

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA RANTAU PROGRAM
STUDI KEBIDANAN DI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :
Yolanda Syaharani Azizah
(30702100220)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024/2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Yolanda Syaharani Azizah

30702100220

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

Pembimbing

Tanggal


Luh Putu Shanti Kusumaningsih,

22 Mei 2025

S.Psi., M.Psi., Psikolog

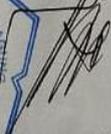
Semarang, 22 Mei 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang




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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau prodi kebidanan unissul

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Yolanda Syaharani azizah

30702100220

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 3 Juni 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Abdurrohim, S.Psi., M.Si.

2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

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

Semarang, 3 Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

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

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Yolanda Syaharani Azizah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang 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 kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapakmu sebaik-baiknya.”

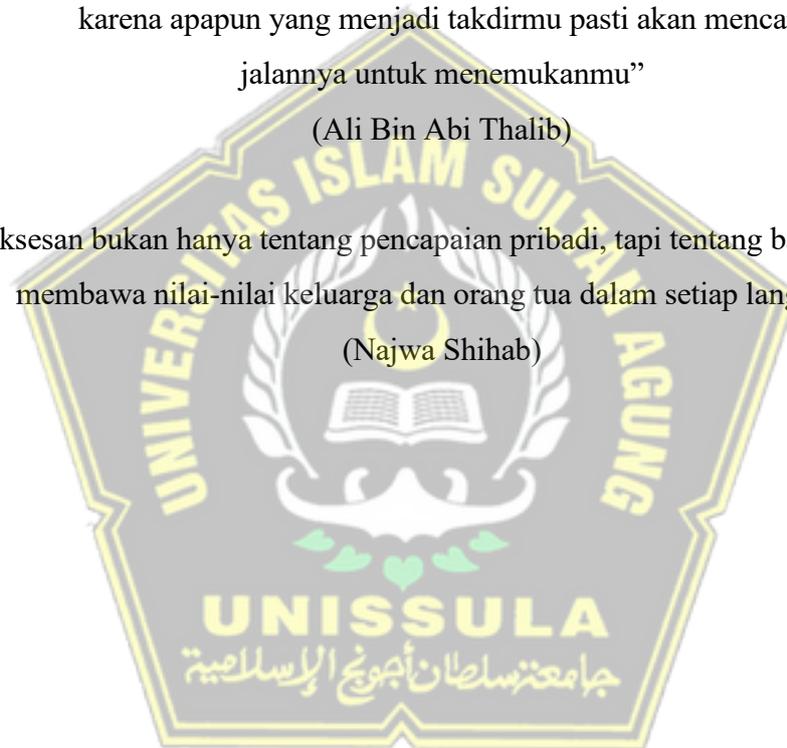
(QS. Al-Isra: 23)

“Jangan terlalu khawatir, jika memang jalannya pasti Allah akan memperlancar, karena apapun yang menjadi takdirmu pasti akan mencari jalannya untuk menemukanmu”

(Ali Bin Abi Thalib)

"Kesuksesan bukan hanya tentang pencapaian pribadi, tapi tentang bagaimana kita membawa nilai-nilai keluarga dan orang tua dalam setiap langkah.”

(Najwa Shihab)



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada :

Kedua orangtua saya, Mamah dan Yayah yang telah menjaga, merawat, memberikan kasih sayangnya, serta doa yang tak pernah usai sehingga penulis bisa di titik ini.

Dosen Pembimbing, Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa sabar dan tekun dalam membimbing, memberikan nasehat serta kasih sayang dalam menyelesaikan karya ini.

Untuk Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung tempat penulis menimba ilmu serta mendapat banyak makna kehidupan.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Berkat dukungan keluarga dan orang-orang terdekat sehingga skripsi ini bisa terselesaikan sebagai syarat meraih gelar Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya.

Penyusunan karya ini tidak lepas dari berbagai hambatan, namun berkat dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, tantangan tersebut dapat dilalui dengan lebih ringan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dan suportif dalam membimbing, memotivasi, serta memberikan dukungan dan kepedulian yang tulus, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi. selaku wali dosen di Fakultas Psikologi yang telah membimbing dan memberi saran dan nasehat selama proses perkuliahan.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman berharga selama penulis menempuh studi.
5. Segenap staff administrasi dan tata usaha Fakultas Psikologi, tanpa mengurangi rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan yang telah diberikan.
6. Terimakasih Kepada Ibu Ketua Program Studi Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT, M.Keb. beserta staff jajarannya, seluruh bapak/ibu dosen, segenap staff tata usaha Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah bersedia memberikan izin selama proses penelitian ini.
7. Seluruh mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan wawancara dan mengisi kuesioner penelitian secara langsung.
8. Kedua orang tua saya, Ayah Robertus Sugeng Widodo dan Ibu Miyati yang saya sayangi dan saya cintai, Terima kasih atas perjuangan dan dukungan yang

diberikan, meski tak sempat berkuliah, selalu memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan puterinya.

9. Kepada Almh. Mbah Wiji, kakak-kakak saya Nur Laras Anisa S.Ak, dan Dindayunanta Adhi S.TI, adik saya Mahardhika Adrian Wijaya, serta keponakan Michael Yoshi Adisa yang telah memberikan kasih sayang dan motivasi yang telah menjadi penyemangat disaat penulis merasa ingin menyerah.
10. Kepada tunangan saya, Mas Winaryo. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
11. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Psikologi, Sarifatul Zaenab, Yustiana Alike Wulandari, Vita Rastika, Salwa Ramadhani, Delvi Risma Yulianti, Nuraini Candra Dewi, Lintang Maharani, dan Zahira Arthamonofa yang telah membuat perkuliahan penuh makna. Sahabat saya, Siti Nurus Saadah, Putri Agustine Mulyani, dan Ghina Bintang Salsabila yang memberikan semangat serta support kepada penulis.
12. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.
13. Terakhir, terimakasih kepada diriku sendiri yaitu Yolanda Syaharani Azizah. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar karya ini bisa lebih baik. Penulis berharap agar karya ini bermanfaat bagi siapapun, khususnya untuk pengembangan ilmu psikologi.

Semarang, 22 Mei 2025

Yolanda Syaharani Azizah
(30702100220)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iiiv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Kesejahteraan Psikologis.....	10
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	12
3. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	14
B. Dukungan Sosial	18
1. Dukungan Sosial.....	18
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	19
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kesejahteraan.....	21
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Identifikasi Variabel	24
B. Definisi Operasional	24
1. Kesejahteraan Psikologis	24

2.	Dukungan Sosial Orang Tua	25
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	25
1.	Populasi.....	25
2.	Sampel.....	26
3.	Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	26
D.	Metode Pengumpulan Data.....	26
1.	Skala kesejahteraan psikologis	27
2.	Skala Dukungan Sosial Orang Tua	28
E.	Analisis Data	28
1.	Daya Beda Item	28
2.	Validitas Alat Ukur	29
3.	Reliabilitas	29
F.	Analisis Data Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	31
1.	Orientasi Kacah Penelitian	31
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	32
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	37
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	37
1.	Uji Asumsi.....	37
2.	Uji Hipotesis.....	38
D.	Deskripsi Data Penelitian.....	39
1.	Deskripsi Data Skor Skala Kesejahteraan Psikologis.....	39
2.	Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial Orang tua.....	40
E.	Pembahasan.....	41
F.	Kelemahan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		44
A.	Kesimpulan	44
B.	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan	25
Tabel 2. Blueprint Kesejahteraan Psikologis	27
Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Orang Tua.....	28
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi	33
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua	33
Tabel 6. Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Uji Coba Alat Ukur	34
Tabel 7. Aitem Dengan Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Skala Kesejahteraan Psikologis.....	35
Tabel 8. Aitem Dengan Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Skala Dukungan Sosial Orang Tua.....	35
Tabel 9. Sebaran Penomoran Baru Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi	36
Tabel 10. Sebaran Penomoran Baru Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua ..	36
Tabel 11. Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Penelitian	37
Tabel 12. Uji Normalitas.....	37
Tabel 13. Uji Normalitas Menggunakan Nilai Residual.....	38
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor	39
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis	39
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesejahteraan Psikologis.....	40
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua	40
Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Dukungan Sosial Orang Tua	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis.....	40
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Orang Tua	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	50
Lampiran B. Tabulasi Skala Uji Coba.	57
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	72
Lampiran D. Skala Penelitian.	79
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	86
Lampiran F. Analisis Data	101
Lampiran G. Surat dan Dokumentasi Penelitian.....	105



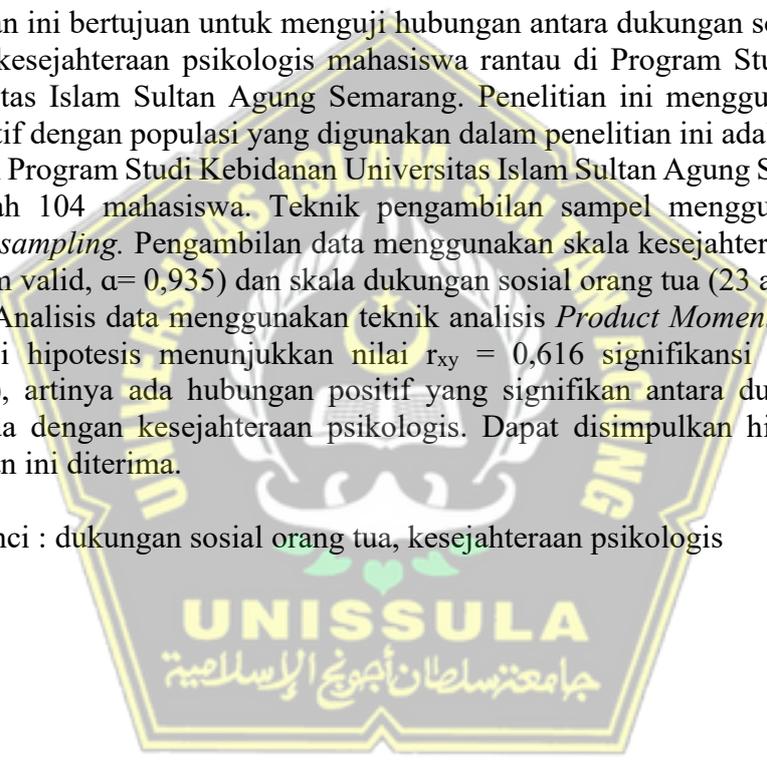
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Yolanda Syaharani Azizah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: yolandasa697@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 104 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan skala kesejahteraan psikologis (34 aitem valid, $\alpha = 0,935$) dan skala dukungan sosial orang tua (23 aitem valid, $\alpha = 0,913$). Analisis data menggunakan teknik analisis *Product Moment* dari Pearson. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,616$ signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis. Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : dukungan sosial orang tua, kesejahteraan psikologis



**THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN OVERSEAS STUDENTS OF
MIDWIFERY STUDY PROGRAM AT SULTAN AGUNG
ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

Yolanda Syaharani Azizah
Faculty of Psychology
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: yolandasa697@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to test the relationship between parental social support and psychological well-being of overseas students in the Midwifery Study Program of Islamic Sultan Agung University Semarang. This study used quantitative methods with the population used in this study were overseas students in the midwifery study program at the Islamic Sultan Agung University Semarang, totaling 104 students. The sampling technique used cluster random sampling. Data collection used a psychological well-being scale (34 valid items, $\alpha = 0.935$) and a social support scale (23 valid items, $\alpha = 0.913$). Data analysis used Pearson's product moment analysis technique. The results of hypothesis testing show a value of $r_{xy} = 0.616$ significance of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a significant positive relationship between parental social support and psychological well-being. It can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: parental social support, psychological well-being

UNISSULA
جامعة سلطان ابيونج الإسلامية

BAB 1
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Mahasiswa ialah sebutan yang digunakan bagi individu yang tengah menuntut ilmu di sebuah Universitas. Mahasiswa biasanya telah menyelesaikan pendidikan di sekolah menengah atas. Sebagian mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikan di luar daerah asal, sehingga dikenal sebagai mahasiswa rantau. Rantau adalah individu yang pergi meninggalkan daerah asal dengan maksud tertentu, seperti untuk belajar atau mencari pengalaman, namun pada akhirnya memiliki keinginan untuk kembali ke kampung halamannya karena tidak berniat menetap secara permanen. Karakteristik rantau adalah individu yang secara sukarela meninggalkan kampung halaman, baik untuk jangka waktu lama maupun singkat dengan tujuan mencari penghasilan, menuntut ilmu, atau memperoleh pengalaman, dan pada umumnya memiliki keinginan untuk kembali ke kampung halaman setelah tujuan tersebut tercapai (Herdi dan Ristianingsih, 2021).

Mahasiswa rantau merupakan individu yang melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asal dan tinggal di daerah baru selama menyelesaikan studi. Mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi akan memilih lembaga atau instansi terbaik yang berada di luar maupun dalam daerah tempat tinggal sesuai minat individu masing-masing. Banyak individu yang rela meninggalkan rumah demi melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi karena berbagai alasan sebagai langkah penting untuk mendapatkan gelar yang sering menjadi syarat utama untuk mendapatkan pekerjaan yang bagus di masa yang akan datang.

Mahasiswa rantau mengalami kesulitan karena individu harus siap tidak siap untuk menghadapi tantangan-tantangan di dalam hidup dengan kondisi jauh dari keluarga. Mahasiswa rantau harus mulai beradaptasi dan membiasakan hal-hal baru mulai dari awal, seperti mempelajari budaya, teman, dan lingkungan baru yang akan ditinggali. Mahasiswa juga harus menyelesaikan sendiri permasalahan-permasalahan yang ada tanpa bantuan dari keluarga sehingga menjadi individu yang mandiri untuk menghadapi masalah pribadi di rantauan seperti tuntutan

akademik yang tinggi, kehidupan sosial yang beragam, dan beban tanggung jawab yang semakin banyak.

Situasi dan kondisi tersebut bisa membuat mahasiswa menjadi tertekan sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa rantau harus mempunyai jiwa yang tangguh dan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik agar mahasiswa dalam keadaan yang sejahtera dan aman untuk menyelesaikan studi. Berbeda dengan mahasiswa lokal, yang sudah terbiasa dengan lingkungan sekitar dan mendapat dukungan langsung dari keluarga, sehingga cenderung menghadapi tekanan akademik dengan dukungan sosial yang lebih kuat dibandingkan mahasiswa rantau.

Individu yang mampu mengelola, mengontrol diri sendiri, dan juga lingkungan sosial serta mampu memenuhi aspek kesejahteraan psikologis dikatakan berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan apa yang dialami oleh individu. Peristiwa dan perasaan yang berkaitan dengan kegiatan dalam sehari-hari. Konsep ini mengarah pada proses pengungkapan perasaan-perasaan pribadi oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidup. Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berperan sebagai indikator bagi kesejahteraan mental maupun fisik individu sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan selama menjalani aktivitas sehari-hari (Soputan & Mulawarman, 2021). Kesejahteraan psikologis bisa menunjukkan perilaku individu agar melakukan usaha mencapai tujuan, hambatan kehidupan, dan upaya aktualisasi diri. Kesejahteraan psikologis sangat penting dalam pencapaian dan keberhasilan mahasiswa. Setiap manusia ingin kehidupan yang bahagia, sehat dan sejahtera secara lahir maupun batin, individu akan merasa damai atau sejahtera jika harapann dan cita- cita dapat tercapai.

Kesejahteraan psikologis selalu berhubungan dengan kehidupan manusia. Jika individu mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah maka individu akan merasakan adanya kesenjangan yaitu perasaan tidak senang atau tidak puas dengan kehidupan merantau (dalam Tionardi, 2018). Rendahnya kesejahteraan psikologis harus langsung ditangani sebab dapat memicu masalah psikologis termasuk

kegelisahan, kehilangan semangat, dan yang lainnya. Kesejahteraan psikologis mencerminkan keadaan mental individu yang sehat secara positif. Nilai positif dari keadaan mental ini berperan penting terhadap kehidupan individu. Kesejahteraan psikologis mampu menciptakan emosi positif pada individu dalam menghadapi tantangan hidup sehingga mampu mengambil solusi yang tepat bagi mahasiswa rantau. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis perlu dijaga agar individu mampu bersikap positif terhadap diri pribadi dan individu lain, mampu menentukan keputusan, dan memiliki makna hidup yang lebih bahagia.

Mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai tantangan yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu di perantauan terganggu. Salah satu penyebab utama yang dirasakan mahasiswa rantau adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda secara budaya, sosial, dan bahasa dengan lingkungan tempat tinggal asal individu. Mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan perubahan hidup yang baru, termasuk manajemen waktu dan uang secara mandiri tanpa dukungan langsung dari keluarga. Ketidakmampuan individu untuk mengelola kebutuhan ini sering menyebabkan stres dan kecemasan sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu.

Adapun tantangan lain yang dialami mahasiswa rantau yaitu rasa rindu dengan keluarga dan teman-teman dari tempat asal juga menjadi faktor signifikan yang dapat mengurangi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Jarak jauh yang tercipta karena jarang berinteraksi secara langsung dapat memengaruhi rasa nyaman dan aman yang biasa dirasakan saat di rumah. Jika tidak ada dukungan yang memadai, baik dari keluarga maupun lingkungan baru, mahasiswa rantau cenderung merasa tertekan, tidak percaya diri, atau kehilangan motivasi untuk berprestasi. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang pada akhirnya akan mempengaruhi individu untuk menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan baik.

Beberapa negara salah satunya di Indonesia fenomena kesejahteraan psikologis pada kalangan mahasiswa di perguruan tinggi ditemukan rendah. (Triaswari & Utami, 2014) mengemukakan bahwa pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Gadjah Mada sebanyak 27,26% mahasiswa mempunyai kesejahteraan

psikologis dengan kategori rendah. Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 38% mahasiswa juga memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Eva, 2024). Penelitian yang dilakukan kepada 100 mahasiswa psikologi oleh (Utami & Si, 2016), yang bertempat di Universitas Muhammadiyah Malang, diperoleh 72% mahasiswa memiliki *psychological well-being* kategori sedang, dan 13% pada kategori rendah serta 15% pada kategori tinggi. Fenomena mahasiswa dengan kondisi *psychological well-being* yang rendah juga terjadi di beberapa Universitas di Indonesia, (Kurniasari dkk., 2019) memperoleh 38% mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological wellbeing* kategori rendah, dan 16% pada kategori tinggi.

Kesejahteraan psikologis dapat menstimulus perilaku dan hal-hal positif seperti kestabilan emosi pada mahasiswa. Selain itu, individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menikmati hidup dikarenakan individu akan merasa puas dan bahagia. Guna mencapai aktualisasi diri dan dapat mengembangkan potensi secara optimal, menjadi langkah penting untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bagi mahasiswa. Namun, secara realita yang terjadi masih banyak kesejahteraan psikologis di lingkungan akademik belum tercapai secara optimal.

Berdasarkan temuan wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan mahasiswa/i di Universitas Islam Sultan Agung Semarang:

“sebenarnya secara tidak langsung ga dituntut jg sama orang tua cuman kan kita tuh apa ya kaya ngerasa minder gitu kalo liat saudara kita pada sukses semua udah kerja, nah sekarang tuh seperti merasa harus seperti mereka juga gitu. orang tua juga kadang nyeritain kesuksesan saudara yang lain saat mereka masih kuliah, jadi kayaknya aku tuh dituntut seperti saudara-saudaraku yg udah sukses semuanya, jadi dituntut buat kuliah harus dapat nilai yg bagus tiap semesternya harus IPK dibatas 3.”

(Wawancara mahasiswa berinisial SR, 7 November 2024)

“ya mbak saya merasakan itu di rantauan, saya kadang merasa stres mbak karena ya itu banyak tugas kuliah yang numpuk belum lagi ketambahan praktikum, belum lagi ngerjain laporannya, tugas kuliah lain yang harus bikin proposal dan harus presentasi, dan masih banyak masalah pribadi yang lain mbak. Mau cerita juga mau cerita ke siapa soalnya saya di rantauan kurang kenal siapa-siapa, mau cerita ke keluarga juga mereka ga merhatiin aku karena jujur aku dari keluarga yang brokenhome mbak, jadi

mereka juga ga terlalu merduliin aku soalnya dari kecil aku ikut nenek mbak orang tuaku fokus bekerja. Mau cerita ke temen juga takut ngebebani, ya jadinya aku mendem sendiri mbak masalah yang aku alami.”

(Wawancara mahasiswa berinisial WP, 7 November 2024)

“selama perkuliahan saya mengalami hal-hal seperti cemas jika ipk rendah, nilai yang kurang memuaskan, dan tuntutan keluarga. Tugas di semester ini tuh kek banyak banget gituloh mbak deadlinenya juga hampir mepet, jadi pusing mau ngerjain tugas yang mana dulu. Orang tuaku juga kek nanya terus, aku bisa lulus 3,5 tahun ga ya. Itu sih yang jadi beban pikiran buat saya sendiri sampai membuat saya jadi stres dan tertekan. Apalagi seperti saya anak rantau ini yang untuk pertama kali menghabiskan waktu terpisah dari orang tua mbak, harus bisa apa-apa sendiri, dan pasti orang rumah kan taunya kita baik-baik saja ya di kuliah, padahal tiap hari nangis sendiri di kos mbak hehe.”

(Wawancara mahasiswa berinisial ASY, 7 November 2024)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diperoleh kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau dipengaruhi oleh tuntutan dari orang tua yang secara tidak langsung membandingkan subjek dengan saudara-saudara subjek yang sudah sukses. Mahasiswa cenderung merasa bahwa keluarga tidak memberikan perhatian yang cukup karena subjek berasal dari keluarga *brokenhome* yang lebih mementingkan pekerjaan daripada anak sendiri. Mahasiswa tersebut juga merasa sangat tertekan dan stres karena berbagai tuntutan yang datang baik dari akademik maupun dari ekspektasi orang tua terkait IPK dan masa penyelesaian studi, menambah beban pikiran individu. Hal ini menjadikan mahasiswa mengalami tekanan, stress, dan tidak mencapai kesejahteraan psikologis yang sejahtera karena dituntut untuk mengikuti jejak kesuksesan saudara-saudara subjek. Subjek juga merasa tidak memperoleh perhatian dari orang tua sehingga subjek merasa sendirian dan terbebani saat menghadapi tantangan di rantauan. Oleh karena itu, mahasiswa menjadi cemas dan stres yang semakin meningkat sehingga tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, terutama bagi seorang mahasiswa rantau yang harus menghadapi semua masalah dan tantangan sendirian di perantauan tanpa dukungan sosial yang cukup dari orang tua.

Mahasiswa yang baru pertama kali merantau biasanya butuh adaptasi untuk merasakan rasa aman dan nyaman di lingkungan yang baru karena akan

menghadapi beragam situasi yang bisa memicu stres, seperti tuntutan akademik yang meningkat, adaptasi dengan lingkungan baru, berpisah dari keluarga dan teman, hingga permasalahan finansial dan manajemen waktu. Pada kondisi ini, dukungan sosial dari orang tua bisa menjadi sumber kekuatan dan kenyamanan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan tersebut. Beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis antara lain yaitu jenis kelamin, keluarga, status identitas, sifat kepribadian, obesitas, pendapatan, stres, efisiensi diri, kehidupan yang bermakna, kecerdasan emosional, hubungan interpersonal, kesepian, ketegasan, aktivitas seksual, kontrol emosi, keterampilan sosial, dan dukungan sosial (Bowers, 2016).

