

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Andhika Prasetyo Wijanarko

30701700007

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Andhika Prasetyo Wijanarko

30701700007

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun, M.Si, Psi

26 Januari 2023.

Semarang, 13 Februari 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Andhika Prasetyo Wijanarko
NIM. 30701700007

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 13 Februari 2023

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjanggal, M.A., Psikolog
2. Abdurrohman, M.Si
3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 13 Februari 2023

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

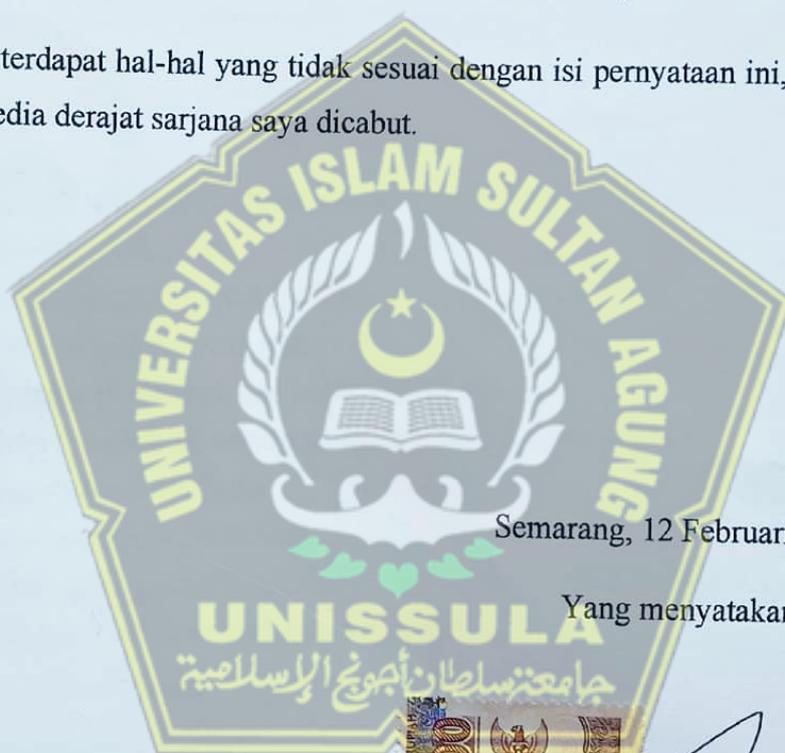


Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Andhika Prasetyo Wijanarko dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan sebagai persyaratan memperoleh derajat sarjana di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat sarjana saya dicabut.



Semarang, 12 Februari 2023

Yang menyatakan



Andhika Prasetyo Wijanarko

30701700007

MOTTO

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”

Q.S. Ar-Rahman ayat 13 – 77

“Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mu'min sejati. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya”

(H.R. Muslim no.7692).

“Satrio, Pinandhito, Sinisihan Wahyu”

(Pepatah Jawa).

“Barangsiapa Ingin Mutiara, Harus Berani Terjun di Lautan Yang Dalam”

(Ir. Soekarno).

“Hidup yang tak dipertaruhkan, maka takkan pernah dimenangkan”.

(Sutan Syahrir).

“Hanya ada dua pilihan; menjadi apatis atau mengikuti arus. Tapi, aku memilih untuk menjadi manusia merdeka.

(Soe Hok Gie).

PERSEMBAHAN

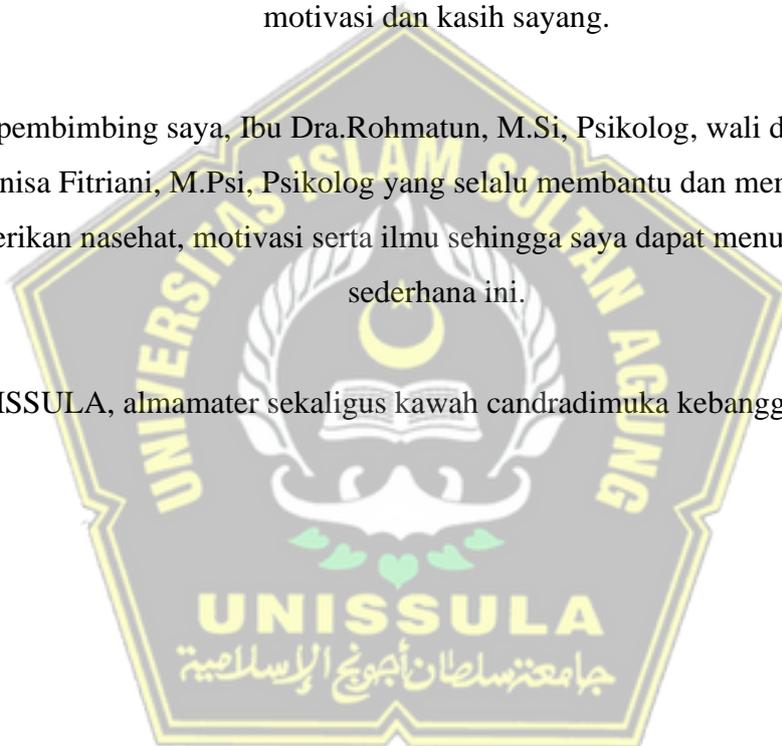
Bismillahirrohmanirrohim.

Penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

Ibu dan Bapak saya tercinta, Ns. Sri Hartini, S.Kep dan Joni Prasetyo, SH yang senantiasa sabar dan memanjatkan doa, dukungan materil maupun immateril, motivasi dan kasih sayang.

Dosen pembimbing saya, Ibu Dra.Rohmatun, M.Si, Psikolog, wali dosen saya, Ibu Annisa Fitriani, M.Psi, Psikolog yang selalu membantu dan membimbing, memberikan nasehat, motivasi serta ilmu sehingga saya dapat menuntaskan karya sederhana ini.

UNISSULA, almamater sekaligus kawah candradimuka kebanggan penulis.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Innasholati wa nusuki wa mahyaya wa mamati lillahirrabbi'l'amin. Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas nikmat rahmat, taufiq dan hidayah yang diberikan kepada penulis sehingga karya sederhana ini dapat dituntaskan penulis sebagai salah satu persyaratan guna mencapai derajat akademik S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam juga selalu tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua selalu termasuk dalam golongan umatnya dan mendapatkan syafa'at beliau, Rasullullah SAW.

Dalam proses penyusunan karya ini, penulis mengakui banyak halangan dan rintangan yang dilalui, namun berkat keyakinan dan harapan penulis serta bantuan, dukungan, motivasi yang diberikan semua pihak baik moril maupun materil, semua hal yang terasa memberatkan pundak dan pikiran akhirnya teralui. Dengan penuh kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan FPSI Universitas Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Dra.Rohmatun, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing penulis dalam menuntaskan skripsi.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen wali yang telah membimbing serta memberikan perhatian selama hampir enam tahun penulis menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Muhammad Qomaruddin, S.T, M.Sc, Ph.D selaku Wakil Rektor III bid. Kemahasiswaan Unissula yang memberikan nasehat serta bantuan kepada penulis dalam bidang akademik maupun non-akademik.
5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan FPSI UNISSULA, atas bantuan dan kerja sama dengan memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi hingga karya ini selesai.

6. Seluruh Mahasiswa tahun angkatan 2021 Unissula yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, terima kasih telah berkenan meluangkan waktu dan energi dengan mengisi kuesioner penelitian.
7. Orang tuaku tersayang Ibu Sri Hartini dan Bapak Joni Prasetyo, terima kasih atas doa dan ridhonya untuk penulis dalam setiap langkah, serta adik-adik kandung saya Mahendra Prasetyo Sakti Yoga dan Pudya Almas Auliya.
8. Teman-teman seperjuangan Agung Wahyu Shaputra, S.Psi, Annelis Keyvi S.Psi, Azura Caertine Muningar, Elyna Norma Savitri, S.Psi, Muhammad Hilmi Nugraha, S.Psi, Dimas Catur Wiraputra, S.Psi, Luqman, Abdi Vanhao, Bhayu Firmansyah, Muallmar Hartati, Tita AF.
9. Shohib-shohibi diskusi Bang Laode Rizwan, SH, Mas Zulfahmi Ancasalwa, SH, Ahmed Hadi Al-Kaff.
10. Kawan-kawan Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia (GMNI), Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) dan Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII).
11. Teman-teman psikologi Unissula angkatan 2017 (FOSTPILA), Malisa Falasifah S.Psi, Lu'lu' Machfuratun Nadhifah, S.Psi. Pamila Miftahul Fiqria, S.Psi, GG Amamlansyah, S.Psi, Miftahul Rizqi, Marcelino WWM.
12. Teman-teman Universitas lain, Zahra Auliya Maharani Suganda, S.Pd., Annisa Rani, S.M, Arina Nima, SH.
13. Berbagai pihak yang turut andil memberikan bantuan, dukungan serta doa kepada peneliti yang tidak dapat disebut penulis satu persatu.

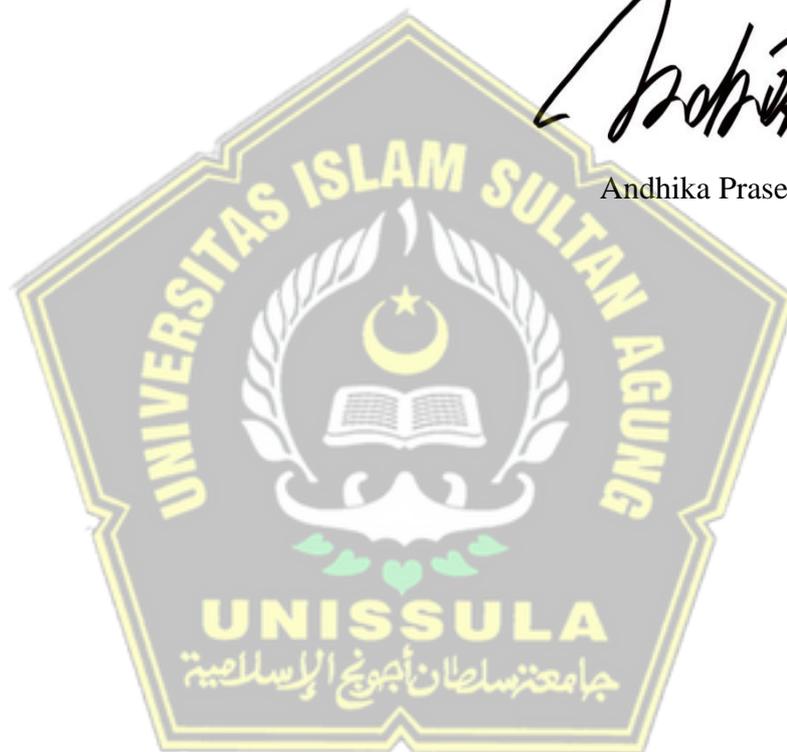
Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari taraf sempurna, maka dari itu penulis berharap kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 13 September 2022



Andhika Prasetyo Wijanarko



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Kesejahteraan Psikologis.....	10
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	11
3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	13
B. Dukungan Sosial.....	16
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	16
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	17
3. Sumber Dukungan Sosial.....	19
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis	20

D. Hipotesis	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
A. Identifikasi Variabel	22
B. Definisi Operasional	22
1. Kesejahteraan Psikologis	22
2. Dukungan Sosial	22
C. Populasi, Sampel serta Teknik Pengambilan Sampel.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	24
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	24
D. Metode Pengumpulan Data	24
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem	27
1. Validitas	27
2. Uji Daya Beda Aitem	27
3. Estimasi Reliabilitas Aitem.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV	29
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	29
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	29
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	29
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	30
B. Pelaksanaan Penelitian	32
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	33
1. Uji Asumsi	33
2. Uji Hipotesis	35
D. Deskripsi Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Variabel Skala Kesejahteraan Psikologis	36
2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial Keluarga	37
E. Pembahasan	39
F. Kelemahan Penelitian.....	41
BAB V.....	42

KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Tahun Pertama	23
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Kesejahteraan Psikologis Ryff.....	25
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial Keluarga	26
Tabel 4. Sebaran Aitem Kesejahteraan Psikologis	31
Tabel 5. Sebaran Aitem Dukungan Sosial Keluarga.....	32
Tabel 6. Jumlah Responden	33
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 8. Norma Penentuan Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	36
Tabel 9. Deskripsi Skor Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel 10. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesejahteraan Psikologis.....	37
Tabel 11. Deskripsi Skor Dukungan Sosial Keluarga.....	38
Tabel 12. Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial Keluarga	38



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis..... 37
- Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial 39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian	48
Lampiran B Tabulasi Skala Penelitian	51
Lampiran C Uji Asumsi dan Hipotesis	102
Lampiran D Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian.....	107



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA**

¹Andhika Prasetyo Wijanarko, ²Rohmatun

¹Mahasiswa FPSI Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Dosen FPSI Universitas Islam Sultan Agung Semarang

E-mail: bonjourandhika@gmail.com / rohmatun@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Unissula Semarang. Sebanyak 210 mahasiswa tahun pertama menjadi sampel penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala dukungan sosial keluarga dengan reliabilitas $\alpha=0,945$ dan skala kesejahteraan psikologis dengan reliabilitas $\alpha=0,755$. Teknik analisis data menggunakan non parametric test spearman's rho. Hasil analisis korelasi antara dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis diperoleh $r_s = 0.819$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama, dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 68,4% terhadap kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa hipotesis pada penelitian diterima.

Kata Kunci : Dukungan sosial keluarga, kesejahteraan psikologis, mahasiswa tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF STUDENT**

¹Andhika Prasetyo Wijanarko, ²Rohmatun

¹Student of the Psychology Faculty of Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Lecturer of the Psychology Faculty of Universitas Islam Sultan Agung Semarang

E-mail: bonjourandhika@gmail.com / rohmatun@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between family social support and psychological well-being in first year students at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. This study used quantitative methods with the population in this study were first year students of Unissula Semarang. A total of 210 first year students became the research sample. The sampling method used cluster random sampling. The two measuring instruments used in this study were the family social support scale with a reliability of 0,945 and the psychological well-being scale with a reliability of 0,755. The data analysis technique used non-parametric test spearman's rho. The results of the correlation analysis between family social support and psychological well-being obtained $r_s = 0.819$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$) which indicated that there was a significant positive correlation between family social support and psychological well-being in first-year students, where the higher family social support, the higher the psychological well-being of students. Family social support makes an effective contribution of 68,4% to psychological well-being. Therefore, it can be stated that the hypothesis in the study was accepted.

Keywords: *Family social support, psychological well-being, first year students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kampus negeri maupun swasta yang lain, pada tahun 2020 bahkan seluruh bagian dunia sedang mendapatkan musibah berupa wabah *Corona Virus Disease – 19*, dimana banyak sekali aspek kehidupan sosial yang terkena dampak pandemi, diantaranya kehidupan sosial bermasyarakat, metode keberlangsungan pendidikan, kesadaran masyarakat akan menjaga kesehatan, tingkat perekonomian makro suatu negara dan sebagainya, berubah 180 derajat.

Kehidupan sosial bermasyarakat yang sebelum merebaknya pandemi *COVID-19* sangat bebas dan minim pembatasan (di Indonesia), terpantau mulai memasuki bulan maret tahun 2020 hingga waktu yang belum dapat ditentukan diberlakukan dan diedukasikan secara repetitif oleh pemerintah Indonesia untuk diberlakukan *Physical Distancing*, selalu menggunakan masker non-medis, dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Tingkat kesadaran masyarakat akan kesehatan yang meningkat sangat berkorelasi dengan aspek yang kompleks, salah satu aspek yang sangat terkena dampak adalah kehidupan akademik, diatur dalam Surat Edaran resmi Kemendikbud nomor 3 tahun 2020 kepada seluruh Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta untuk dihimbau melaksanakan pembelajaran kuliah daring ataupun *Work From Home*, baik kegiatan belajar-mengajar hingga kegiatan

administrasi lembaga pendidikan dilakukan dalam jaringan (Daring). Ketika tidak bisa dilakukan secara *online*, kegiatan secara *offline* diberlakukan meminimalisir berkumpulnya kerumunan orang lebih dari 30 orang, kemudian harus ditunjang dengan pola perilaku adaptif *Physical Distancing* dan penyediaan banyak jalur ventilasi atau tempat keluar masuknya udara.

Kegiatan khususnya belajar-mengajar, mayoritas mahasiswa di Indonesia mengeluhkan kegiatan pembelajaran mata kuliah yang membosankan, karena sebelum adanya terbiasa untuk bergerak lebih banyak secara motorik karena diperlukan kegiatan yang serba tatap muka, bersosialisasi antar personal mahasiswa dengan mahasiswa yang lain, mahasiswa dengan dosen dan sebagainya. Tentu dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk belajar dengan kesadaran mandiri dimana mahasiswa dituntut aktif dengan motif menguasai kompetensi mata kuliah yang hanya disandarkan dari pengetahuan dan kompetensi masing-masing individu, dalam artian banyak faktor yang hilang dimana mahasiswa terdorong motivasinya untuk belajar lebih aktif di masa pandemic. Penyebab mayoritas mahasiswa membutuhkan penyesuaian yang lebih terhadap tatanan baru kehidupan sosial yang menuntut adanya pembatasan sosial dan kemandirian. Koheren seperti teori yang dikemukakan (Harapani, 2021) “Belajar yang berdasarkan kemandirian berarti sebagai kegiatan belajar yang menuntut keaktifan yang mendorong motif tiap mahasiswa untuk menguasai kompetensi dan dapat menyelesaikan rumusan masalah yang dibangun dari pengetahuan dan kompetensi tiap individu”.

Mahasiswa Baru T.A. 2020 Universitas Islam Sultan Agung yang dituntut dari awal pendaftaran dan sampai melakukan kegiatan belajar selalu melalui dalam jaringan. Pengalaman dan sensasi secara repetitif tentu menimbulkan kebosanan yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa baru, adapun adaptasi penyelesaian tugas-tugas kuliah yang lebih banyak dari jenjang Sekolah Menengah Atas dan ditambah dengan persoalan yang ada di lingkungan masing-masing individu turut menyebabkan stres berupa ; kebosanan karena sensasi kuliah daring yang monoton, secara fisik leher mengalami pegal dan kepala pusing, serta kelelahan pada mata yang mendapatkan pancaran radiasi *device* yang berlebih.

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah variabel psikologis manusia yang mengukur mengenai kondisi kesejahteraan individu kedalam enam aspek utama. Yang pertama adalah penerimaan diri sendiri, kemampuan individu beradaptasi dengan lingkungan, kemampuan otonomi, tingkat hubungan antarpersonal dengan individu sekitarnya, perkembangan diri, serta tujuan hidup diri sendiri.

Adapun beberapa literatur penelitian yang membahas tentang *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada masa pandemi diantaranya (Carlisle & Hanlon, 2008) yang membahas tentang uji model kesejahteraan psikologis remaja dalam masa pandemi COVID-19 mengambil populasi sebanyak 849 responden remaja yang terdiri dari peserta didik dan peserta webinar SMP-SMA Cendekia Harapan Bali dan peserta didik SMP serta SMAK yang tersebar diseluruh area Jabodetabek, dan menemukan hasil intervensi psikoedukasi terbukti secara signifikan serta sukses meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis remaja pada masa pandemi COVID-19. Gunawan & Hendriani (2019) juga berhasil melakukan suatu penelitian yang mengangkat judul Kesejahteraan psikologis, stress dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemic covid-19 yang memiliki 119 mahasiswa baru Universitas Indonesia, yang menghasilkan kesimpulan korelasi signifikan antara stress dan kesejahteraan psikologis, yaitu semakin rendah tingkat stress maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa baru Universitas Indonesia. Pada penelitian lain yang berjudul kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi covid-19 yang melibatkan 159 mahasiswa yang didalamnya mencakup mahasiswa aktif S1 Keperawatan serta S1 Farmasi berusia 21 s.d. 23 tahun Universitas Harapan Bangsa, yang berkonklusi bahwa terdapat korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan stress mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi yang arah hubungannya negatif.

Kesejahteraan psikologis sendiri tidak hanya berbicara tentang mental, akan tetapi juga berkorelasi dengan keadaan jasmani yang baik dan sehat serta dapat berfungsi dengan normal, terbebas dari tekanan atau masalah yang berkaitan dengan mental seorang individu (Awaliyah et al., 2017). Dari sudut pandang lain,

kesejahteraan psikologis yang baik, salah satu faktornya dapat diukur dari munculnya perilaku positif berkaitan dengan diri sendiri dan perasaan positif sewaktu menemui permasalahan. Disisi lain, seseorang dapat menyelesaikan segala tugas (*task*) dan memiliki rasa tanggung jawab dan mampu percaya diri pada keyakinan diri sendiri yang menyebabkan seseorang menjadi individu yang lebih baik dalam kehidupannya (Sumule, 2008).

Ditinjau dari kehidupan akademik masih banyak sekali masyarakat yang belum teredukasi dan mengerti tentang pentingnya kesejahteraan psikologis, mengutip dari berita di *jabar.idntimes.com* Febriyani Jenz, mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Padjajaran Bandung menuturkan :

“Sejak diberikan sistem kuliah daring banyak sekali dosen yang memberikan tugas perkuliahan lebih menumpuk dibanding kuliah secara tatap muka, kita menjadi keteteran, karena masing-masing mata kuliah dosen pengajar dapat memberikan dua sampai tiga tugas yang menurut kita tidak mudah, belum lagi mata kuliah yang lain”.

Kemudian menyadur dari penelitian Hasanah et al. (2020) bahwa ternyata tugas mata kuliah menjadi faktor utama penyebab stress mahasiswa pada masa pandemi. Penambahan situasi dan kondisi yang memaksa mahasiswa untuk beradaptasi lebih ini juga mungkin yang mengakibatkan tingkat stress mahasiswa kian bertambah. Sedikit maupun banyak tentu ini menunjukkan perguruan tinggi menyumbang prosentase faktor tingkat stress pada mahasiswa. Dari kehidupan akademik, pelajar perguruan tinggi masih banyak menerima stressor dimana kesejahteraan psikologis menjadi satu isu yang menarik bagi para peneliti untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan teori (Hasanah et al., 2020) juga, kesadaran pentingnya kesejahteraan psikologis yang harus ditingkatkan di kalangan mahasiswa, diharapkan dapat mengeksplorasi implikasi pelayanan screening secara berkala juga bisa memberikan identifikasi terkait masalah psikologis mahasiswa.

Permasalahan tersebut juga dialami oleh mahasiswa tahun pertama di UNISSULA yang berinisial LPS dibuktikan dengan :

“Rasanya kuliah daring itu yang pasti bosan, terus ya gaenak gitu kak, karena kita gakbisa ngomong langsung sama temen-temen,

gakbisa interaksi langsung, maksudnya ya ketemu ya belajar bareng ya organisasi itu terbatas, kaya cuma ngelesein tanggung jawab aja, ya kita dirumah udah mantengin laptop aja kalo gak ya main HP aja buat absen kesannya ya kaya monoton dan bosan banget gitu kak, ya pasti ngebuat kita stress banget dirumah”.

Hasil wawancara diatas adalah hasil dengan salah satu mahasiswa baru berinisial LPS, dari FPSI UNISSULA, LPS menjelaskan bahwa kegiatan yang dilakukan sehari-hari terlalu monoton dan membosankan, sehingga kegiatan perkuliahan menjadi kurang efektif karena terdapat beban secara psikologis dalam diri mahasiswa.

Demi menambahkan korelasi penelitian dengan fakta yang ada, peneliti tidak hanya melakukan wawancara hanya dengan satu orang, berikut peneliti mewawancarai seorang mahasiswi baru berinisial NJ tentang bagaimana pendapat NJ dengan perkuliahan yang sedang berlangsung. Sedikit berbeda dengan mahasiswa baru yang diwawancarai peneliti sebelumnya, NJ menambahkan bahwa tidak hanya psikologis interpersonal NJ yang terganggu akan tetapi kemampuan hubungan sosial antar personal mahasiswa baru juga ternyata menjadi keresahan bagi NJ yang berasal dari Fakultas Kedokteran UNISSULA, yaitu:

“Rasanya kuliah daring setiap hari ada enakya ada tidak enakya, enakya kita bisa kuliah dimana saja, dirumah, dikamar bisa disambi-sambi, semisal membersihkan rumah, membantu orang tua dirumah seperti itu, tidak enakya mungkin tidak bisa bertemu dengan teman-teman, bisa menjadi lebih mangle (humble) ya kak karena bisa berinteraksi lebih banyak sama orang-orang kak, dan bagi saya lebih susah memahami materi kak, karena kan semisal dosen menjelaskan PPT gitu kadang ada yang masuk kadang ada yang engga, dan karena kaya gini hampir tiap hari jadi kaya jadi stress aja buat saya kak”.

Adapun mahasiswa baru yang berasal dari Fakultas Teknologi Industri UNISSULA, salah satunya yang berinisial R, ternyata juga mengalami kegelisahan sampai R harus menyiapkan hari libur tersendiri sehingga kehidupan akademik di perkuliahan online tidak menambah stress R.

“Kuliah daring setiap hari pasti sangat melelahkan, belum juga tugas dari setiap dosennya, saya sampai merasa harus menyiapkan hari libur misal sabtu sama minggu untuk sekedar refreshing diri

saya kak, kita dituntut harus bertanggung jawab dengan segala tugas yang sudah diberikan juga kan kak, yang pasti stress dan bosan kak”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan, bahwa kuliah daring menyebabkan efek bosan dan lelah karena terdapat pengalaman yang bersifat sangat repetitif dan perilaku adaptasi yang harus dilakukan mahasiswa baru tahun pertama yang harus menyesuaikan kompetensi teknologi kuliah daring serta dampak fisiologis seperti mata lelah dan capek karena tingkat intensitas yang tinggi dalam menatap layar PC, Laptop maupun *Smartphone*.

Kesejahteraan psikologis mempunyai korelasi yang positif dengan dukungan sosial (Ramadhani et al., 2016). Didefinisikan oleh (Andriani & Kuncoro, 2020) dukungan sosial yaitu transaksional interpersonal yang terjadi melibatkan oleh satu atau lebih aspek-aspek informasi, atensi, penilaian, emosi dan bantuan instrumental. Dukungan sosial yang menjadi titik fokus peneliti disini adalah dukungan sosial keluarga, karena saat melakukan kegiatan belajar secara *online*, mayoritas mahasiswa baru UNISSULA sedang berada dirumah dan sehari-hari bertemu dan berkomunikasi dengan anggota keluarga.

Penelitian yang membahas kesejahteraan psikologis telah dilakukan oleh banyak peneliti secara masif, beberapa peneliti yang pernah melakukan penelitian yang terkait dengan kesejahteraan psikologis, diantaranya adalah penelitian yang dilaksanakan (Aisyah & Chisol, 2020) yang memiliki judul rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar yang diikuti oleh 63 guru yang hasilnya terdapat korelasi positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer yang artinya semakin tinggi tingkat rasa syukur guru honorer maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis guru honorer dan juga sebaliknya. Penelitian lain dilakukan (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018) yang berjudul pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang melibatkan sejumlah 200 mahasiswa dari wilayah se-Jabodetabek, memberikan konklusi bahwa rasa kesadaran berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dimana semakin tinggi rasa

kesadaran mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut maupun sebaliknya.

Peneliti yang lain (Marcheline & Adiati, 2021) melaksanakan penelitian berjudul pengaruh kepuasan kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan yang mengalami *job mismatch*, diikuti oleh 70 partisipan yang sedang bekerja akan tetapi tidak sesuai latar belakang pendidikan, memberikan hasil dimana kepuasan kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan yang mengalami *job mismatch*, yaitu semakin tinggi tingkat kepuasan kerja maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis karyawan yang mengalami *job mismatch*, begitu juga sebaliknya

Tanujaya (2014) juga pernah meneliti dengan judul Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar UMP Di PT. Sinergi Integra Services, Jakarta), dimana diikuti 52 karyawan *cleaner* di area Mall City Lofts dengan karakteristik karyawan *cleaner* yang digaji tidak sesuai dengan standar UMP yang telah diatur Pemerintah Daerah selama kurang lebih 6 bulan, memunculkan hasil korelasi yang positif, artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka karyawan merasakan kepuasan kerja yang semakin tinggi, sama halnya sebaliknya. Yang (Setiawan et al., 2021) yang mengangkat judul religiusitas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang, yang mengikutsertakan 88 mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan Al-Qur'an, memunculkan kesimpulan bahwa tingkat terdapat pengaruh yang positif signifikan antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang, maka semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar bimbingan Al-Qur'an, begitu juga sebaliknya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Universitas Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan social keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi ilmiah guna pengembangan ilmu psikologi, serta mendorong lebih banyak peneliti untuk mengungkap sisi lain dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berkaitan tentang korelasi dukungan social keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang sehingga penelitian ini menjadi lebih baik kedepannya.

2. Manfaat praktis

a. Untuk subjek penelitian

Penelitian dalam *nomenklatur* naskah skripsi ini dapat menjadi salah satu referensi informasi mengenai kesejahteraan psikologis dan dukungan social keluarga pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang agar dapat membangun dan mengembangkan kesejahteraan psikologis serta dukungan social keluarga pada subjek dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

b. Subjek

Diharapkan dapat memberikan referensi informasi tentang kehidupan mahasiswa baru di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sehingga masyarakat dapat lebih memahami dan bijaksana dalam menanggapi isu tentang kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial para mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Hutapea & Intelegence (2013) menjabarkan bahwasanya kesejahteraan psikologis yaitu perilaku adaptasi terhadap keaktifan lingkungan serta tersedia kesatuan kepribadian dimana dapat digolongkan dalam keadaan mental yang sehat dengan kualifikasi mental yang positif. Synder (Ramadhani et al., 2016) memberikan pengertian bahwa dalam kesejahteraan psikologis tidak selalu membahas ada atau tidaknya pressure atau penderitaan, namun dalam kesejahteraan psikologis juga mendalami keterikatan aktif dalam kehidupan nyata, mengerti makna hidup dan tujuan dalam hidup, serta korelasi subjek dengan objek atau subjek lain.

Huppert et al. (2004) secara definitif menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kehidupan yang positif dan berkelanjutan sehingga terdapat perkembangan pada individu. Aspinwall (2002) menyebutkan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yaitu kondisi dimana individu dapat memiliki dan menjalani fungsi baik dan positif.

Beberapa tokoh lain seperti Ryff (Papalia et al., 2009) menjelaskan kesejahteraan psikologis adalah situasi dimana individu dapat memberikan sikap positif baik kepada diri sendiri atau orang lain, dimana individu juga dapat menyesuaikan lingkungan sekitar dengan *needs* yang dimiliki serta bisa secara aktif mengembangkan kehidupan individu demi *values* hidup yang lebih bermakna, penyesuaian tingkah laku, mengatur pembuatan keputusan diri sendiri secara mandiri yang bertujuan.

Ditinjau dari beberapa saduran definisi kesejahteraan psikologis diatas dapat diambil konklusi bahwa kesejahteraan psikologis yaitu suatu kondisi seorang individu dapat memberikan sikap positif baik itu kepada diri sendiri maupun lingkungan sekitar individu dimana individu mampu melakukan penyesuaian secara adaptif pada lingkungan dan memahami *values* serta *goals* hidup.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Beberapa faktor yang mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (Ramadhani et al., 2016) ada beberapa hal, diantaranya:

a. Faktor Demografi

Hal-hal yang terintervensi oleh faktor demografis yaitu usia, jenis kelamin, *culture*, dan status sosial ekonomi.

b. Dukungan Sosial

Diartikan sebagai rasa nyaman, rasa perhatian atau dukungan yang secara perspektif didapatkan individu dari pelbagai macam sumber, beberapa diantaranya orang tua, keluarga, teman sebaya, rekan kerja bahkan pasangan.

c. Evaluasi pada Pengamatan Hidup

Peninjauan pengalaman hidup yang memiliki *impact* terhadap kesejahteraan psikologis karena mencakup ke pelbagai sisi kehidupan seorang individu.

d. *Locus of Control (LOC)*

Locus of Control secara definitif adalah suatu parameter harapan secara umum seorang individu yang berkorelasi terhadap penguatan (*reinforcement*) disertai perilaku tertentu, yang dapat memberikan prediksi terhadap kesejahteraan psikologis.

(D. T. Handayani et al., 2011) menjelaskan beberapa faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis beberapa diantaranya yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian yaitu salah satu faktor yang memberikan pengaruh kuat dari dari masing-masing gaya emosional individu. Kepribadian juga terbagi menjadi dua jenis yaitu *neurotisme* dan *extraversion*. *Neurotisme*

berkorelasi kuat dengan gaya emosi negatif, sementara *Extraversion* adalah gaya emosional yang berkorelasi positif.

b. Faktor Demografis

Faktor yang meliputi kuantitas usia serta jenis kelamin. Dikomparatifkan dengan laki-laki, wanita memiliki parameter kecenderungan gangguan mental secara umum yang lebih diantaranya depresi dan kecemasan. Insentif usia yang secara kuantitas bertambah cepat maupun lambat akan muncul rasa stress serta cenderung menurunnya kesejahteraan psikologis.

c. Faktor Sosial Ekonomi

Faktor yang berkorelasi dengan parameter pendapatan serta status sosio-ekonomi. Parameter pendapatan yang tinggi memberikan kecenderungan kesejahteraan sosial yang tinggi.

d. Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial dapat memberikan dorongan terhadap perilaku individu yang secara fundamental memunculkan emosi positif dari individu-individu lain disekitarnya. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan parameter kesejahteraan psikologis karena secara *value* mereka menerima kehangatan dalam kualitas hubungan yang positif dengan individu lain. Beberapa diantaranya dukungan sosial ini dapat muncul dari orang tua, kerabat dan teman sebaya.

Teori yang dikemukakan Bhogle dan Prakash (Arulsubila & Subasree, 2008) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu, yaitu :

- a. *Personal control*, adalah kompetensi individu untuk melakukan kontrol dorongan serta emosi dari dalam diri individu. Kemampuan individu dalam mengontrol dorongan impulsif akan memunculkan rasa bahagia.

- b. *Self esteem*, adalah keseimbangan harga diri. Perilaku positif akan muncul berdasarkan penilaian individu yang seimbang.
- c. *Positive effect*, adalah pengendalian perasaan atau afeksi. Perasaan sejahtera serta bahagia akan muncul ketika individu memiliki pengendalian perasaan serta afeksi yang positif.
- d. *Manage tension*, adalah kompetensi individu terhadap pengendalian ketegangan yang secara fundamen muncul dari intervensi orang-orang atau lingkungan disekitar. Kemampuan ini juga yang memberikan individu perasaan sejahtera. Keseimbangan yang terjadi dalam pengendalian ketegangan inilah yang menjadi penyebabnya.
- e. *Positive thinking*, adalah kemampuan berpikir positif dalam setiap situasi dan kondisi. Kemampuan individu dalam berpikir positif akan memberikan sikap optimisme dalam menjalani dan menyambut masa depan yang menjadi faktor terjadinya keharmonisan hubungan dengan orang lain.

Secara fundamen faktor-faktor yang memberikan pengaruh kesejahteraan psikologis diatas dapat memberikan konklusi yaitu faktor dari kesejahteraan psikologis dapat muncul berdasarkan faktor internal serta eksternal. Ditinjau dari faktor internal yaitu demografi, kepribadian, evaluasi pengalaman hidup, serta *Locus of Control* (LOC).

3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Secara teori, dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (Papalia et al., 2009) yaitu :

- a. Hubungan Positif

Individu berkapabilitas membangun hubungan yang bersifat positif dengan orang baru. Hubungan yang sudah dibangun sebelumnya juga dapat *long lasting* atau bertahan lama. Sikap hangat dan percaya yang dapat dimunculkan individu kepada orang lain maka berdampak pada

dimilikinya rasa empati, afeksi dan tingkat intimitas yang kuat dalam sikap saling memahami dan sikap saling memberi dalam suatu hubungan.

b. Penerimaan Diri

Individu dapat memiliki sikap penerimaan kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Individu dapat adaptif terhadap kehidupan yang dijalani sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

c. Kemandirian

Kendati individu masuk dalam golongan makhluk sosial, dirinya juga diharuskan terbiasa bertahan dalam kemandirian. Secara definitif kemandirian adalah kompetensi individu dalam hal pengambilan keputusan secara mandiri, dapat bertahan dan melawan tekanan sosial sehingga dapat berpikir, memberikan sikap dengan benar serta memunculkan perilaku yang bertumpu pada standar nilai individu.

d. Penguasaan Lingkungan

Lingkungan yang ada dapat menimbulkan tekanan-tekanan, individu juga diharuskan mampu menguasai lingkungan. Kemampuan kompetensi penguasaan terhadap lingkungan, secara efektif menggunakan kesempatan yang tersedia didalam lingkungan tersebut dan mampu mensortir serta menciptakan kontekstual yang dibutuhkan individu adalah beberapa konteks yang meliputi penguasaan lingkungan.

e. Mempunyai Tujuan Hidup

Apabila seorang individu berkompentensi menguasai lingkungan, maka dapat menambah peluang individu untuk mencapai apa yang selama ini menjadi tujuan hidup individu. Tujuan hidup sendiri meliputi kepercayaan individu bahwa hidup memiliki tujuan serta makna.

f. Pengembangan Diri

Dengan tujuan yang direncanakan individu secara tidak langsung melakukan pengembangan diri. Didalamnya meliputi perasaan dalam proses-proses pengembangan, penerimaan pengalaman baru serta kesadaran potensi diri dan evaluasi momentum dalam setiap waktu yang dialami individu.

Berit Ingersoll-Dayton (Kespichayawattana & Aunguroch, 2001) menjelaskan ada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, diantaranya:

- a. *Harmony*, kepemilikan hubungan dekat secara kualitas dengan orang lain dan terdapat perasaan kecocokan dalam setiap hubungan.
- b. *Interdependence*, yaitu perasaan yang muncul dengan orang lain yang saling membutuhkan serta adanya keseimbangan perasaan bahwa orang lain membutuhkan dirinya atau sebaliknya dirinya membutuhkan orang lain.
- c. *Acceptance*, penerimaan diri terhadap setiap hal yang pernah terjadi dalam diri individu. Individu yang dapat merespon positif segala sesuatu yang terjadi pada dirinya.
- d. *Respect*, munculnya perasaan menghormati antar sesama dan individu juga mendapatkan ekualitas yang sama. Dampaknya individu tersebut memiliki perasaan penghargaan terhadap eksistensi dirinya serta perasaan yang lebih bahagia.
- e. *Enjoyment*, kompetensi individu dalam sikap menikmati keseluruhan hidupnya. Individu yang berkapabilitas menikmati setiap kejadian yang terjadi serta segala sesuatu didalam lingkungan individu.

(Bardburn, 1969) memisahkan 2 dimensi kesejahteraan psikologis. Dimensi tersebut adalah *positive affect* (pengaruh positif) serta *negative affect* (pengaruh negatif).

Positive affect adalah perasaan yang bersifat positif yaitu perasaan yang secara korelatif memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi, sebaliknya *negative affect* adalah perasaan yang bersifat negatif yaitu perasaan yang secara korelatif memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah.

Berdasarkan beberapa aspek kesejahteraan psikologis di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan menggunakan aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes, yang terdiri dari: penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, kepemilikan tujuan hidup serta pengembangan diri.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Gottlieb (Smet, 1994) memberikan penjelasan bahwa dukungan sosial yaitu sesuatu dukungan yang mempunyai bentuk semacam pemberian informasi, pemberian bantuan secara fisik atau bantuan secara non fisik, juga pemberian nasehat verbal atau non verbal yang terberikan oleh orang lain atau faktor diluar diri individu dikarenakan adanya eksistensi individu tersebut mempunyai *value* atau arti secara emosional di lingkungan sekitarnya.

Secara definitif sedikit berbeda dengan teori diatas, dukungan sosial yang dikemukakan (Sarafino, 2011) dapat ditafsirkan suatu perasaan nyaman, pemberian perhatian, penghargaan maupun pertolongan yang memunculkan perasaan antar individu oleh orang lain maupun kelompok yang lain.

Bowenian Theory (F. E., 2009) memberikan penjelasan definisi keluarga yaitu kesatuan unit emosionalitas dimana antar individu atau anggotanya saling berkorelasi serta dapat dipahami hanya dengan melakukan analisis struktural

multigenerasi. Bowen juga mengkorelasikan pendekatan psikodinamika yang memberikan pembahasan perkembangan diri, kualitas relasi masa lalu, isu antargenerasi dengan menggunakan penekanan pada unit keluarga di masa saat ini. Dengan makna lain bahwa keluarga adalah suatu hubungan yang didalamnya mempunyai relasi masa lalu dan struktur multigenerasi yang memiliki ikatan emosional secara unit.

Definisi dukungan sosial menurut House (Smet, 1994) adalah suatu pengejawantahan individu terhadap lingkungan dimana tempat individu itu tinggal, dimana lingkungan itu memicu dorongan serta dukungan yang bertumpu pada terbentuknya perasaan tenang, senang serta rasa dianggap dan diperdulikan lingkungan sekitarnya. Dukungan secara emosional oleh keluarga turut serta memberikan kebahagiaan dalam hidup Benokraitis (F. E., 2009).

Dukungan sosial keluarga memberikan dampak signifikan pada harga diri, tingkat penurunan perilaku agresi, pencapaian prestasi akademik maupun kepuasan hidup (Wong, 2009). Berdasarkan konklusi dari beberapa definisi yang dikemukakan di atas, yaitu dapat dikonklusikan bahwa dukungan sosial adalah suatu perilaku yang berasal dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya serta kerabat yang secara kompeten mampu memberikan bantuan kepada individu yang dampaknya individu tersebut merasa mendapatkan perhatian, diakui eksistensinya, dicintai maupun mendapatkan energi yang bersifat positif dengan lebih baik secara kualitas dan kuantitas.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Disadur dari teori Smet (1994) mengemukakan bahwa aspek dari dukungan sosial ada 4, yaitu:

- a. Dukungan emosional, dukungan empati yang didalamnya berupa pemberian perasaan diperhatikan yang memberikan efek individu tersebut merasa nyaman, pemberian afeksi serta kesediaan berbagi cerita keluh kesah, berikut diantaranya yang menjadi indikator

dukungan emosional yaitu: merasakan empati orangtua, merasakan kepedulian orangtua serta perhatian orangtua.

- b. Dukungan penghargaan, dukungan yang didalamnya membahas pemberian pernyataan setuju serta positivisme terhadap ide maupun gagasan yang muncul dari individu tersebut, dan juga termasuk melakukan perbandingan yang positif dengan orang lain. Indikator untuk dukungan penghargaan diantaranya: penghargaan positif orangtua, persetujuan dan dukungan ide-ide maupun gagasan, mendapatkannya dorongan semangat dari orangtua.
- c. Dukungan Instrumental, pemberian dukungan secara pekerjaan, materi, kesempatan dan waktu, peluang maupun intervensi yang memodifikasi suatu lingkungan yang dapat memberikan kemudahan bagi individu sehingga dapat mencapai tujuannya. Indikator dukungan instrumental yaitu: bantuan berupa tindakan maupun sikap, material dan fasilitas dari orang tua.
- d. Dukungan Informasi, adalah perilaku pemberian nasehat, saran maupun arahan berupa *feedback* tentang bagaimana harusnya individu memecahkan suatu masalah. Indikator dukungan informasi adalah: pemberian nasehat dan saran dari orangtua, pengarahan maupun petunjuk dari orangtua individu.

(Sarafino, 2011) menjelaskan dukungan sosial didalamnya terdapat lima aspek, yaitu:

- a. Aspek emosional yaitu perilaku penyampaian perasaan yang bersifat peduli dan rasa dipedulikan, rasa keempatian, dan rasa atas kepemilikan dorongan positif dari faktor di luar diri individu.
- b. Aspek instrumental adalah pemberian *support* atau dukungan yang bersifat wujud atau materialistik berupa objek yang diterima individu secara langsung dari orang lain yang dampaknya individu

dapat terbantu tugas-tugasnya atau pemberian bantuan mengatasi stress yang dialami individu.

- c. Aspek memberi dan mendapatkan informasi, yaitu aktivitas antar individu dengan orang lain yang bersifat umpan balik.
- d. Aspek *companionship* yaitu aspek bersedianya orang lain untuk melakukan suatu kegiatan secara bersama. Yang secara anti-sentimen bahkan menghabiskan waktu bersama dengan orang lain walaupun sekedar melakukan minat yang disukai.
- e. Aspek penghargaan atau *Rewarding* yaitu aspek yang diberikan berhasil terwujudnya pencapaian oleh seseorang.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan diatas , maka dari itu penelitian dukungan sosial ini akan di sandarkan dengan parameter aspek dari (Sarafino, 2011) yaitu emosional, instrumental, *companionship* atau ketersediaanya orang lain, penghargaan, serta aspek memberi atau mendapatkan informasi dari diluar diri individu.

3. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Gonollen dan Blooney (Rahman, 2015) merupakan *support* atau dukungan yang diterima individu terkhusus pada waktu yang dibutuhkan individu dari orang-orang terdekat yang memiliki hubungan emosional, transaksi interpersonal dari positivisme afeksi. Adapun menurut (Sarafino, 2011) dukungan sosial dapat muncul dari macam-macam sumber, diantaranya orangtua, pacar, teman, rekanan kerja bahkan organisasi atau komunitas. Sementara itu (Antonucci et al., 2014) membagi sumber dukungan sosial menjadi tiga kategori, yaitu sumber dukungan sosial yang selalu bersama individu ; orangtua, pasangan hidup maupun teman dekat, sumber dukungan sosial dari individu lain ; rekan kerja, sanak keluarga, teman pergaulan, serta yang terakhir sumber dukungan sosial dari individu lain yang sangat jarang memberikan dukungan ; guru maupun keluarga jauh. Penelitian ini sumber dukungan sosial muncul dari berbagai macam subjek, diantaranya orangtua,

teman dekat, rekan kerja maupun organisasi atau komunitas yang diikuti individu.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah faktor utama yang menjadikan seorang individu cakap membangun kehidupan yang bersifat positif serta cakap dalam memajemen kehidupan individu agar mendapatkan progress perkembangan yang lebih baik (Papalia et al., 2009)

Kesejahteraan psikologis memberikan dampak signifikan dalam membantu kehidupan seseorang yang sangat korelatif dengan rasa syukur, kepuasan pribadi, kegembiraan, optimisme, harga diri, stabilitas suasana hati, keterikatan dan pemaknaan kepada diri sendiri yang juga termasuk memahami kekuatan diri sendiri serta mengembangkan minat bakat yang dimiliki individu. Kesejahteraan psikologis juga menjadi panduan bagi seseorang untuk lebih kreatif serta mengenali apa yang sedang dilakukannya. (Christie et al., 2013).

Korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial dijelaskan oleh (Ramadhani et al., 2016) yaitu kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor demografis, evaluasi pengalaman hidup, dukungan sosial, serta *Locus of Control (LOC)*. Dukungan sosial termasuk dalam salah satu faktor eksternal yang dikarenakan adanya intervensi dari diluar diri individu seperti keluarga, kerabat dekat serta teman sebaya.

Dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis memiliki korelasi positif dan penting bagi individu, dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi juga parameter kesejahteraan psikologis individu (Amalia, 2012). Hasil penelitian lain yang dilaksanakan oleh (Noviani, 2018) juga menemukan bahwa faktor dukungan sosial keluarga dan tingkat kesuksesan karir sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seorang *mompreneur*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan (Hailitik & Setianingrum, 2019) dimana ada pengaruh positif signifikan antara kesejahteraan psikologis narapidana anak di Kutoarjo, Jawa Timur dengan dukungan sosial keluarga mereka.

Dukungan sosial juga memiliki peran yang penting terhadap kesejahteraan psikologis seorang individu. House memberikan penjelasan bahwa dengan terdapatnya dukungan sosial maka berbanding lurus dalam signifikansi meningkatnya kesejahteraan psikologis individu, hal itu dikarenakan terdapatnya eksistensial sikap pengertian, meningkatkan harga diri, perhatian serta penilaian positif terhadap diri sendiri (Smet, 1994).

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian penjelasan yang ditulis diatas, maka dikonklusikan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berarti semakin baik tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka juga akan semakin baik pula kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel adalah gejala sosial atau fenomena serta psikologis yang dapat dilakukan pendalaman atau penelitian, variabel sendiri memiliki bentuk serta jenis yang sangat variatif yang berfungsi sebagai penjelasan sifat, atribut, dan subjek yang ada dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2015). Adapun dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel tergantung : Kesejahteraan psikologis
2. Variabel bebas : Dukungan sosial

B. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan situasi dan kondisi dimana individu dapat memberikan sikap positif baik kepada diri sendiri maupun orang lain, dimana individu dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitar dengan *needs* yang dimiliki serta bisa secara aktif mengembangkan kehidupan individu demi *values* hidup yang lebih bermakna, penyesuaian tingkah laku, mengatur pembuatan keputusan diri sendiri secara mandiri yang bertujuan tertentu.

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur dengan skala psikologis yang dibuat berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff yang terdiri dari hubungan positif, penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, kepemilikan tujuan hidup dan pengembangan diri. Skor yang tinggi menunjukkan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek. Semakin rendah skor kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial keluarga merupakan suatu perilaku yang berasal dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya serta kerabat yang secara kompeten mampu memberikan bantuan kepada individu yang dampaknya individu tersebut merasa mendapatkan perhatian, diakui eksistensinya, dicintai

maupun mendapatkan energi yang bersifat positif dengan lebih baik secara kualitas dan kuantitas.

Dukungan sosial yang akan digunakan dalam penelitian ini akan menggunakan aspek dari (Sarafino, 2011) yang terdiri dari emosional, instrumental, *companionship* atau ketersediaannya orang lain, penghargaan, serta aspek memberi atau mendapatkan informasi dari diluar diri individu. Maka semakin tinggi skor dukungan sosial keluarga yang diperoleh individu akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu, serta sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh individu maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis individu.

C. Populasi, Sampel serta Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu total keseluruhan kuantitas subjek maupun objek yang termasuk dalam area generalisasi riset atau penelitian. Populasi sendiri secara deskriptif singkat mempunyai karakteristik serta kualitas yang dimana keseluruhannya dapat didalami atau dilakukan penelitian yang pada akhirnya dapat diambil sebuah konklusi (Sugiyono, 2016). Populasi yang berada dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa baru tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Adapun secara kuantitas, mahasiswa baru yang ditentukan dalam penelitian ini berjumlah 2855 mahasiswa baru (tahun pertama) tahun angkatan 2021, sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Tahun Pertama

NO	Fakultas	Jumlah
1.	Kedokteran	444
2.	Teknik	278
3.	Hukum	361
4.	Ekonomi	421
5.	Agama Islam	151
6.	Teknik Industri	226
7.	Psikologi	221

8. Bahasa & Ilmu Komunikasi	170
9. Keperawatan	315
10. Kedokteran Gigi	76
11. Keguruan & Ilmu Pendidikan	192
Total	2855

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek atau objek dari kuantitas populasi dan jumlah sampel yang diambil untuk penelitian harus koheren dengan karakteristik yang telah ditentukan peneliti serta populasi dan jumlah sampel yang diambil sehingga mampu mewakili kuantitas populasi dari tempat penelitian (Sugiyono, 2016). Menurut (Azwar, 2015) sampel merupakan bagian populasi, maka sampel seharusnya memiliki sebagian karakteristik yang berbanding lurus dengan dimana tempat populasi tersebut diambil. Sampel pada penelitian ini merupakan sebagian dari jumlah populasi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu cara atau metode pengambilan subjek yang juga dapat disebut sebagai sampel yang akan dipergunakan didalam penelitian (Sugiyono, 2016). Penelitian ini akan menggunakan *cluster random sampling*, adalah pengambilan sampel secara *random* atau acak yang didasarkan kelas dari suatu populasi dan bukan bersudut pandang perorangan (Azwar, 2015).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengakumulatifan data yang berfungsi mengukur kesejahteraan psikologis menggunakan metode skala. Skala sendiri merupakan sekumpulan pertanyaan maupun pernyataan yang berfungsi sebagai deskripsi atribut variabel yang dibahas peneliti. Hasil pengisian skala didalamnya mencakup data kuantitatif yang diperoleh dari jawaban responden penelitian (Azwar, 2015) Skala yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menggunakan adaptasi skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia yang berada dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh (Awaliyah et al., 2017). Skala autentik kesejahteraan psikologis mencakup 42 aitem yang telah tersusun dari enam buah aspek yaitu, tujuan hidup, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif, kemandirian dan pengembangan diri sendiri. Format skalanya sendiri menggunakan Skala Likert dari rentang 1-5. Sementara itu, karakteristik sampel yang digunakan Likert dalam penelitian tersebut merupakan 200 mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berusia 18-21 tahun. Sejumlah 145 subjek melakukan pengisian kuesioner secara daring atau online serta sejumlah 50 subjek lainnya melakukan pengisian kuesioner secara tertulis. Aktivitas penelitian dilaksanakan di salah satu universitas atau kampus swasta yang terletak di wilayah Jabodetabek. Pada saat dilaksanakannya uji validitas serta reliabilitas skala kesejahteraan psikologis menggunakan uji coba terpakai terhadap 200 mahasiswa. Berdasarkan pengujian analisa psikologi, menggunakan pengujian analisa aitem skala Kesejahteraan Psikologis yang pada awalnya tersusun dari 42 aitem kemudian menjadi 38 aitem yang telah valid, karena sejumlah empat aitem yang lain memiliki nilai $>0,2$ sehingga hanya 38 aitem yang dipergunakan dalam proses analisa data. Skala kesejahteraan psikologi yang berjumlah 38 aitem memiliki nilai reliabilitas berkisar antara $\alpha=0,617 - 0,755$ di setiap dimensi.

Di bawah ini merupakan *blueprint* skala kesejahteraan psikologis, yaitu:

Tabel 2. *Blueprint* Kesejahteraan Psikologis Ryff

No.	Aspek	Keterangan		Jumlah Item
		F	UF	
1	Penerimaan Diri	4	2	6
2	Hubungan Positif	4	3	7

3	Kemandirian	4	3	7
4	Penguasaan Lingkungan	2	4	6
5	Memiliki Tujuan Hidup	3	3	6
6	Pengembangan Diri	4	2	6
JUMLAH		21	17	38

2. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial keluarga yang dikemukakan oleh (Sarafino, 2011) yang mencakup aspek emosionalitas, aspek instrumental, aspek memberi atau mendapatkan informasi, aspek penghargaan, dan aspek *companionship* atau perasaan perilaku yang dilakukan bersama-sama kendati pada hal-hal yang sederhana. Aspek-Aspek penelitian inilah yang kemudian akan disusun menjadi pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*) serta pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*unfavorable*) yang menggunakan rentang skor didalam setiap jawaban yaitu 1 sampai 4.

Skala ini juga diadaptasi dari penelitian yang pernah dilakukan oleh (N. Handayani, 2018) . Total skala dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini memiliki 31 aitem, jika skor yang menjadi hasil pernyataan subjek tinggi maka akan semakin tinggi pula tingkat dukungan sosial keluarga yang dialami oleh mahasiswa baru tahun pertama, namun juga sebaliknya jika skor dukungan sosial keluarga yang didapatkan subjek rendah maka akan semakin rendah pula dukungan sosial keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa baru tahun pertama.

Tabel 3. *Blueprint* Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Keterangan		Jumlah Item
		F	UF	
1.	Dukungan Emosional	5	2	7
2.	Dukungan Penghargaan	6	2	8

3. Dukungan Instrumental	7	3	10
4. Dukungan Informasi	5	1	6
JUMLAH	23	8	31

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas merupakan kompetensi suatu alat tes yang berfungsi sebagai pengukur yang bersifat akurat atribut didalam variabel yang sedang diukur (Azwar, 2015). Validitas juga merupakan suatu nilai keakuratan suatu alat tes pengumpulan data yang sebelumnya telah diukur dalam penelitian. Hasil pengukuran sendiri dapat dikatakan valid ketika antara data yang ada dilapangan dan data yang terkumpul koheren (Sugiyono, 2016). Validitas yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi, dimana validitas isi mempunyai fungsi sebagai tolak ukur layak atau tidaknya aitem-aitem yang ada didalam skala penelitian. Validitas isi juga merupakan prediksi apakah semua aitem yang terkandung dalam penelitian sudah mampu menjadi perwakilan aspek-aspek yang sedang dilakukan pengukuran (Azwar, 2015). Metode pengujian validitas dapat dilakukan menggunakan pendapat para ahli atau *Judgement Expert* yang dalam proses penelitian biasa disebut dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Penggunaan uji daya beda aitem berfungsi sebagai pembeda antara skor aitem dengan total penelitian. Kemampuan aitem dalam membedakan individu maupun kelompok yang tidak mempunyai atribut yang sedang diukur disebut daya diskriminasi aitem.

Kriteria dalam penelitian aitem didasarkan pada korelasi aitem total. Dengan Batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Aitem yang secara korelatif mendapatkan hasil nilai minimal 0,30 dikatakan sebagai aitem yang mempunyai daya beda tingkat

rendah (Azwar, 2015). Perhitungan skor aitem penelitian ini menggunakan program komputer SPSS versi 16.0 *for windows release*.

3. Estimasi Reliabilitas Aitem

Terjadinya reliabilitas yaitu ketika alat ukur dapat menunjukkan hasil yang konsisten ketika digunakan kembali di waktu yang akan datang atau berbeda. (Sugiyono, 2016) Alat ukur juga dikatakan baik serta reliabel ketika alat ukur tersebut mampu memberikan konsistensi skor serta tingkat salahnya pengukuran skor yang rendah. Hasil yang didapatkan inilah dapat dikatakan reliabel ketika koefisiensi reliabilitas menunjukkan 0 sampai dengan 1,00. Ketika hasil yang didapatkan semakin mendekati 1,00, maka pengukuran tersebut akan semakin reliabel.

Proses uji reliabilitas dapat dilaksanakan apabila aitem yang dipergunakan terbukti valid. Disisi lain penelitian ini menggunakan koefisiensi alpha Cronbach, penggunaan rumus ini digunakan karena instrument yang dipergunakan mempunyai bentuk skala serta guna memperoleh suatu estimasi tentang reliabilitas yang sebenarnya (Azwar, 2015).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan penggunaan perhitungan statistic yaitu *Product Moment* dari *Pearson* yang bertujuan guna melihat apakah terdapat hubungan atau korelasi yang koheren antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data yang dihasilkan berbentuk skor. Perhitungan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Lokasi yang menjadi opsi pemilihan pelaksanaan penelitian adalah Universitas Islam Sultan Agung Semarang, berlokasi di Jl. Raya Kaligawe KM.4. Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah, Universitas Islam Sultan Agung Semarang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau dalam perhitungan masehi pada tanggal 20 Mei 1962 M. Universitas Islam Sultan Agung Semarang berkembang menjadi Universitas terkemuka yang sampai sekarang telah membuka sebesar 11 fakultas, dengan menjunjung visi “Lembaga Wakaf Universitas Islam Terkemuka guna membangun generasi *khaira ummah*, mengembangkan IPTEK atas dasar nilai-nilai islam serta membangun peradaban islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT dalam kerangka *rahmatan lil’alamin*.

Universitas Islam Sultan Agung Semarang juga memiliki misi yaitu penyelenggaraan Pendidikan tinggi islam dalam rangka dakwah Islamiyah yang berorientasi pada kualitas dan kesetaraan universal dengan beberapa poin yaitu:

- a. Merekonstruksi serta mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) berdasarkan nilai-nilai islam.
- b. Mendidik serta mengembangkan sumber daya insani yang islami pada semua strata Pendidikan melalui berbagai bidang ilmu dalam rangka membangun generasi *khaira ummah* dan kader-kader ulama *tafaquh fiddin*, dengan mengutamakan kemuliaan ahklak, dengan kualitas kecendikiawanan dan kepakaran standar tertinggi, siap melaksanakan tugas kepemimpinan umat dan dakwah.

- c. Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dalam membangun peradaban islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT, dalam kerangka *rahmatan lil'alam*.
- d. Mengembangkan gagasan dan kegiatan agar secara dinamik senantiasa siap melakukan perbaikan kelembagaan sesuai dengan hasil rekonstruksi dan pengembangan IPTEK dan perkembangan masyarakat.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Meminimalisir kesulitan serta kesalahan dalam dilaksanakannya penelitian, perancangan persiapan penelitian dengan baik dan matang. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti juga mempersiapkan sejumlah hal yang dimana sebelum dilakukan penelitian yang mencakup berbagai hal seperti pada fase penyusunan alat ukur, serta proses persiapan permohonan dalam perijinan.

a. Persiapan Perijinan

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan pengajuan surat izin penelitian kepada Dekan FPSI Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menyatakan apabila peneliti adalah benar merupakan mahasiswa FPSI Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang akan melaksanakan pengambilan data penyusunan skripsi. Kemudian peneliti menerima surat izin penelitian dari Wakil Dekan FPSI Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 475/C.1/Psi-SA/VI/2022 tanggal 17 Juni 2022.

Kemudian, pada kesempatan lain peneliti menyerahkan surat izin penelitian dari Wakil Dekan FPSI Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada pihak FPSI Universitas Islam Sultan Agung, FKG Universitas Islam Sultan Agung, FAI Universitas Islam Sultan Agung, Fakultas Bahasa dan Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung. Surat izin tersebut diterima dan disambut baik, selanjutnya sejumlah Fakultas menyatakan secara verbal bahwa penelitian tersebut telah diizinkan dan peneliti benar-benar melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkup

FPSI Universitas Islam Sultan Agung, FKG Universitas Islam Sultan Agung, FAI Universitas Islam Sultan Agung, Fakultas Bahasa dan Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur skala kedua variabel penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan berikut, yaitu:

- 1) Perancangan definisi operasional pada kedua variabel yang akan dilakukan pengukuran.
- 2) Penetapan indikator maupun sejumlah aspek kedua variabel sehingga memudahkan pembuatan aitem.
- 3) Pemilihan metode serta skala pengukuran yang akan digunakan pada penelitian.
- 4) Penentuan skor maupun bobot *value* dari masing-masing skala.
- 5) Perancangan *blue print* pada setiap skala variabel penelitian.
- 6) Penyusunan aitem pernyataan secara detail dan jelas guna mudah dipahami subjek.
- 7) Pembuatan variasi sebaran aitem.

Berikut yaitu uraian rinci sebaran aitem kedua variabel penelitian.

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada indikator atau aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang di adaptasi dari (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018). Skala kesejahteraan psikologis berjumlah 48 aitem yang terdiri dari 21 aitem *favorable* dan 17 aitem *unfavorable*.

Sebaran aitem pada skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Penerimaan Diri	1, 13, 25, 34	7, 19
2.	Hubungan Positif	2, 14, 26, 35	8, 20, 30
3.	Kemandirian	3, 15, 21, 36	9, 21, 31
4.	Penguasaan Lingkungan	4, 16	10, 2, 32, 38
5.	Memiliki Tujuan Hidup	5, 17, 28	11, 23, 33
6.	Pengembangan Diri	6, 18, 29, 37	12, 24
Total		21	17

b. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun peneliti guna memberikan pemahaman tentang tingkat dukungan sosial keluarga yang mengadaptasi dari (N. Handayani, 2018) yang berguna untuk pengukuran tingkat dukungan sosial keluarga, dimana memiliki daya reliabilitas $\alpha=0,919$. Berikut merupakan sebaran skala variabel dukungan sosial keluarga yang telah disusun peneliti.

Tabel 4. Sebaran Aitem Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Dukungan Emosional	1, 4, 8, 12, 18	2, 10
2.	Dukungan Penghargaan	3, 14, 20, 24, 28, 31	11, 16
3.	Dukungan Instrumental	5, 7, 9, 15, 21, 23, 30	6, 13, 17
4.	Dukungan Informasi	19, 22, 25, 29, 27	26
Total		23	8

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 16 juli 2022, peneliti melakukan pembagian skala atau kuesioner secara online melalui sistematika *google form* kepada subjek atau para responden.

Tabel 5. Jumlah Responden

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Psikologi	53
2.	Kedokteran Gigi	70
3.	Bahas dan Ilmu Komunikasi	21
4.	Agama Islam	66
5.	Jumlah Total	210

Jumlah responden dalam penelitian yang telah dilaksanakan adalah 210 mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti memberikan skala atau kuesioner *google form* secara online. Hasil daripada penyebaran skala pada penelitian akan diberikan nilai skor yang sesuai dengan jawaban responden. Hasil skor yang diperoleh masing-masing responden kemudian di *input* ke dalam bantuan program komputer SPSS versi 23.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Secara definitif uji asumsi merupakan suatu pengujian prasyarat sebelum melakukan pengujian hipotesis korelasi atau terdapat hubungan atau tidak. Pengujian asumsi terdiri dari uji normalitas serta uji linieritas data. Hasil perhitungan daripada uji asumsi menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 25.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data memiliki fungsi sebagai penilai kenormalan sebaran data penelitian. Penelitian ini menguji normalitas data menggunakan Teknik

one sampel kolmogrov Smirnov Z. Dimana nilai signifikansi *kolmogrov Smirnov Z* > 0,05 maka data akan dinyatakan normal namun jika signifikansinya <0,05 maka data dinyatakan tidak normal. Hasil daripada uji normalitas penelitian dapat lebih lengkap ditinjau pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig	<i>p</i>	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	119.20	31.559	2.826	.000	>0,05	Tidak Normal
Dukungan Sosial Keluarga	84.29	38.398	3.320	.000	>0,05	Tidak Normal

Informasi terhadap masing-masing variabel dilakukan pemeriksaan dengan meninjau distribusi normalitas yang muncul pada aplikasi. Guna memberikan kemudahan perhitungan distribusi normalitas maka menggunakan program bantuan komputer SPSS. Efek yang diterima menyiratkan apabila skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai *kolmogrov Smirnov Z* sejumlah 2,826 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa data berdistribusi tidak normal. Pada dukungan sosial keluarga juga memunculkan nilai *kolmogrov Smirnov Z* sebesar 3,320 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa data juga berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Peninjauan linieritas berfungsi guna melihat variabel terikat dan variabel yang tidak memihak bersifat linier maupun tidak. Hasil pengujian linieritas penelitian ini memiliki tujuan guna penentuan yang bersifat substansial variabel-variabel yang telah diteliti apakah masing-masing variabel berkorelasi secara signifikan atau tidak. Linieritas meninjau data yang digunakan Flinear. Hasil uji linieritas data memunculkan nilai Flinear sebesar

449,258 dengan hasil signifikansi sejumlah 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan jika kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial keluarga memiliki korelasi yang linier.

2. Uji Hipotesis

Sebagaimana yang telah peneliti lakukan pada uji asumsi, di mana telah diperoleh kedua variabel tidak berdistribusi normal maka uji korelasi yang dipergunakan yaitu analisis non-parametrik *Spearman's Rho*. Motif pendekatan yang digunakan yaitu guna memeriksa apakah memungkinkan ada korelasi hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama. Berfundamental pada pemeriksaan korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial keluarga diperoleh r_s sejumlah 0,819 serta dengan tingkat signifikansi sejumlah 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti bahwa terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial keluarga.

Hasil daripada analisis hipotesis tersebut, maka dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki sumbangan efektif sebesar 68,9% yang kemudian sisanya sejumlah 31,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti kepribadian, teman sebaya maupun lingkungan.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Evaluasi statistik yang bersifat deskriptif dipergunakan guna melihat berapakah besar gambaran perolehan skor subjek dalam penelitian. Tujuan daripada deskripsi data yaitu guna mengetahui suatu kondisi subjek dari masing-masing variabel yang dilakukan penelitian. Kategori subjek juga telah meminjam secara normatif versi penggunaan. Kategorisasi ini juga mempunyai tujuan guna dilakukan pengelompokkan subjek pada kategori tertentu kedalam setiap variabel penelitian. Dibawah ini merupakan norma daripada penentu kategorisasi skor variabel penelitian, yaitu:

Tabel 7. Norma Penentuan Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$		Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
	$\mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean Hipotetik, σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Variabel Skala Kesejahteraan Psikologis

Variabel skala kesejahteraan psikologis mencakup 38 aitem dengan skor antara 1 hingga 5. Maka dari itu diperoleh skor minimum sejumlah 38 (diperoleh dari 38×1) serta skor maksimum sejumlah 190 (diperoleh dari 38×5). Perhitungan rentang skor skala kesejahteraan psikologis adalah 152 (diperoleh dari $190 - 38$) dan standar deviasi sejumlah 25,33 (diperoleh dari $(190 - 38) : 6$). Nilai daripada mean hipotetik yaitu sejumlah 114 (diperoleh dari $(190 + 38) : 2$).

Kemudian deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis yang didasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum empirik yaitu sejumlah 66, skor maksimum empiric sejumlah 178, mean empirik sejumlah 119,20 serta standar deviasi empirik sejumlah 31,559.

Komparasi skor empirik serta hipotetik skala kesejahteraan psikologis yaitu sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Skor Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	166	38
Skor maksimum	178	190
Mean (M)	119.20	114
Standar Deviasi (SD)	31.559	25,33

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui dan dinyatakan bahwa skala kesejahteraan psikologis mempunyai nilai mean empirik sejumlah 119,20. Tingkat kesejahteraan psikologis pada penelitian ini berdasarkan kategori skor mulai dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi hingga sangat tinggi dapat dilihat dari parameter tabel di bawah:

Tabel 9. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesejahteraan Psikologis

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
152	Sangat Tinggi	8	3,8%
126,25 < $x \leq$ 151,995	Tinggi	105	50%
101,25 < $x \leq$ 126,665	Sedang	21	10%
76,25 < $x \leq$ 101,335	Rendah	74	35,2%
	76,005 Sangat Rendah	2	1%
Total		210	

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
38	76,005	101,335	126,665	151,995	190

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala dukungan sosial keluarga tersusun dari 31 aitem dengan daya beda tinggi serta dari aitem-aitem yang diberikan skor 1-5. Skor minimum yang diperoleh subjek atau responden yaitu sejumlah 31 yang didapatkan dari (31x1) serta skor tertinggi yang diperoleh yaitu 124 (31 x 4). Rentang atau *range* sejumlah 93 diperoleh dari (124-31) dan didapatkan nilai standar deviasi sejumlah 15,5 diperoleh dari ((124-31): 6), dengan besaran mean hipotetik sejumlah 77,5 yang didapatkan dari (124 + 31): 2).

Deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis yang didasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum empirik sejumlah 57, serta skor maksimum empirik yaitu 99, mean empirik sejumlah 131.39 dan standar deviasi empirik yaitu sejumlah 16.30. Deskripsi lebih lengkap skala dukungan sosial keluarga yaitu sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Skor Dukungan Sosial Keluarga

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	34	31
Skor maksimum	124	124
Mean (M)	84.29	77,5
Standar Deviasi (SD)	38.398	15,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui dan dinyatakan bahwa skala kesejahteraan psikologis mempunyai nilai mean empirik sejumlah 84,29. Secara menyeluruh, adapun deskripsi data variabel dukungan sosial keluarga menggunakan norma kategorisasi dapat ditinjau pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial Keluarga

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
100,75	Sangat Tinggi	102	48,6%
85,15 < $x \leq$ 100,75	Tinggi	23	11%
69,20 < $x \leq$ 85,25	Sedang	5	2,4%
54,15 < $x \leq$ 69,75	Rendah	9	4,3%
	54,25 Sangat Rendah	71	33,8%
Total		210	

Sangat Rendah Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi

31	54,25	69,75	85,25	100,75	124
----	-------	-------	-------	--------	-----

Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai korelasi *Spearman's Rho* $r_s = 0,819$ dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial keluarga maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 68,9 % sisanya sebesar 31,1% kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti, pola asuh orang tua, efikasi diri individu dan lain sebagainya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Faizah, 2018) dengan judul “Hubungan dukungan sosial keluarga dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta” di mana penelitian tersebut mengungkapkan hasil bahwa dukungan sosial keluarga dan *psychological well-being* memiliki hubungan positif signifikan dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) serta sumbangan efektif sebesar 20.3%. Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh (Eva, 2020) yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau” dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$) dan koefisien korelasi sebesar 0.405 yang artinya terdapat

hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia, 2021) juga memperoleh hasil yang sama yaitu terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) serta sumbangan efektif sebesar 35%. Dukungan sosial yang baik berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebagaimana menurut Major dkk., dalam (Rahmatika, 2020) yaitu persepsi individu terhadap adanya dukungan sosial yang diperoleh dari orang lain seperti keluarga dapat membuat kondisi kesejahteraan psikologis menjadi lebih baik. Hal tersebut karena individu yang menerima dukungan sosial mempunyai strategi penyelesaian masalah yang lebih baik sehingga dapat mengurangi efek dari masalah psikologis individu sehingga kesejahteraan psikologis dapat terjaga.

Hasil analisis menunjukkan sumbangan efektif dari dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pertama yang cukup besar yaitu 68,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memainkan salah satu peranan yang penting terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rahayu (Rohimatuszahroh, 2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada dengan individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial. dukungan sosial mampu mengurangi masalah-masalah psikologis pada individu antara lain adalah stres, cemas bahkan depresi (Prayogi et al., 2017).

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh bahwa kesejahteraan psikologis sebagian besar mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung yaitu sebanyak 105 mahasiswa atau 50% dari subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki ciri yaitu mandiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan dengan baik, telah memiliki tujuan hidup, dan dapat untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik (Kurniasari et al., 2019). Kesejahteraan psikologis yang tinggi dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga

yang tinggi di mana sebanyak 102 mahasiswa atau sebesar 48,6% memperoleh dukungan sosial keluarga pada kategori sangat tinggi. Sesuai dengan hipotesis penelitian ini di mana semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat beberapa kelemahan penelitian sebagai berikut:

1. Peneliti kurang banyak dalam mengambil sampel wawancara sehingga hasil tidak mewakili populasi
2. Kurangnya pengawasan kepada subjek, ketika subjek mengisi skala penelitian



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan di bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hubungan positif ini juga menunjukkan bahwa dukungan social keluarga yang tinggi akan memberikan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan social keluarga maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Saran

Peneliti dapat memberikan saran-saran yang didasarkan simpulan penelitian, baik saran kepada mahasiswa tahun pertama maupun peneliti selanjutnya.

1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa diharapkan peneliti untuk dapat mempertahankan dukungan sosial keluarga dengan cara yaitu:

- a. Berkomunikasi yang baik dalam hubungan antarpersonal dengan orangtua atau keluarga.
- b. Memberikan empati dan sikap peduli yang bersifat timbal balik dengan orangtua atau keluarga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan meneliti selanjutnya perlu memperluas objek kajian dengan lebih spesifik, mengikutkan lebih banyak kuantitas sampel atau yang sifatnya tidak terbatas pada tingkat kota maupun provinsi yang juga adanya

penambahan variable yang berkorelasi erat dengan kesejahteraan psikologis individu seperti misalnya lingkungan, pengetahuan serta teman sebaya.



DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Amalia, S. (2012). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan (Happiness) Pada Lansia Di Kota Malang*. 1–11.
- Andriani, T. R., & Kuncoro, J. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Banjir Dan Rob Di UNISSULA. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 1(1), 69–76. <http://dx.doi.org/10.30659/safjrj.1.1.69-76>
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *Gerontologist*, 54(1), 82–92. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt118>
- Arulsubila, M., & Subasree, R. (2008). Parenting and Psychological Wellbeing of Adolescents- An Intervention Study. *IOSR Journal Of Humanities And Social Sciences*, 1–9.
- Aspinwall, L. G. (2002). *A Psychology of Human Strengths*. American Psychological Association.
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101.
- Azwar, Z. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
- Carlisle, S., & Hanlon, P. (2008). “Well-being” as a focus for public health? A critique and defence. *Critical Public Health*, 18(3), 263–270. <https://doi.org/10.1080/09581590802277358>
- Christie, Y., Hartanti, & Nanik. (2013). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- F. E., K. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga Indonesia*. Penerbit Humanika Salemba.
- Gunawan, L., & Hendriani, W. (2019). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia: A Literature Review. *Psikoislamedia*, 4(1), 105–113.

- Hailitik, W. M. yuniaputry, & Setianingrum, M. E. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Pekerja Seks Komersial Di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikohumanika*, *11*(2), 137–150. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v11i2.543>
- Handayani, D. T., Lilik, S., & Agustin, R. W. (2011). Perbedaan Psychological Well-Being Ditinjau Dari Strategi Self-Management Dalam Mengatasi Work-Family Conflict Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Wacana Psikologi*, *3*(2), 42–58.
- Handayani, N. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Optimisme Yang Dimiliki Oleh ODHA*. 75383.
- Harapani, A. (2021). Pengaruh Kuliah Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*, 3–4.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 299–306.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2004). Introduction: Why do we need a science of well-being? *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1331–1332. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1519>
- Hutapea, B., & Intelegence, E. (2013). *Emotional Inteligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta* *10*(1), 64–73.
- Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2001). Psychological well-being Asian style : The perspective of Thai elders. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *16*(February), 283–302. <https://doi.org/10.1023/A>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, *3*(2), 52–58.
- Marcheline, A. R., & Adiati, R. P. (2021). Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan yang Mengalami Job Mismatch. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1319. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28616>
- Noviani, W. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Pada Pasien TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. *Fakultas Keperawatan, Universitas Jember*, 9.
- Papalia, Old, S., & Feldmen. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Prayogi, Handarini, F., & Moenindyah, D. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-Being Peserta Didik SMK.

Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan, 2(4), 508–515.
<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>

- Rahman, muzdalifah M. (2015). Upaya Orang Tua dalam Membimbing Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 41–62.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta) Abstrak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Sarafino, E. . (2011). *Health Psychology, Biopsychology Interactions (Ketujuh)*.
- Setiawan, M. S., Eva, N., & Andayani, S. (2021). Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengajar Bimbingan Belajar Al-Qur'an Di Universitas Negeri Malang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 94. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.8999>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D - MPKK* (2nd ed.). ALFABETA.
- Sumule, R. (2008). *Psychological Well-Being pada Guru yang Bekerja di Yayasan PESAT Nabire*. 1–11.
- Tanujaya, W. (2014). Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan cleaner yang menerima gaji tidak sesuai standar UMP di PT.SINERGI INTEGRA SERVICE). *Jurnal Psikologi*, 12(2), 67–79. Jakarta <https://www.academia.edu/download/46530154/1308-2643-1-SM.pdf>
- Wolfson, D. B. (2016). Choosing Wisely campaign builds momentum. *American Journal of Managed Care*, 22(7), 495–496.
- Da Wong, D.L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M., & Schwartz, P. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik* (6th ed). Jakarta: EGC.