalam suatu ikatan. Dalam penyebaran skala psikologi peneliti menggunakan *google form*. Adapun cara yang digunakan untuk mengumpulkan respons dari subjek penelitian adalah dengan cara menghubungi subjek secara langsung dan melalui *Whatsapp* dengan chat personal.

#### **3.6.1 Persiapan Penelitian**

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan Langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

##### **3.6.1.1 Pembuatan Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala *Social Support* disusun berdasarkan aspek *Social Support*. Ada 4 dimensi yaitu: Dukungan Emosional atau Penghargaan, Dukungan Instrumental atau Nyata, dan Dukungan Informasi dan Dukungan Persahabatan. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala *Social Support* sendiri terdiri atas 19 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *Social Support* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.3 *blueprint Social Support* sebelum uji coba**

No	ASPEK	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek <i>Emotional or Esteem Support</i> (Dukungan Emosional atau Penghargaan)	1, 2	3, 4	4
2	Aspek <i>Tangible or Instrumental Support</i> (Dukungan Instrumental atau	5, 6	7, 8, 9	5

	Nyata			
3	Aspek <i>Informational Support</i> (Dukungan Informasi)	10, 11	12, 13	4
4	Aspek <i>Companionship Support</i> (Dukungan Persahabatan)	14, 15, 16, 17	18, 19	6
	<b>Jumlah</b>	10	9	19

Demikian juga dengan skala *Psychological Well-Being* ini didasarkan pada aspek-aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff yang ditemukan dalam 6 aspek yaitu, Aspek *Autonomy* (Otonomi), Aspek *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif Dengan Orang Lain), Aspek *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) Aspek *Self Acceptance* (Penerimaan Diri), Aspek *Purpose of Life* (Tujuan Hidup) dan Aspek *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi). Skala *Psychological Well-Being* terdiri dari 35 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba skala *Psychological Well-Being* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.4 blueprint Psychological Well-Being sebelum uji coba**

No	Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek <i>Autonomy</i>	1, 2, 3	4, 5, 6	6

	(Otonomi)			
2	Aspek <i>Positive Relations with Others</i> (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)	7, 8, 9	10, 11, 12, 13	7
3	Aspek <i>Enviromental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	14, 15, 16	17, 18	5
4	Aspek <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	19, 20, 21	22, 23, 24	6
5	Aspek <i>Purpose of Life</i> (Tujuan Hidup)	25, 26, 27	28, 29	5
6	Aspek <i>Personal Growth</i> (Pertumbuhan Pribadi)	30, 31, 32	33, 34, 35	6

	<b>Jumlah</b>	18	17	35
--	---------------	----	----	----

### 3.6.1.2 Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan realibilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 20 Juni 2024 – 26 Juni 2024 pada mahasiswa rantau di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 51 subjek. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut analisis untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya melalui *SPSS versi 29*. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item *Social Support* yang bergerak dari 0,141 sampai 0,268 sehingga ditemukan 2 item yang gugur sedangkan 17 item sah. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item *Psychological Well-Being* yang bergerak dari 0,046 sampai 0,287 sehingga ditemukan 21 item yang gugur atau tidak dapat digunakan sedangkan yang sah berjumlah 14 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 17 item skala *Social Support* dan 14 item skala *Psychological Well Being*.

### 3.6.1.3 Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti, dari 51 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi yang terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk

dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat.

Berikut adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3.5 *blueprint Social Support* setelah uji coba**

No	ASPEK	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Aspek Emotional or Esteem Support</i> (Dukungan Emosional atau Penghargaan)	1, 2	3, 4	4
2	<i>Aspek Tangible or Instrumental Support</i> (Dukungan Instrumental atau Nyata)	5, 6	7, 8, 9	4
3	<i>Aspek Informational Support</i> (Dukungan Informasi)	10, 11	12, 13	4
4	<i>Aspek Companionship Support</i> (Dukungan Persahabatan)	14, 15, 16, 17	18, 19	5
	<b>Jumlah</b>	10	7	17

**Tabel 3.6 *blueprint Psychological Well-Being* setelah uji coba**

No	Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	Jumlah
----	-----------------	-------------------	--------

		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek <i>Autonomy</i> (Otonomi)	1,2,3	4,5,6	2
2	Aspek <i>Positive Relations with Others</i> (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)	7,8,9	11,11,12,13	2
3	Aspek <i>Enviromental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	14,15, 16	17,18	2
4	Aspek <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	19, 20, 21	22,23,24	4
5	Aspek <i>Purpose of Life</i> (Tujuan Hidup)	25,26,27	28,29	2
6	Aspek <i>Personal Growth</i> (Pertumbuhan Pribadi)	30,31,32	33,34,35	2

	<b>Jumlah</b>	8	6	14
--	---------------	---	---	----

### 3.7 Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum; sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji regresi linear sederhana. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan hipotesis data.

#### 3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian adalah:

- a. Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS versi 29 for Windows 11*.
- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah Dukungan Sosial memiliki hubungan yang linear dengan *Psychological Well-Being*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test For linearity* dengan bantuan *SPSS versi 29 for Windows 11*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika  $p > 0,05$ .

#### 3.7.2 Uji Hipotesa

Uji hipotesa, penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana, apabila hasil uji normalitas dan uji linieritas signifikan. Regresi linear sederhana ini untuk mengelolah dan membahas data yang telah diperoleh dan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Teknik analisis regresi dipilih dalam penelitian ini karena teknik analisis regresi sederhana dapat menyimpulkan secara langsung mengenai satu variabel dependen (Y) dan satu variabel independen (X).

Jika  $Sig > 0,05$  maka  $H_0$  diterima

Jika  $Sig < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak