

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DARI REKAN KERJA TERHADAP  
*PSYCHOLOGICAL WELL – BEING* PADA MAHASISWA  
YANG SEDANG KULIAH SAMBIL BEKERJA  
DI KOTA SEMARANG**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Alifia Febriana Putri**

**(30702000012)**

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DARI REKAN KERJA**  
**TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL – BEING PADA MAHASISWA**  
**YANG SEDANG KULIAH SAMBIL BEKERJA DI KOTA SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Alifia Febriana Putri**

**30702000012**

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna Memenuhi sebagai Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

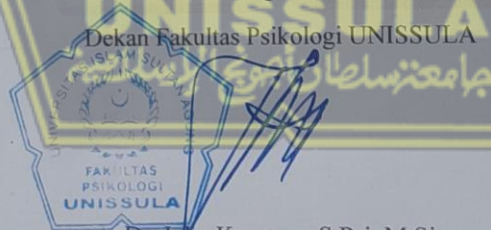
Ruseno Arjanggal, S. Psi., M.A. Psikolog

26 Agustus 2024

Semarang, 26 Agustus 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Dukungan Sosial dari Rekan Kerja terhadap  
Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Kuliah Sambil  
Bekerja di Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Alifia Febriana Putri

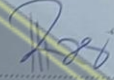
30702000012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 30 Agustus 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Dr. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog
3. Ruseno Arjangg, S. Psi, MA, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 Agustus 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIDN. 210799001

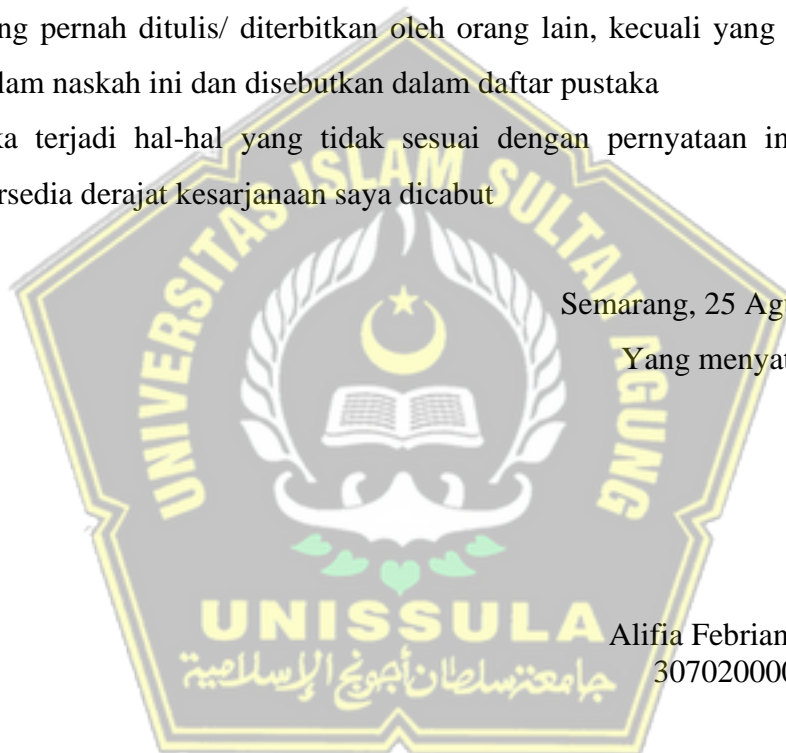
## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Alifia Febriana Putri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

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

Semarang, 25 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Alifia Febriana Putri  
30702000012

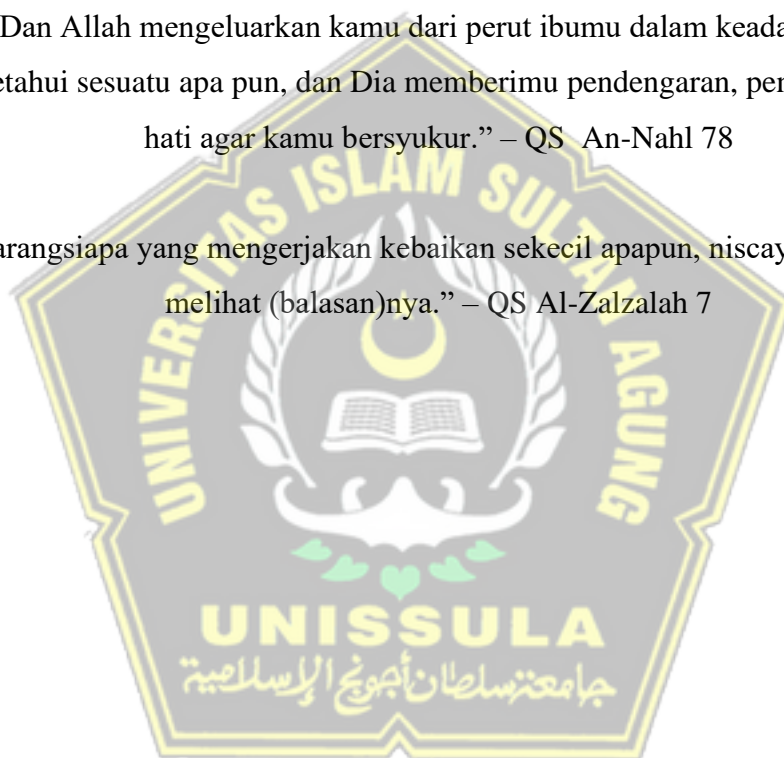
## MOTTO

"Seungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." – QS Ar Rad 11

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." –  
QS Al Baqarah 286

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apa pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur.” – QS An-Nahl 78

“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.” – QS Al-Zalzalah 7



## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terima kasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini selesai dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terima kasih atas kerja kerasnya, terima kasih sudah kuat dan mari terus berjuang untuk kehidupan lebih baik kedepannya.

Halaman persembahan ini juga ditujukan sebagai ungkapan rasa terima kasih kepada orang tua dan keluarga saya yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh selama masa menempuh pendidikan.

Kepada dosen pembimbing Bapak Ruseno Arjanggal, S.Psi., MA, Psikolog yang baik hati dan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan semangat, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) Semarang.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dan atas rahmat serta kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Pengaruh Dukungan Sosial Dari Rekan Kerja Terhadap Psychological Well – Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Kuliah Sambil Bekerja Di Kota Semarang*” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat banyak dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari banyak pihak selama penyelesaian skripsi ini. Atas rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih dari lubuk hati terdalam kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA.
2. Bapak Ruseno Arjanggal, S.Psi., MA, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan ilmu, memotivasi, dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dr.Hj. Retno Anggraini, M.Si, Psikolog selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Seluruh responden atas bantuannya yang bersedia meluangkan waktu serta memberikan informasi guna penyelesaian skripsi ini.

7. Yang teristimewa kedua orang tua saya, Bapak Sularno dan Ibu Suwarni yang sangat saya sayangi melebihi apapun. Terima kasih atas segala – gala nya yang telah kalian berikan dan usahakan kepada saya. Kasih sayang, kesabaran, ketulusan, dukungan, dan doa yang tak henti – hentinya kalian berikan kepada anakmu satu – satunya ini. Terima kasih telah mengusahakan apapun untuk saya sehingga saya bisa menggapai gelar sarjana. Alasan terbesar saya untuk tetap bertahan dan kuat serta semangat menjalani hidup dan menjadi lebih baik untuk kedepannya.
8. Keluarga besar saya yang juga selalu memberikan dukungan serta doa yang tulus.
9. Rifky Reza Andyka. Terima kasih sudah menjadi salah satu orang terdekat yang senantiasa memberi dukungan dan bantuan baik materi maupun jasa, motivasi, afirmasi positif, hiburan, menjadi pendengar, dan banyak berkontribusi serta menemani penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas banyak hal serta rasa sabar juga tidak pernah lelah selama membantu dan menemani saya sehingga saya merasakan ketenangan dan aman selama menyelesaikan skripsi.
10. Sahabat saya, Bernadeta Inka Claudia. Terima kasih untuk rasa tidak pernah lelah menjadi pendengar keluh kesah paling setia, salah satu saksi terdekat saya dalam perjalanan hidup menuju pendewasaan, dan pendukung atas segala keputusan yang saya lakukan. Terima kasih atas segala nasehat, dukungan, dan bantuan dalam bentuk apapun, dan kegigihanmu yang sangat tegas menegur ketika penulis salah arah.
11. Aisyah, Dinda, Rosyada, Allisa, Devanda, Anin, Nisa. Terima kasih sudah menjadi sahabat penulis dalam perkuliahan. Banyak kenangan kita walau hanya sebentar di masa perkuliahan offline ini. Bantuan, hiburan, dukungan, serta kehadiran kalian dalam kehidupan penulis di masa perkuliahan sangat berarti.



12. Tyo, Aman, Adnan, Bagas, Dhikron, Amira, Amila, Rizka, yang juga berkontribusi dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih sudah mau diajak berdiskusi oleh penulis serta mendengar keluh kesah dan menjadi penasehat penulis.
13. Sahabat SMA saya, Oktalina, Tarisha, Athalia, Fara, Yola. Tingkah kocak kalian selalu menghibur saya, walaupun kita bertemu sangat jarang tetapi dukungan kalian tidak pernah berhenti.
14. Sahabat SMP saya Salsa dan Chynthia yang selalu menerima saya dengan hangat ketika saya membutuhkan kalian. Terima kasih kehangatan hati kalian mampu menenangkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Teman – teman Psikologi 2020 terkhusus kelas A yang telah menemani dan berbagi kebahagiaan selama kegiatan kuliah di Fakultas Psikologi Unissula.
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga dengan ikhlas membantu, memberikan doa, dan motivasi pada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
17. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada perkembangan ilmu dan pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

Semarang, 25 Agustus 2024

Alifia Febriana Putri  
30702000012

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	<b>Error! Bookmark not</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not</b>
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. <i>Psychological Well – Being</i> .....	7
1. Pengertian Psychological well – being.....	7
2. Aspek Psychological well – being.....	8
3. Faktor – Faktor Psychological well – being.....	9
B. Dukungan Sosial.....	10
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	11
2. Aspek - Aspek Dukungan Sosial.....	12
3. Faktor – faktor Dukungan Sosial.....	12
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan <i>Psychological Well – Being</i> .....	14
D. Hipotesis.....	14

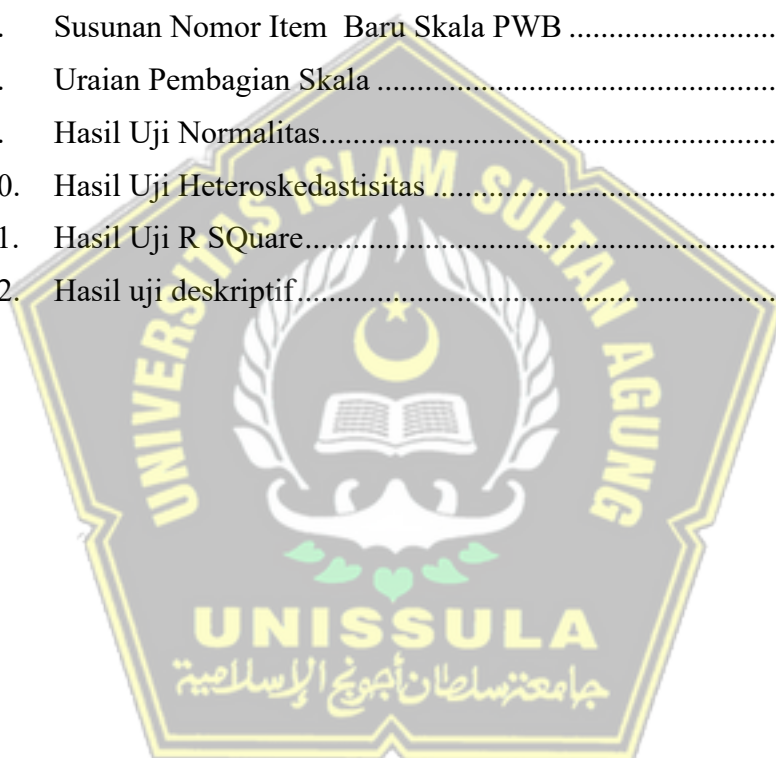
BAB III METODE PENELITIAN .....	15
A. Identifikasi Variabel.....	15
B. Definisi Operasional.....	15
1. Dukungan Sosial.....	15
2. <i>Psychological Well - Being</i> .....	15
C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling .....	16
1. Populasi .....	16
2. Sampel .....	16
3. Teknik Sampling.....	17
D. Metode Pengumpulan Data .....	17
1) Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	17
2. Skala Dukungan Sosial.....	18
E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas Alat Ukur .....	19
1. Validitas .....	19
2. Reliabilitas.....	19
3. Uji Daya Beda Item .....	19
F. Teknik Analisis .....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian.....	21
1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	21
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	22
B. Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas Alat Ukur .....	25
1. Skala <i>Psychological well – being</i> .....	25
2. Skala Dukungan Sosial.....	26
3. Penomoran Kembali .....	26
C. Pelaksanaan Penelitian .....	27
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	28
1. Uji Asumsi.....	28
2. Uji Hipotesis.....	30
3. Uji Deskriptif.....	30
E. Pembahasan .....	31
F. Kelemahan Penelitian.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	34
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Psychological Well Being .....	17
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	18
Tabel 3.	Distribusi Sebaran Nomor Item Skala Psychological Well Being <sup>23</sup>	
Tabel 4.	Distribusi Sebaran Nomor Item Skala Dukungan Sosial .....	24
Tabel 5.	Sebaran Daya beda item skala Psychological well – being .....	25
Tabel 6.	Sebaran Daya beda item skala Dukungan Sosial .....	26
Tabel 7.	Susunan Nomor Item Baru Skala PWB .....	27
Tabel 8.	Uraian Pembagian Skala .....	27
Tabel 9.	Hasil Uji Normalitas.....	28
Tabel 10.	Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	29
Tabel 11.	Hasil Uji R Square.....	30
Tabel 12.	Hasil uji deskriptif.....	30



**THE RELATIONSHIP OF SOSIAL SUPPORT FROM CO-WORKERS ON  
PSYCHOLOGICAL WELL – BEING IN STUDENTS WHO ARE  
STUDYING WHILE WORKING IN SEMARANG**

*By :*

Alifia Febriana Putri

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: [alifiafpr@gmail.com](mailto:alifiafpr@gmail.com)

**ABSTRAK**

This research aims to determine the relationship of sosial support from co-workers on psychological well – being in students who are studying while working in the city of Semarang. The population in this study were students who were studying while working in Semarang. The data collection method uses snowball sampling. This research consists of two scales, namely the sosial support scale consisting of 30 items with a reliability coefficient of 0.980 and the Psychological well – being scale consisting of 35 items with a reliability coefficient of 0.948. Data analysis uses simple linear regression analysis. Based on the T test analysis, if the significance is  $<0.05$ , then there is an influence of variable working (Y). The results of this research are that there is a relationship between sosial support from colleagues and the psychological well – being of students who study while working.

**Keywords:** Sosial support and psychological well-being



# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DARI REKAN KERJA TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL – BEING PADA MAHASISWA YANG SEDANG KULIAH SAMBIL BEKERJA DI KOTA SEMARANG

Oleh :

Alifia Febriana Putri

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [alifiafpr@gmail.com](mailto:alifiafpr@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial Dari Rekan Kerja Terhadap Psychological Well – Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Kuliah Sambil Bekerja Di Kota Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja di Semarang. Metode pengambilan data menggunakan *snowball sampling*. Penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala dukungan sosial berjumlah 30 item dengan koefisien reliabilitas 0.980 dan skala *Psychological well – being* terdiri dari 35 item dengan koefisien reliabilitas 0,948. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan analisis uji T jika signifikansi  $<0,05$  maka terdapat pengaruh dari variable X terhadap variable Y. Dapat disimpulkan hasil sig  $<0,001$  ( $<0,05$ ) maka terdapat pengaruh dari dukungan rekan kerja (X) terhadap *psychological well being* mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja (Y). Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *psychological well – being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

**Kata kunci:** Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera, baik kondisi fisik, sosial, dan mental agar kualitas hidupnya meningkat. Kesejahteraan psikologis juga bisa disebut dengan *psychological well-being* dapat membuat seseorang merasa puas dan dapat memaksimalkan apa yang ada dalam dirinya, potensi-potensi yang ada dalam dirinya bisa dikembangkan dengan maksimal dan juga dapat membangun hubungan yang baik terhadap orang lain, karena tidak melihat kekurangan atau ketidakpuasan yang terdapat dalam dirinya. Sebaliknya, jika *psychological well-being* seseorang tidak terpenuhi maka dapat mengakibatkan seseorang tersebut menjadi tidak leluasa dalam mengeluarkan potensi yang ada pada dirinya, menjadi pemurung, dan kurang bisa menjalin hubungan baik dengan orang lain. (Kartikasari, 2013)

Menurut Ryff dan Keyes (1995) *well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. *Psychological well-being* adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* yang baik merujuk pada pandangan Rogers tentang individu yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi dan konsep Allport tentang kematangan. Juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif tentang orang yang bermental sehat yang dikemukakan Johada.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya yaitu hubungan positif dengan orang lain. Hal ini dikarenakan hubungan positif dengan orang lain mampu menciptakan suatu motivasi positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Memiliki hubungan positif terhadap orang lain sangat diperlukan dalam dunia kerja. Pada umumnya, untuk memenuhi sesuatu kebutuhan, orang mencari jalan untuk membaurkan dirinya kedalam sesuatu lembaga, organisasi, club, dan sebagainya. Ia akan bekerja di sebuah perusahaan atau instansi untuk memenuhi kebutuhan materi serta untuk mencapai kepentingan sosial, atas dasar itu harus melakukan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Dengan demikian antara seseorang dengan orang lain yang berada dalam suatu badan atau instansi atau perusahaan, penerimaan dan pendapatnya harus berdasarkan kebutuhan timbal balik. Antara pemimpin dan yang dipimpin haruslah mampu mencapai tujuan pekerjaan dengan cara kerjasama. Juga diantara para karyawan harus ada kerjasama demi tercapainya tujuan masing-masing salah satunya yaitu memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik.

Psychological well-being juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seseorang/individu (Ryff 1989) antara lain: a) faktor demografis, b) dukungan sosial, c) evaluasi terhadap pengalaman hidup, d) locus of control (LOC), dan e) faktor religiusitas. Adapun faktor-faktor demografis yang memengaruhi psychological wellbeing yaitu sebagai berikut: 1) usia, 2) jenis kelamin, 3) status ekonomi, dan 4) budaya.

Rekan kerja merupakan orang yang bekerja dalam satu perusahaan dan saling bekerja sama di satu bidang pekerjaan. Rekan kerja bisa menjadi salah satu motivasi untuk bekerja jika memang rekan kerja tersebut menyenangkan dan bisa diajak bekerja sama. Hubungan yang baik dengan rekan kerja itu lebih berharga dari gaji yang tinggi. Rekan kerja yang memberikan dukungan sosial dengan baik akan membuat karyawan lebih mudah terkoneksi dengan perusahaan. Ketika karyawan merasa nyaman di tempat kerja karena rekan kerja yang mendukung, maka rasanya seperti telah menemukan pekerjaan yang tepat, dengan begitu karyawan dapat bekerja secara maksimal dan bisa mendedikasikan diri untuk perusahaan tempat bekerja. Selain itu, rasa senasib serta sepenanggungan yang

dirasakan sesama rekan kerja di perusahaan mampu membuat karyawan lebih akrab dan kemungkinan mampu membuat karyawan bersahabat dengan rekan kerja jika hubungan yang karyawan jalin terjadi secara positif. Dukungan dari rekan kerja bisa didapatkan saat harus menghadapi banyak pekerjaan, revisi dari klien atau atasan, hingga ketika ada masalah di luar pekerjaan (Desimurniati, 2022). Rekan kerja menjadi bagian penting yang akan berpengaruh pada kinerja karyawan. Dukungan sosial dari rekan kerja mampu menciptakan lingkungan kerja yang menyenangkan, sehingga kesejahteraan psikologis para karyawan dapat tercapai. Jika kesejahteraan psikologis karyawan tercapai, maka kinerja karyawan pun diharapkan mampu berkembang sesuai dengan tujuan pekerjaan. Namun, sebaliknya rekan kerja yang menyebabkan akan mengakibatkan tempat kerja jadi terasa tidak nyaman dan karyawan yang bekerja menjadi tidak betah.

Penelitian yang dilakukan oleh Riana Anna (2022) mengenai dampak dukungan teman sebaya terhadap stres kerja menemukan bahwa dukungan teman sebaya mempunyai dampak langsung dan tidak langsung terhadap stres kerja. Dukungan dari rekan kerja dapat mempengaruhi tingkat stres di tempat kerja. Semakin sedikit dukungan yang didapatkan dari rekan kerja, semakin tinggi tingkat stres. Dalam lingkungan kerja, kita perlu saling percaya dalam menyelesaikan pekerjaan, mempunyai pendapat, serta mencari keterbukaan dan masukan untuk mengurangi stres. Dorongan dari rekan kerja juga dapat membantu mengimbangi kekurangan pribadi di tempat kerja dan menghindari stres. Sebuah studi dari Italia dan Spanyol (Arenas 2015) juga menemukan bahwa intimidasi di tempat kerja berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Ketika hubungan positif yang terjadi di dunia kerja melalui dukungan sosial antar karyawan berjalan dengan baik maka akan tercipta kesejahteraan psikologis bagi karyawan. Lingkungan di mana kebutuhan individu dapat dipenuhi melalui diskusi kelompok dapat berdampak positif pada kesejahteraan dan kesehatan mental. Hubungan interpersonal, dinamika kelompok, dan kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kinerja unggul secara signifikan dan berdampak positif pada organisasi dan Perusahaan (KDV Prasad, 2021).

Terlebih bagi karyawan yang bekerja merupakan seorang mahasiswa. Di Indonesia, kondisi perekonomian cukup sulit bagi sebagian mahasiswa. Beberapa mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya, sehingga berusaha meringankan beban orangtuanya dan mendorong mahasiswa kuliah sambil bekerja. Hal ini menyebabkan mahasiswa harus menjalankan dua aktivitas sekaligus yaitu kuliah dan bekerja. Kebanyakan pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah jenis pekerjaan paruh waktu (*part time*), dikarenakan jadwal kerja paruh waktu lebih fleksibel dan tipe pekerja ini tidak memiliki kontrak kerja (Mardelina, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Anjani, 2019) terhadap lima mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yang sedang kuliah sambil bekerja *part time*, beberapa diantaranya memiliki hambatan dalam menjalani aktivitas antara kuliah dan bekerja seperti kesulitan mengatur waktu, menentukan prioritas, kurangnya istirahat, dan beban antara tugas kuliah dan tugas kerja. Hal ini membuat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja cenderung rendah.

Peneliti melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada beberapa mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja, berikut hasil wawancara yang telah dilakukan :

*“Aku kerja sambil kuliah buat nambah-nambah uang, buat jajan selain dari ortu, nambah buat keperluan kuliah juga. Ketika masih ada matkul yang belum aku ambil, tugas yang banyak, jadwal magang, itu semua berbentrok sama waktu aku kerja, itu bikin vibes pas ngejalanin kerja jadi nggak enak. Cukup ngaruh jadi beban pikiran kalau nggak ada dukungan, apalagi ketemu temen toxic itu bikin aku pusing dan males kerja lagi.”* (SFW, 22 tahun mahasiswi prodi psikologi USM)

*“Aku kuliah sambil kerja karena ingin mandiri sih, nggak enak bergantung sama orang tua. Untuk dukungan dari lingkungan kerjaanku, aku butuh banget biar lebih semangat hari – hari kedepannya. Ketika aku kerja, dukungan itu perlu banget, apalagi posisiku kerja sambil masih kuliah biar aku bisa semangat ngejalani dua aktifitas. Sebenarnya alasan utama aku kerja sambil*



*kuliah karena buat cari uang tambahan dan nambah pengalaman sih, trus waktu itu awal kerja karna ada waktu luang. Dari pada aku di kos sama main mulu mending kerja.” (RRA, 23 tahun mahasiswa prodi peternakan Undip.)*

*“Alasan aku kuliah sambil kerja soalnya ya buat jajan sih kak, biar bisa ngimbangin temen-temen ku yang hedon. Trus beberapa rekan kerja ku yaitu pedagang lain excited gitu dan sering muji-muji aku karna aku kerja ini kan usaha sendiri ya, soalnya mereka kan kebanyakan lulusan SD sampai SMA aja, jadinya seneng kalau lihat aku bisa kuliah sambil kerja gini. Mereka juga banyak ngasih aku support dan sering tanya-tanya ke aku tentang kuliahku, ngasih nasehat biar bisa sukses ngejalanin kuliah sambil buka usaha ini. Aku seneng banget soalnya disupport sama mereka jadinya aku ngerasa punya orang yang bangga sama aku” (AK, 22 tahun, mahasiswa semester 8 fakultas psikologi Unissula)*

Kesimpulan dari wawancara oleh tiga mahasiswa yang berasal dari kampus yang berbeda di Kota Semarang, mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja karena beberapa alasan antara lain untuk mencari tambahan penghasilan, mengisi waktu luang, menambah pengalaman, dan meringankan beban orang tua. Dukungan sosial dari rekan kerja sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang melakukan dua kegiatan, yaitu kuliah dan bekerja karena dukungan dari rekan kerja membuat mahasiswa yang sedang kuliah sambil kerja menjadi semangat dalam menjalankan dua aktifitas sekaligus. Suasana yang dihasilkan ketika tidak mendapat dukungan dari rekan kerja membuat mahasiswa menjadi banyak pikiran dan membuat mahasiswa malas untuk bekerja lagi. Dukungan dari rekan kerja juga membuat mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja menjadi senang karena memiliki seseorang yang bangga akan dirinya yang sedang menjalani dua aktifitas tersebut. Oleh karena itu, dukungan sosial dari rekan kerja sangat penting bagi mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh rekan kerja maka semakin tinggi juga Tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka dapat dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukurngan dari rekan kerja terhadap



*psychological well being* para mahasiswa di Semarang yang sedang kuliah sambil bekerja.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : apakah ada hubungan antara dukungan dari rekan kerja terhadap *psychological well being* para mahasiswa di Semarang yang sedang kuliah sambil bekerja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dari rekan kerja terhadap *psychological well being* pada mahasiswa di Semarang yang sedang kuliah sambil bekerja.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan khususnya mengenai dukungan sosial dari rekan kerja terhadap *psychological well being* mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. Selain itu, dapat memperkaya referensi dalam bidang ilmu pengetahuan khususnya kajian tentang dukungan sosial dari rekan kerja serta pengaruhnya terhadap *psychological well being* mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam memahami pentingnya dukungan sosial dari rekan kerja terhadap *psychological well being* bagi mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. *Psychological Well – Being*

#### 1. **Pengertian Psychological well – being**

Diener (2000) menyebut aspek kesejahteraan psikologis ini sebagai kesejahteraan subjektif. Kebahagiaan adalah persepsi kepuasan individu dengan keterlibatan dalam aktivitas dan produk dari efektivitas individu tersebut (Diener, 2000; Yavuz, 2006). *Psychological well-being* adalah kondisi mental positif, termasuk kenikmatan kebahagiaan, dan pemenuhan. Ketika seseorang mengatakan "bahwa saya bahagia, atau sangat puas dengan hidup saya", maka kita dapat yakin bahwa kesejahteraan psikologisnya cukup tinggi.

Ketika mempelajari kesejahteraan psikologis lebih mendalam, seseorang akan mampu menilai bagian mana yang kurang dari kehidupannya, karena dalam kesejahteraan psikologis terdapat nilai-nilai positif yang menjadi bagian dari indikator kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya dimasa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara Efektif Dan Kemampuan Menentukan Tindakan Sendiri (Ryff,1989).

Ryff (1989) mengungkapkan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*selfacceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan

lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja sangat diperlukan. Mengingat betapa banyaknya tekanan yang dihadapi seperti menumpuknya tugas kuliah akibat bekerja, kesulitan dalam mengatur waktu dan prioritas antara kuliah dan kerja, memiliki waktu yang terbatas di kampus, jarang terlibat aktivitas kampus dan sosial, kurangnya interaksi dengan teman di kampus, terkadang banyaknya tugas kuliah juga mengganggu konsentrasi dalam bekerja sehingga mahasiswa merasa cukup kelelahan fisik maupun mental, karena mahasiswa merasa mempunyai dua tanggung jawab sekaligus yaitu kuliah dan bekerja.

## 2. Aspek Psychological well – being

Ryff (1989) mengemukakan enam aspek dari *psychological well-being*, yaitu :

- a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) Penerimaan diri berarti mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri. Sikap positif berarti mengenali dan menerima aspek positif dan negatif dari diri individu serta memiliki perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.
- b. Hubungan yang Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*). Hubungan positif dengan orang lain sebagai aspek yang mencerminkan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat, membangun rasa saling percaya, dan peduli terhadap kebutuhan dan kesejahteraan orang lain. Kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang positif juga ditandai dengan empati, kasih sayang, keintiman, dan pemahaman saling memberi dan menerima.
- c. Otonomi (*Autonomy*) Pribadi yang otonom adalah pribadi yang mandiri, yang dapat menentukan yang terbaik untuk dirinya sendiri. Individu ini memiliki internal locus of evaluation, yakni tidak mencari persetujuan orang lain melainkan mengevaluasi dirinya dengan standar personal. Oleh karena itu, ia tidak memikirkan harapan-harapan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Individu yang otonom juga tidak

menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting. Individu ini tidak menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam bentuk tertentu.

- d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*) individu yang otonom adalah individu yang mandiri dan dapat memutuskan sendiri apa yang terbaik bagi dirinya. Individu ini mempunyai tempat evaluasi dalam dirinya. Artinya, individu tersebut mengevaluasi diri berdasarkan kriteria pribadi dan bukan mencari persetujuan orang lain. Oleh karena itu, individu tersebut tidak peduli dengan ekspektasi atau penilaian orang lain. Individu yang otonom tidak bergantung pada penilaian orang lain ketika mengambil keputusan penting. Orang-orang ini tidak mengikuti tekanan masyarakat untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.
- e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*) Orang yang mempunyai makna hidup adalah orang yang mempunyai arah dan tujuan yang ingin dicapainya, serta mempunyai keyakinan dan pandangan tertentu yang memberikan arah dalam hidupnya. Selain itu, orang ini percaya bahwa hidupnya memiliki makna dan makna di masa lalu, sekarang, dan masa depan. Orang ini mempunyai rasa kesatuan, keseimbangan, dan keterpaduan bagian-bagiannya.
- f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) Menyatakan bahwa perkembangan yang optimal tidak hanya berarti seseorang dapat mencapai ciri-ciri tersebut di atas, tetapi juga memerlukan pengembangan potensi diri yang berkelanjutan.

### 3. Faktor – Faktor Psychological well – being

Faktor-faktor yang memengaruhi PWB seseorang menurut Ryff (1995) adalah:

- a. Usia

Aspek-aspek tertentu dari PWB seperti penguasaan lingkungan dan otonomi menunjukkan pola yang meningkat sejalan dengan usia,

terutama dari usia dewasa awal ke dewasa madya. Aspek-aspek lain, seperti pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup menunjukkan pola yang menurun terutama dari usia dewasa madya ke lanjut usia. Dua aspek yang tersisa yaitu hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan bila ditinjau berdasarkan usia.

b. Jenis Kelamin

Perempuan dari segala usia secara konsisten menilai dirinya lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki pada hubungan positif dengan orang lain, dan bahwa wanita cenderung memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada pertumbuhan pribadi. Empat aspek yang tersisa dari kesejahteraan psikologis secara konsisten menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita.

c. Budaya

Aspek dari PWB seperti penerimaan diri dan otonomi lebih besar dalam budaya barat, sedangkan aspek hubungan positif dengan orang lain lebih besar dalam budaya timur. Dari pengambilan sampel ditemukan bahwa Korea, seperti yang 10 diperkirakan, menunjukkan peringkat diri tertinggi pada ukuran hubungan positif dengan orang lain, dan peringkat diri termurah untuk penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan di Amerika, pertumbuhan pribadi dinilai tertinggi terutama bagi perempuan dan otonomi dinilai terendah.

d. Status Sosial Ekonomi

Hasil dari Wisconsin Longitudinal Study menunjukkan PWB lebih tinggi pada individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi, terutama untuk aspek tujuan hidup dan perkembangan pribadi, baik pada laki-laki maupun perempuan. Pendidikan tetap sangat terkait dengan kesejahteraan. Selain pendidikan, lebih tinggi kesejahteraan juga terlihat bagi mereka dengan status pekerjaan dan jabatan yang lebih tinggi.

## **B. Dukungan Sosial**



## 1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah perasaan sosial yang dibutuhkan terus menerus dalam interaksi dengan orang lain (Smet,1994). Sarafino (1994) menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Dalam arti lain, dukungan sosial adalah kehadiran orang lain, anggota keluarga, rekan kerja, teman dekat yang dapat membuat seseorang percaya bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial.

Dukungan sosial adalah cara menunjukkan cinta, perhatian, dan penghargaan kepada orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial merasa dicintai, dihargai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya (Sarafino, 2010). Dukungan sosial bisa pemberian nasehat atau informasi berupa verbal dan non-verbal, bantuan yang sifatnya nyata, atau perbuatan karena keakraban atau diterima karena hadirnya orang lain, dengan kata lain memiliki efek perilaku atau emosional bagi penerima. Dukungan sosial mengacu pada fungsi hubungan sosial, yaitu pengakuan bahwa hubungan sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial, seperti dukungan emosional atau informasional, bila diperlukan. Dukungan sosial adalah hubungan interpersonal antara satu orang atau lebih yang melibatkan hubungan emosional, dukungan instrumental, informasi, dan penghargaan (Gottlieb, 1983).

Dukungan sosial merupakan sikap nyaman fisik serta psikis yang diberikan oleh orang di sekitar individu atau suatu komunitas kepada seseorang tersebut. Dukungan sosial dari rekan kerja dapat berupa pemberian perasaan damai, aman, diperlukan dan dianggap dalam pekerjaan, menjadikan seseorang merasa dicintai, pemberian apresiasi atau rasa hormat, memberi bantuan, memberi nasehat, petunjuk, serta feedback tentang bagaimana kinerja atau pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang (Saarah Alyaa Prameswari, 2022).



## 2. Aspek - Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1994) terdapat lima aspek dari dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan emosional. Mencakup di dalamnya ekspresi positif berupa empati, kepedulian dan perhatian kepada individu lain. Hal tersebut dapat memberikan individu yang bersangkutan rasa nyaman, ketentraman, kasih sayang dan perasaan dicintai.
- b. Dukungan penghargaan. Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi positif berupa penghormatan dari individu terhadap individu bersangkutan, pemberian semangat dan dorongan untuk lebih maju, serta perbandingan positif individu yang bersangkutan dengan orang lain. Fokus dukungan ini adalah pada ungkapan penilaian yang positif bagi individu dan individu lain yang bersangkutan apa adanya. Dukungan ini memberikan perasaan bernilai, dihargai dan dicintai pada diri individu.
- c. Dukungan instrumental. Dukungan yang diberikan dalam bentuk bantuan langsung, misalnya ketika individu memberi atau meminjamkan dana atau memberi bantuan dalam pekerjaan dengan tindakan nyata.
- d. Dukungan informasi. Dukungan ini mencakup pemberian nasihat, petunjuk, saran, pengarahan, maupun *feedback* yang bersifat membangun pada apa yang dilakukan individu.
- e. Dukungan jaringan/kelompok. Dukungan berupa pemberian perasaan keterlibatan dalam kelompok atau grup yang menjadi tempat individu untuk berbagi atau melakukan kegiatan sosial.

## 3. Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial dapat berasal dari mana saja seperti dukungan yang didapatkan dari keluarga atau orangtua, teman sebaya, anggota keluarga yang lain, anak, pasangan, rekan kerja, maupun komunitas.

Dukungan sosial yang baik dari rekan kerja akan mengurangi tingkat burnout (Vigfúsdóttir, 2017). Adanya interaksi yang cukup besar antara

seorang individu dengan masyarakat di lingkungan sekitar, hal ini dapat memberikan pengaruh dan sumber dukungan bagi individu.

Sumber dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) terbagi menjadi tiga bagian, diantaranya berasal dari:

- a. Orang-orang yang berada di lingkungan sekitar individu termasuk didalamnya kalangan non-profesional. Diantaranya, keluarga, teman atau sahabat, dan rekan kerja. Sumber dukungan sosial yang memiliki peran besar dan sangat potensial dalam kehidupan individu adalah hubungan dengan kalangan non-profesional.
- b. Kalangan profesional, contohnya dokter, psikolog, atau polisi dkk.
- c. Kelompok-kelompok dukungan sosial. Sumber dukungan ini memiliki manfaat bagi individu. Kelompok pendukung ini merupakan sebuah kelompok kecil yang melibatkan interaksi langsung dari tiap anggotanya dan mengutamakan partisipasi individu untuk memecahkan masalah secara bersama dan memberikan dukungan empati kepada para anggota.

Selain itu ada pendapat lain menurut Kahn & Antonouci (Veronika, 2016) menyatakan bahwa sumber-sumber dukungan sosial terdapat 3 bagian, yakni:

- a. Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang-orang terdekat dan selalu berada didalam kehidupannya dan senantiasa mendukungnya. Contohnya: Orangtua, keluarga dekat, pasangan (suami atau istri) atau teman sebaya.
- b. Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang lain yang memiliki sedikit peran dalam hidup individu dan cenderung sementara dan dapat berubah seiring berjalannya waktu. Sumber ini mencakup sanak saudara atau keluarga, rekan kerja, dan teman sebaya.
- c. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu yang intensitas pemberian dukungan jarang dilakukan tetapi memiliki dampak yang tinggi dalam perubahan seseorang. Misalnya dukungan ini berasal dari keluarga jauh ataupun guru.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, sumber-sumber dukungan sosial orangtua dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orangtua atau keluarga, teman dekat, pasangan, teman kerja, komunitas dan kelompok profesional.

### **C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Psychological Well – Being**

Tingkat *psychological well – being* yang tinggi di dalam diri mahasiswa menimbulkan perasaan yang bahagia, puas terhadap hidup yang dijalani, serta dapat berinteraksi dengan orang lain dengan baik (Tacasily, 2021). Hubungan positif terhadap orang lain yang terjalin dalam suatu pekerjaan merupakan salah satu faktor yang penting dalam terciptanya kesejahteraan psikologis karyawan di suatu perusahaan. Cara menciptakan hubungan positif antar karyawan salah satunya yaitu dengan memberikan dukungan sosial. Seringkali mahasiswa juga merasakan tekanan yang bertambah berat akibat dari rekan kerja yang menyebalkan, sehingga membuat suasana bekerja menjadi tidak nyaman.

Dengan memiliki rekan kerja yang selalu memberi dukungan, setidaknya mampu mengurangi beban yang dirasakan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Dukungan sosial yang diberikan dari rekan kerja juga dapat menambah motivasi dari mahasiswa sehingga semakin bersemangat dalam menjalani dua aktivitas yakni bekerja dan kuliah.

### **D. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Terdapat pengaruh dukungan sosial dari rekan kerja terhadap *psychological well – being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Dalam penetapan rancangan penelitian, yaitu dengan memberikan batasan-batasan yang jelas mengenai variable – variable agar peneliti dapat dengan lancar melakukan penelitian seperti yang telah ditetapkan.

Variabel-variabel yang digunakan dalam analisis data pada penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial
2. Variabel Tergantung (Y) : *Psychological Well-Being*

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah perasaan sosial yang dibutuhkan terus menerus dalam interaksi dengan orang lain (Smet,1994). Sarafino (1994) menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Dalam pengertian lain, disebutkan bahwa dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, rekan kerja, dan teman dekat.

Tingkat dukungan sosial dari rekan kerja dapat diwakili oleh skor yang diperoleh dari skala dukungan sosial rekan kerja. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula dukungan sosial dari rekan kerja. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah dukungan sosial dari rekan kerja.

##### **2. *Psychological Well - Being***

Menurut Ryff (1989), orang yang mendalami kesejahteraan mentalnya lebih cenderung menilai bagian mana dalam hidupnya yang kurang, karena

kesejahteraan mental memiliki nilai positif yang merupakan bagian dari indeks kesehatan mental . Kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang menerima dirinya dan kehidupan masa lalunya, mengembangkan dirinya, percaya bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan, serta memiliki hubungan yang berkualitas dan positif dengan orang lain. Kemampuan untuk secara efektif mengatasi kehidupan di lingkungan dan menentukan tindakan seseorang.

Tingkat *psychological well-being* mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja dapat diwakili oleh skor yang diperoleh dari skala *psychological well-being*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi juga *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah juga tingkat *psychological well-being* mahasiswa.

### **C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling**

Subjek dalam penelitian merupakan faktor utama yang harus diketahui sebelum melakukan kegiatan penelitian. Tujuan dan penentuan subjek penelitian adalah untuk menghindari kesalahan pengambilan sampel yang dapat mengakibatkan kesalahan saat membuat kesimpulan dan keseluruhan dari hasil penelitian. Sebelum melakukan penelitian maka harus ditentukan terlebih dahulu luas daerah yang akan diteliti. Dalam metode ini disebut dengan istilah populasi, sampel dan sampling.

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi di Kota Semarang.

#### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Kota Semarang yang kuliah sambil bekerja dengan kriteria :



- a. Mahasiswa mahasiswi di Kota Semarang usia 18-28 tahun yang saat ini masih aktif kuliah
- b. Mahasiswa mahasiswi yang sedang berkuliah sambil bekerja.

### 3. Teknik Sampling

Peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh dukungan sosial rekan kerja terhadap *psychological well being* mahasiswa dan mahasiswi yang sedang berkuliah sambil bekerja di Kota Semarang. Pada penelitian ini, peneliti ingin menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* ini diharapkan dapat membantu peneliti dalam mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan memperhatikan sejumlah kriteria.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode pengambilan data menggunakan 2 buah skala psikologi yaitu skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan teori Ryff (1989) dan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori Sarafino (1994). Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, Dimana terdapat item – item berupa pernyataan yang memiliki dua sifat diantaranya *favourable*, yaitu pernyataan yang sifatnya mendukung dan *unfavourable*, yaitu pernyataan yang sifatnya tidak mendukung.

##### 1) Skala *Psychological Well Being*

Skala *psychological well being* dalam penelitian ini mengacu pada aspek – aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu, penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, perkembangan diri. Jumlah item dari skala *psychological well being* dalam penelitian ini adalah 50 item dengan 25 item *favourable* dan 25 item *unfavourable*, serta memiliki 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

#### Tabel 1. Blueprint Skala *Psychological Well Being*



No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Penerimaan diri	5	5	10
2.	Hubungan baik dengan orang lain	4	4	8
3.	Otonomi	4	4	8
4.	Penguasaan lingkungan	4	4	8
5.	Tujuan hidup	4	4	8
6.	Perkembangan diri	4	4	8
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

## 2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada aspek – aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1994) yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan/kelompok. Jumlah item dari skala dukungan sosial dalam penelitian ini adalah 32 item dengan 12 item *favourable* dan 12 item *unfavourable*, serta memiliki 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

**Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Dukungan emosional	3	3	6
2.	Dukungan Penghargaan	4	4	8
3.	Dukungan Instrumental	3	3	6
4.	Dukungan Informasi	3	3	6
5.	Dukungan Kelompok	3	3	6
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

## E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas menurut Azwar (2012) merupakan ketepatan dan kecermatan alat ukur psikologi dalam menjalankan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika suatu alat ukur mampu memberikan hasil yang tepat, lengkap, sesuai, dan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai data tersebut.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*), yakni seberapa jauh item yang dibuat dapat menggambarkan atribut yang hendak diukur. Validitas ini di peroleh dari analisis rasional terhadap alat ukur yang dilakukan dengan seksama oleh penilai yang kompeten (*expert judgement*) sehingga pada alat ukurnya hanya memuat isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan-batasan ukurnya (Azwar, 2016).

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas memiliki makna sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, dimana jika pengukuran dilakukan berulang kali pada subjek yang sama dan memiliki hasil yang sama tetapi selama aspek yang diukur dalam diri subjek tidak berubah Azwar (2012). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang rentangnya 0 sampai 1,00 (Azwar, 2012).

Teknik uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS. Teknik *Alpha Cronbach* digunakan untu menguji reliabilitas item -item yang valid.

### 3. Uji Daya Beda Item

Azwar (2014) mengatakan bahwa daya beda item atau daya deskriminasi item merupakan sejauh mana item yang digunakan dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut

dengan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya beda item adalah indikator konsistensi antara fungsi item dengan fungsi secara keseluruhan. Uji daya beda item digunakan dengan memilih item sesuai dengan fungsi alat ukur dengan fungsi ukur yang dikehendaki oleh konstraknya.

Pengujian daya diskriminasi item dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor item dengan distribusi skor skala itu sendiri sehingga akan menghasilkan koefisien korelasi item total ( $r_{ix}$ ) (Azwar, 2018). Batasan kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total yaitu  $r_{ix} \geq 0,30$  yaitu semua item yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan item yang memiliki  $r_{ix}$  kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya beda item rendah (Azwar, 2018). Sebaliknya apabila jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria yaitu 0,25 sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2018).

#### **F. Teknik Analisis**

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik. Analisis regresi linear sederhana yang digunakan untuk mengetahui hubungan satu variable bebas terhadap variable tergantung. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah Penelitian**

Orientasi kanchah penelitian bertujuan agar segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian dapat dipersiapkan dengan matang sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik. Tujuan dilaksanakannya orientasi kanchah penelitian adalah untuk mengetahui gambaran secara singkat kesesuaian karakteristik kondisi tempat penelitian serta segala persiapan yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Tahap yang harus dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian yakni mengobservasi tempat yang dipilih berdasarkan pada kategori dan ciri-ciri dari populasi yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan google form karena kondisi waktu dan lapangan tidak memungkinkan untuk mengambil data secara langsung.

Penelitian ini akan dilakukan di Kota Semarang dengan memperhatikan ciri-ciri responden dari populasi yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa/mahasiswi yang sedang berkuliah sambil bekerja, berdomisili di Semarang, dan berusia 18 – 28 tahun. Terdapat lebih dari 15 perguruan tinggi yang ada di Semarang yang memungkinkan terdapat responden dengan ciri-ciri yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Penelitian ini juga dilaksanakan dengan teknik *snowball sampling*, dimana peneliti telah menemukan beberapa responden yang sesuai dengan kriteria, kemudian responden tersebut akan membantu menyebarkan kuesioner kepada orang lain yang dirasa memenuhi kriteria penelitian.

Sebelum melakukan penelitian penulis terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara kepada 3 mahasiswa dari perguruan tinggi yang berbeda, mengenai seberapa pentingnya pengaruh dukungan sosial dari rekan kerja terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, 3 mahasiswa

tersebut sepakat mengatakan bahwa menurut mereka dukungan sosial dari rekan kerja cukup penting terhadap kondisi kesejahteraan psikologis saat sedang kuliah sambil bekerja. Alasannya adalah karena merasa nyaman, baik saat sedang menjalankan aktifitas kuliah maupun bekerja, merasa lebih bersemangat menjalani kewajiban sebagai mahasiswa walaupun sambil bekerja, dan menjadikan mereka lebih optimis untuk kedepannya. Tahap selanjutnya adalah melakukan kajian teori untuk dijadikan dasar sebagai pendukung data penelitian. Terakhir yaitu peneliti melaksanakan pengumpulan data yang dibutuhkan saat penelitian.

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

### a. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan alat ukur skala psikologi. Skala psikologi merupakan alat ukur yang berisi kumpulan beberapa pernyataan yang disusun guna mengungkap salah satu atribut psikologi yang sedang diteliti dengan cara menguraikan beberapa aspek-aspek dari variabel yang diteliti, kemudian dibuat kedalam bentuk item atau pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban (Azwar, 2018)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua jenis skala, yaitu skala dukungan sosial, dan skala *psychological well – being* . Skala yang akan digunakan akan dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

#### 1) Skala *Psychological Well Being*

Skala *psychological well being* dalam penelitian ini mengacu pada aspek – aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu, penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, perkembangan diri. Jumlah item dari skala *psychological well being* dalam penelitian ini adalah 48 item dengan 24 item *favourable* dan 24 item *unfavourable*. Item *favorable* memiliki 5 pilihan jawaban dengan skor yaitu Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 5, Sesuai (S) mendapat skor 4, Netral (N)

mendapat skor 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1. Item *unfavorable* memiliki 5 pilihan jawaban dengan skor yaitu Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1, Sesuai (S) mendapat skor 2, Netral (N) mendapat skor 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 5.

Distribusi sebaran nomor item skala efikasi diri pengambilan keputusan karir dijelaskan pada table:

**Tabel 3. Distribusi Sebaran Nomor Item Skala *Psychological Well Being***

No.	Aspek	Nomor		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Penerimaan diri	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2.	Hubungan baik dengan orang lain	9,11,13,15	10,12,14,16	8
3.	Otonomi	17,19,21,23	18,20,22,24	8
4.	Penguasaan lingkungan	25,27,29,31	26,28,30,32	8
5.	Tujuan hidup	33,35,37,39	34,36,38,40	8
6.	Perkembangan diri;	41,43,45,47	42,44,46,48	8
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

## 2) Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada aspek – aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1994) yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan/kelompok. Jumlah item dari skala dukungan sosial dalam penelitian ini adalah 30 item dengan 15 item *favourable* dan 15 item *unfavourable*. Item *favorable* memiliki 5 pilihan jawaban dengan skor yaitu Sangat



Sesuai (SS) mendapat skor 5, Sesuai (S) mendapat skor 4, Netral (N) mendapat skor 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1. Item *unfavorable* memiliki 5 pilihan jawaban dengan skor yaitu Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1, Sesuai (S) mendapat skor 2, Netral (N) mendapat skor 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 5.

Distribusi sebaran nomor item skala efikasi diri pengambilan keputusan karir dijelaskan pada table:

**Tabel 4. Distribusi Sebaran Nomor Item Skala Dukungan Sosial**

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

b. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 22-23 Agustus 2024. Pada penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dan kuesioner disebar dengan menggunakan *google* formulir. Kuesioner dibagikan kepada beberapa responden yang sudah peneliti temukan sebelumnya, kemudian responden tersebut akan menyebarkan kembali kuesioner kepada orang lain yang dirasa sesuai dengan kriteria dalam penelitian. Responden yang berhasil dikumpulkan dalam pelaksanaan uji coba alat ukur yaitu sebanyak 120 mahasiswa.

## B. Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item dan reliabilitas alat ukur dilakukan setelah selesai memberikan skor pada semua skala yang kembali dan terisi penuh oleh subjek penelitian. Daya beda item dikatakan tinggi apabila menunjukkan koefisien korelasi  $\geq 0,30$  dan apabila hasil jumlah item yang lolos belum mencukupi jumlah yang diinginkan maka koefisien korelasinya dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2018). Koefisien korelasi antara skor item dengan total skor pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 29.0 for windows. Hasil hitungan daya beda item dan reliabilitas dari masing-masing skala, sebagai berikut:

### 1. Skala Psychological well – being

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda item skala *Psychological well – being* memperoleh 35 item yang memiliki daya beda item tinggi dan 13 item yang memiliki daya beda item rendah dari total keseluruhan 48 item. Koefisien korelasi yang digunakan dalam skala ini adalah  $r_{xy} \geq 0,30$ . Daya beda item yang tinggi berjumlah 35 item berkisar antara 0,304 sampai 0,789 dan daya beda item rendah sejumlah 13 item berkisar antara -0,245 sampai 0,294. Estimasi reliabilitas skala *Psychological well – being* diperoleh melalui teknik Alpha Cronbach dengan angka koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0,948 sehingga alat ukur skala efikasi diri pengambilan keputusan dalam hal ini dinyatakan reliabel. Daya beda item skala *Psychological well – being* dijabarkan pada tabel 5.

**Tabel 5. Sebaran Daya beda item skala Psychological well – being**

No.	Aspek	Nomor		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Penerimaan diri	1,3*,5*,7	2,4*,6,8	8
2.	Hubungan baik dengan orang lain	9,11,13*,15	10*,12,14*,16*	8
3.	Otonomi	17,19,21,23*	18,20,22,24*	8
4.	Penguasaan lingkungan	25*,27,29*,31	26,28*,30,32	8
5.	Tujuan hidup	33,35*,37,39	34,36,38,40	8
6.	Perkembangan diri;	41,43,45,47	42,44,46,48	8
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

Keterangan: (\*) item yang gugur/daya beda rendah

## 2. Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda item skala *Psychological well – being* memperoleh 30 item yang memiliki daya beda item tinggi dan tidak ada item yang memiliki daya beda item rendah dari total keseluruhan 30 item. Koefisien korelasi yang digunakan dalam skala ini adalah  $r_{xy} \geq 0,30$ . Daya beda item yang tinggi berjumlah 30 item berkisar antara 0,719 sampai 0,849. Estimasi reliabilitas skala *Psychological well – being* diperoleh melalui teknik Alpha Cronbach dengan angka koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0,980 sehingga alat ukur skala efikasi diri pengambilan keputusan dalam hal ini dinyatakan reliabel. Daya beda item skala Dukungan Sosial dijabarkan pada tabel 6.

**Tabel 6. Sebaran Daya beda item skala Dukungan Sosial**

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

## 3. Penomoran Kembali

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan maka tahap selanjutnya adalah penyusunan item dengan nomor urut baru yang akan digunakan dalam skala penelitian. Penomoran kembali dilakukan pada skala yang sebelumnya telah diuji coba dengan cara menghilangkan item yang memiliki daya item rendah sehingga item yang memiliki daya beda tinggi siap digunakan kembali sebagai alat ukur dalam penelitian. Susunan nomor item baru hanya untuk skala *psychological well – being* dan dijabarkan pada tabel 7.

**Tabel 7. Susunan Nomor Item Baru Skala PWB**

No.	Aspek	Nomor		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Penerimaan diri	1,7	2,6,8	5
2.	Hubungan baik dengan orang lain	9,11,15	12	4
3.	Otonomi	17,19,21	18,20,22	6
4.	Penguasaan lingkungan	27,31	26,30,32	5
5.	Tujuan hidup	33,37,39	34,36,38,40	7
6.	Perkembangan diri;	41,43,45,47	42,44,46,48	8
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>35</b>

### C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 – 25 Agustus 2024 dengan menggunakan teknik *snowball sampling* dan disebarakan menggunakan google form secara online. Jumlah responden yang berhasil dikumpulkan dalam pelaksanaan penelitian kali ini yaitu sebanyak 262 mahasiswa.

**Tabel 8. Uraian Pembagian Skala**

Karakteristik Subjek		Jumlah Subjek
Jenis Kelamin	Laki-laki	136
	Perempuan	126
Umur	18 Tahun	17
	19 Tahun	29
	20 Tahun	19
	21 Tahun	26
	22 Tahun	46
	23 Tahun	40
	24 Tahun	27
	25 Tahun	23
	26 Tahun	22
	27 Tahun	7
28 Tahun	8	

## D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah tahapan yang harus dilakukan sebelum menganalisis data. Data yang telah didapat dari pelaksanaan penelitian kemudian dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Pengujian asumsi dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 29.0 for windows.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik one sample Kolmogorov-smirnov Z. Standarisasi sistem penilaian yang digunakan untuk menentukan data normal atau tidak yaitu apabila nilai menunjukkan angka ( $p > 0,05$ ) maka data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai menunjukkan angka ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Data hasil uji normalitas dalam penelitian ini dijabarkan pada tabel 9.

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	p	Ket.
Dukungan Sosial	54,00	9,376	0,702	<0,001	$p > 0,05$	Tidak Normal
Psychological well – being	65,50	9,695	0,760	<0,001	$p > 0,05$	Tidak Normal

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diketahui bahwa data dari variabel Psychological well – being mempunyai nilai K-SZ sebesar 0,702 dengan taraf signifikansi 0,707 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel efikasi diri pengambilan keputusan karir memiliki distribusi tidak normal.

Uji normalitas pada data dari variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa nilai K-SZ sebesar 1,296 dengan taraf signifikansi

0,070 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel efikasi diri juga memiliki distribusi tidak normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Variabel penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila memiliki  $F_{linier}$  kurang dari 0,05 atau ( $p < 0,05$ ). Hasil uji linieritas antara variabel dukungan sosial rekan kerja dengan *psychological well – being* diperoleh nilai signifikansi linierity  $p = < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji linieritas ini menunjukkan bahwa antara variabel dukungan sosial dengan *psychological well – being* memiliki hubungan yang linier. Sehingga hipotesis adanya hubungan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diterima.

#### c. Uji Heteroskedastisitas (Glejser Test)

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi terjadi ketidaknyamanan varian dari residual pada satu pengamatan terhadap pengamatan lainnya.

**Tabel 10. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Model	Coefficients <sup>a</sup>		Beta	t	Sig.
	Unstandardized				
	Coefficients	Coefficients			
1					
	(Constant)	9.480	4.167		2.275 .024
	Dukungan Sosial	-.022	.033	-.042	-.678 .498

a. Dependent Variable: ABS\_RES

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan data tidak terjadi **heteroskedastisitas**
- Variabel yang masuk dalam model memiliki nilai signifikansi 0,498 ( $> 0,05$ ) maka dapat disimpulkan asumsi uji **heteroskedastisitas terpenuhi**.



## 2. Uji Hipotesis

Koefisien Korelasi

**Tabel 11. Hasil Uji *R Square***

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.815 <sup>a</sup>	.665	.663	10.231826

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Berdasarkan output di atas diketahui nilai R Square sebesar 0,665, hal ini berarti bahwa pengaruh variable X terhadap variable Y (parsial) adalah sebesar 66,5 % dengan sisanya 33,5 % dipengaruhi oleh variable lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

## 3. Uji Deskriptif

Kategorisasi didasari oleh asumsi bahwa skor individu dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor individu dalam populasi serta asumsi bahwa skor individu dalam populasinya terdistribusi secara normal, sehingga dapat membuat batasan kategori skor teoritik yang terdistribusi menurut model normal standar (Azwar, 2018).

**Tabel 12. hasil uji deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	262	87	150	125.37	14.487
Y	262	103	171	143.26	17.636
Valid N (listwise)	262				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah :

- a. Variabel X, dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum adalah 87 sedangkan nilai maksimum adalah 150, nilai rata – rata adalah 125,37 dan standar deviasi data X adalah 14,487
- b. Variabel Y, dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum adalah 103 sedangkan nilai maksimum adalah 171, nilai rata – rata adalah 143,26 dan standar deviasi data Y adalah 17.636

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari rekan kerja terhadap *psychological well – being* mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Semarang. Berdasarkan hasil hipotesis yang terbukti yaitu hipotesis kedua menunjukkan jika signifikansi  $<0,05$  maka terdapat pengaruh dari variable X terhadap variable Y, maka terdapat pengaruh dari dukungan rekan kerja (X) terhadap *psychological well being* mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja (Y). Hipotesis pertama ditolak sehingga hipotesis kedua sudah mutlak terbukti.

Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekeliling individu sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dari pengertian tersebut, dapat diketahui sumber utama dukungan sosial adalah dari orang-orang yang berada di sekeliling individu, dalam hal ini adalah rekan kerja. Responden yang mendapat dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan dengan tingkat sedang dan tinggi akan cenderung untuk mengalami peningkatan terhadap kesejahteraan psikologisnya, berbeda dengan mereka yang mendapat dukungan sosial rendah terlebih sebagai mahasiswa yang menjalani dua katifitas sekaligus. Labiib, A. (2013). Hal ini sesuai dengan uji linearitas bahwa variable dukungan sosial memiliki hubungan linear dengan variable *psychological well – being*.

### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat kelemahan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pernyataan yang terdapat di dalam skala mengakibatkan terjadinya outlier, sehingga mengakibatkan data penelitian tidak normal.
2. Keterbatasan waktu sehingga penelitian tidak maksimal dan hanya bisa dilakukan secara online
3. Hasil wawancara awal dan teori tidak cukup untuk masing – masing variabel



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *psychological well – being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.
2. Terdapat pengaruh dari dukungan sosial rekan kerja terhadap *psychological well – being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sehingga hipotesis pertama ditolak dan hipotesis kedua diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, peneliti memberi saran terhadap berbagai pihak yang terkait :

- 1 Diharapkan bagi para pembaca untuk dapat menciptakan suasana yang nyaman di lingkungan pekerjaan sehingga kesejahteraan psikologis dapat tercipta.
- 2 Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memaksimalkan jumlah responden dan juga memperhatikan kejelasan item saat akan membuat pernyataan agar data yang dihasilkan dari penelitian terdistribusi normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, W. (2019). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part Time.
- Anna Riana. (2022). Beban Kerja, Dukungan Rekan Kerja, Lingkungan Kerja dan Iklim Kerjaterhadap Tingkat Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11 no. (2), 160-169.
- Arenas A, Giorgi G, Montani F, Mancuso S, Perez JF, Mucci N, Arcangeli G (2015) Penindasan di tempat kerja dalam sampel karyawan Italia dan Spanyol dan hubungannya dengan kepuasan kerja, dan kesejahteraan psikologis. *Psikol Depan*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01912>
- Desimurniati. (2022). Partner Kerja: Pengertian, Pengaruh, dan Cara Menghadapinya. Retrieved from <https://gajihub.com/blog/partner-kerja/>
- Diener, E. (2000) Kesejahteraan subyektif: Ilmu kebahagiaan dan proposal untuk indeks nasional. *Psikolog Amerika*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2000). Kesejahteraan subyektif ilmu kebahagiaan dan proposal untuk indeks nasional. *Psikolog Amerika*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>
- Gottlieb, B. H. (1983). *Sosial support strategies, guidelines for mental health practice*. In Sage Publication Beverly Hills, London. (Vol. 7, hal. 107–109).
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- Labiib, A. (2013). Analisis hubungan dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan dengan tingkat burnout pada perawat Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(1), 18731.
- Maesyarah, A. A. (2017). Analisis Efektivitas Peran Balai Latihan Kerja (Blk) Dalam Meningkatkan Kualitas Tenaga Kerja Menurut Prespektif Ekonomi Islam. 23-28.
- Michie, S. (1991). *Health psychology biopsychosocial interactions*. (C. Johnson, Ed.), *Journal of Psychosomatic Research* (Vol. 35). United States: Lay O'Callaghan. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(91\)90058-v](https://doi.org/10.1016/0022-3999(91)90058-v)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological well – being . *Journal Of Personality And Sosial Psychology*. Vol 57 No.6. University Of Wisconsin. Madison.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well – being revisited. *Journal of personality and sosial psychology*, 69(4), 719.
- Saarah Alyaa Prameswari, A. M. (2022). Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Wellbeing Anak Broken Home. *Jurnal Psimawa*, 5 No. (1), 1-9.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well - Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah In Electronic Journal of Applied Psychology* (Vol. 6, Issue 2)
- Tia Ramadhani, D. D. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological well – being ) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5 No. 1. Doi:<https://doi.org/10.21009/Insight.051.16>
- Vigfúsdóttir, R. (2017). Sosial support, stress, and burnout among icelandic police officers. (Skripsi, Reykjavik University, Reykjavik, Islandia)
- Wahyuni, N. S. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita Desember*, 2.
- Wau, A. (2022). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Efektivitas Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Dengan Kualitas Kerja Sebagai Variabel Intervening . *Jurnal Akuntansi, Manajemen Dan Ekonomi (Jamane)*, 37-47.