Menurut Rook dan Dooley, dukungan sosial adalah sebuah kenyamanan, perhatian, apresiasi serta bentuk bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain (Chaerani & Rahayu, 2019). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan individu, terutama dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial mencakup bantuan informasi, praktis, dan emosional dari orang-orang di sekitar, termasuk teman dan lingkungan sosial lainnya. Bantuan yang diterima mahasiswa, berupa materi, penghargaan, dan perhatian akan membantu mahasiswa menghadapi situasi yang tidak menyenangkan selama di perantauan jauh dari tempat tinggal. Bentuk dukungan sosial mengacu pada tindakan yang diambil oleh individu atau kelompok untuk menenangkan, memperhatikan, menghargai, atau bersedia menawarkan dukungan (Vania & Dewi, 2014). Memberikan dukungan sosial kepada individu akan berdampak baik bagi individu, yakni individu akan mampu menangani berbagai situasi dan menemukan solusi untuk tantangan serta masalah yang dihadapi sehingga individu bisa beradaptasi dengan keadaan dan memungkinkan individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Dukungan sosial dari orang tua merupakan aspek penting yang menjadi peranan besar dalam perkembangan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial dari orang tua mencakup berbagai bentuk perhatian, seperti dukungan emosional, dukungan finansial, dan pemberian nasihat yang berkaitan dengan tantangan hidup yang dialami oleh mahasiswa rantau. Orang tua sering kali menjadi

sumber utama kekuatan emosional, terutama bagi individu yang mulai menjalani fase kehidupan yang lebih mandiri, seperti menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai dari orang tua cenderung mampu beradaptasi lebih baik di lingkungan baru, termasuk tantangan akademis dan sosial. Komunikasi dan perhatian yang selalu didapatkan dari orang tua dapat memberikan individu merasa dihargai dan dipahami sehingga membuat kesejahteraan psikologis individu baik.

Dukungan sosial dari orang tua didefinisikan sebagai interaksi sosial antar individu melalui bantuan nyata atau penempatan dalam suatu sistem sosial yang diyakini dapat memberikan kasih sayang, perhatian, atau rasa keterikatan pada suatu kelompok sosial atau keluarga. Upaya mengatasi suatu masalah, dukungan sosial orang tua berfungsi sebagai sumber dukungan eksternal yang berguna untuk membantu seseorang dengan memberikan berbagai bentuk bantuan kepada individu tersebut (Sudarman, 2021). Dukungan sosial orang tua ini dapat diartikan sebagai sumber motivasi dan bantuan dari orang tua maupun anggota keluarga lain yang diterima oleh individu dalam bentuk bantuan emosional, instrumental, finansial dan lainnya yang mampu memberikan rasa nyaman, dihargai dan dicintai ketika mengalami kesulitan, sehingga memberikan pengaruh terhadap perilaku individu tersebut dalam rantauan.

Beberapa penelitian telah dilakukan dengan tema yang sama seperti pada penelitian ini, yaitu studi tentang Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau oleh (Wahyuningtias, 2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 50,7% responden mempunyai dukungan sosial keluarga baik, 41,7% dukungan sosial keluarga cukup dan 7,6% dukungan sosial keluarga kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Dityo dkk. (2023), menunjukkan bahwa sebanyak 2 mahasiswa (2,85%) berada dalam kategori dukungan sosial sangat tinggi, 24 mahasiswa (34,28%) dalam kategori tinggi, dan 24 mahasiswa yang lain (34,28%) pada kategori sedang. Sedangkan, 15 mahasiswa (21,42%) masuk kategori rendah dan 5 mahasiswa (7,14%) berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis Aprillia dkk. (2023) dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Semester Awal" menunjukkan dampak yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasil yang didapatkan adalah mahasiswa baru angkatan 2023 memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah sebesar 4%, tingkat sedang sebesar 22% dan tingkat tinggi sebesar 74%.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dapat terganggu akibat kurangnya dukungan dari orang tua, yang sering kali menjadi peran penting dalam memberikan rasa aman secara emosional. Mahasiswa yang jauh dari rumah menghadapi tantangan besar dalam menjalani kehidupan mandiri, dan ketika dukungan emosional dari orang tua tidak memadai, individu lebih rentan tidak merasa bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua yang rendah dapat menghambat mahasiswa rantau dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial, sehingga individu cenderung merasa lebih terisolasi secara emosional. Dukungan dari orang tua biasanya berupa komunikasi yang positif, perhatian terhadap kebutuhan emosional, dan bantuan dalam mengatasi masalah yang dihadapi di rantauan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau program studi Kebidanan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan teoritis dan praktis dalam memperkaya literatur terutama dalam konteks mahasiswa mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau Program Studi Kebidanan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Kebidanan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Kebidanan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi perkembangan yang berkaitan dengan Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Kebidanan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu, diharapkan mampu memberikan sumber informasi dan referensi mengenai seberapa besar prosentase hubungan antara antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Kebidanan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah keinginan untuk mengetahui kemampuan secara lengkap dan memiliki kebutuhan untuk merasa sehat secara psikologis. Individu dianggap sehat secara psikologis ketika individu merasa senang dan gembira, akibatnya hal tersebut bisa jadi motivasi untuk menempuh kehidupan yang bahagia. Ryff (2014), kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang individu yang merasa terbebas dari tekanan dan masalah, tetapi juga tentang kemampuan seseorang agar dapat berdamai dengan diri sendiri dan pengalaman masa lampau selama ini dengan lebih baik, untuk berkembang, tumbuh, dan menjalani hidup. Individu mampu membangun interaksi secara baik dengan orang lain, mengelola kehidupan dan lingkungan secara optimal, dan mampu membuat keputusan sendiri. Dalam menjalin hubungan yang baik dengan sesama, seorang individu harus menyadari pentingnya membangun relasi dengan individu lain yang dibangun atas dasar kepercayaan.

Ryff dan Singer (1996) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis berasal dari sudut pandang perkembangan yang berlangsung sepanjang kehidupan, turut menyoroti tantangan berbeda yang dihadapi di setiap tahap dalam siklus kehidupan. Berdasarkan pernyataan ini, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis muncul dari sudut pandang perkembangan individu seiring dengan hidup individu, yang menekankan berbagai rintangan yang dihadapi di berbagai tahap kehidupan. Kesejahteraan psikologis juga dipahami sebagai suatu keadaan di mana kehidupan individu berlangsung dengan positif, sebagai hasil dari perpaduan pengalaman positif dan perasaan yang tenang.

Synder (Ramadhani dkk., 2016) memberikan pengertian bahwa dalam kesejahteraan psikologis tidak selalu membahas ada atau tidak ada tekanan atau penderitaan, namun dalam kesejahteraan psikologis juga mendalami keterikatan aktif dalam kehidupan nyata, mengerti makna dan tujuan dalam kehidupan, serta korelasi subjek dengan topik lainnya. Selanjutnya Aspinwall

(Sumakul & Ruata, 2020) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu keadaan dimana individu dapat menjalani hidup dengan fungsi yang baik dan positif. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya tekanan dalam hidup, tetapi juga melibatkan keterlibatan aktif dalam kehidupan sehari-hari, pemahaman akan makna serta tujuan hidup, dan hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan maupun individu lain.

Kesejahteraan psikologis adalah dimensi keadaan jiwa yang terbebas dari beban pikiran, memiliki sikap positif terhadap kehidupan, serta mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan sesuai antara tindakan dengan tujuan hidup individu (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan untuk memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan, mengelola perilaku, menciptakan lingkungan yang memenuhi kebutuhan, memiliki tujuan hidup yang bermakna, serta mencari dan mengembangkan potensi diri (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Menyadari dan mengontrol kemampuan seseorang dalam menerima kelebihan dan kekurangannya serta menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki kendali atas lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan kepribadian adalah bagian dari kesejahteraan psikologis (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021).

Dari hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu dapat menjalani kehidupan dengan pandangan positif terhadap diri sendiri dan individu lain, memahami makna serta tujuan hidup, dan mampu berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini mencakup kemampuan untuk menerima diri sendiri, mengelola lingkungan, membangun hubungan yang harmonis, serta mengembangkan potensi yang dimiliki.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Beberapa faktor yang mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff dan Keyes (1995) 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

Dukungan sosial diartikan sebagai rasa nyaman, rasa perhatian atau dukungan yang secara perspektif didapatkan individu dari berbagai macam sumber, yaitu orang tua, keluarga, teman sebaya, rekan kerja bahkan pasangan.

c. Evaluasi pada Pengamatan Hidup

Peninjauan pengalaman hidup yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis karena mencakup ke berbagai 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.

Huppert (dalam Arsa, 2020) menjelaskan beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis antara lain yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian ialah salah satu faktor yang memberikan pengaruh kuat 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 demografis yaitu meliputi kuantitas usia serta jenis kelamin. Dibandingkan dengan laki-laki, wanita cenderung memiliki lebih banyak

parameter gangguan mental secara umum, termasuk depresi dan kecemasan. Insentif usia yang secara kuantitas bertambah cepat maupun lambat dapat memicu timbul rasa stress serta cenderung berpotensi menurunkan 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 disekitar. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan parameter kesejahteraan psikologis karena secara *value* individu 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 (dalam Wijanarko, 2023) 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 merasakan kesejahteraan. Keseimbangan yang terjadi dalam pengendalian

ketegangan inilah yang menjadi penyebab individu merasakan kesejahteraan.

- 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.

Berdasarkan penjelasan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diatas maka dapat disimpulkan bahwa, faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu, faktor demografi, dukungan sosial, evaluasi pada pengamatan hidup, *locus of control* (LOC), kepribadian, faktor sosial ekonomi, *personal control*, *self esteem*, *positive effect*, *manage tension*, dan *positive thinking*.

3. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dan Kayes (dalam Rahmawati, 2017) terdapat 6 aspek utama kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah cara individu menerima diri sendiri apa adanya sehingga individu dapat memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. Pengertian penerimaan diri bisa berkaitan dengan rasa percaya diri. Individu dapat menerima diri sendiri dalam keadaan apapun, baik dengan masa lalu yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, segala bentuk kegagalan dan kesuksesan. Cara pandang individu terhadap masa lalu adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang sukses.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship With Others*)

Hubungan positif dengan orang lain adalah tingkat kemampuan menjaga hubungan yang hangat dengan orang lain, hubungan antar pribadi yang dilandasi kepercayaan, serta perasaan empati, cinta, dan kasih sayang yang kuat. Hubungan ini tidak hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, namun hubungan ini juga melibatkan pengalaman metafisik pada diri yang berkaitan dengan kemampuan menyatukan identitas diri dengan orang lain

untuk menghindari perasaan kesepian.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib, kebebasan, pengendalian internal, individualitas, dan mengatur perilaku internalnya. Ciri ini yang menjadi dasar keyakinan bahwa pikiran dan tindakan seseorang berasal dari dalam diri mereka sendiri, tanpa kendali dari orang lain. Individu yang berhasil dalam aktualisasi diri menunjukkan fungsi otonom dan menolak keterasingan budaya. Orang yang memiliki otonom digambarkan memiliki kemampuan mengatur diri sendiri dan memiliki keinginan yang sesuai dengan standar pribadi, sehingga membentuk rasa percaya diri.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis individu. Individu yang dapat beradaptasi dengan lingkungannya sesuai dengan kebutuhan pribadi individu cenderung mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar. Penguasaan lingkungan yang baik mungkin membuat individu merasa lebih nyaman dan puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

e. Tujuan Hidup

Individu yang aktif pasti mempunyai tujuan dan keinginan serta merasa hidup lebih terarah pada tujuan tertentu, sehingga menimbulkan perasaan bahwa individu mempunyai makna dalam hidup.

f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi adalah tingkat kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi, mendewasakan, dan berkembang sebagai manusia. Kemampuan ini menjadi gagasan individu untuk lebih memperkuat kondisi alamiah internalnya. Dalam diri individu terdapat kekuatan yang terus berjuang melawan hambatan dari luar, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kebahagiaan individu dan bukan sekadar mengikuti aturan moral.

Berit Ingersoll-Dayton (dalam Farhana, 2023) 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 diri sendiri atau kebalikannya diri sendiri 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 diri sendiri.
- d. *Respect*, munculnya perasaan menghormati antar sesama dan individu juga mendapatkan ekualitas yang sama. Dampak yang timbul adalah individu tersebut memiliki perasaan penghargaan terhadap eksistensi diri sendiri 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.

Menurut Diener (dalam Munawaroh, 2018) mengelompokkan aspek kesejahteraan psikologis menjadi delapan komponen, yang meliputi:

- a. Makna dan tujuan hidup

Makna bukanlah sebuah kondisi subyektif, melainkan sebuah evaluasi yang adil dan lebih objektif berdasarkan sejarah dan pengalaman hidup. Pemahaman tentang kehidupan inilah yang membuat individu merasakan kesejahteraan dan semangat dalam menjalani hidup serta berupaya mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

- b. Hubungan yang hangat dan mendukung

Dukungan bukan hanya berasal dari orang lain kepada kita, namun juga dari kita kepada orang lain. Kehadiran orang lain sangat penting karena bisa menjadi penyembuh terbaik dalam menghadapi kekecewaan hidup, sehingga

menjaga relasi yang akrab sangatlah penting.

c. Keterlibatan dan ketertarikan

Keterlibatan dan ketertarikan merupakan unsur utama dalam kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis akan menimbulkan perasaan saling terhubung, tertarik, menyenangkan, dan memberi makna pada tujuan hidup.

d. Kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain

Individu yang memberikan manfaat kepada orang lain akan mendapatkan lebih banyak kontribusi positif dibandingkan dengan yang telah individu tersebut berikan. Memberikan manfaat untuk kesejahteraan serta kebahagiaan orang lain berhubungan erat dengan kesehatan psikologis.

e. Kompetensi

Kompetensi adalah salah satu kebutuhan psikologis yang penting dimiliki oleh setiap individu karena berhubungan dengan pengalaman berperilaku yang dikelola dengan baik sehingga diperlukan untuk menjaga semangat dan motivasi.

f. Penerimaan diri

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan untuk mengenali seluruh aspek baik dan buruk yang terdapat dalam diri sendiri, sehingga individu dapat memahami kegagalan yang dialami. Penerimaan diri juga mencakup proses penilaian jangka panjang terhadap seluruh kelebihan dan kelemahan sebagai bagian dari diri sendiri yang berpengaruh terhadap kesehatan psikologis.

g. Optimisme

Individu yang memiliki harapan dan keyakinan terhadap masa depan sesuai dengan harapan akan berpengaruh positif pada kesejahteraan mental, karena memiliki keterkaitan yang kuat dengan cara individu merencanakan solusi untuk menghadapi masalah, mencari dukungan dari orang lain, dan tetap bertahan dalam situasi yang sulit.

h. Penghargaan dari orang lain

Faktor ini berhubungan dengan interaksi positif yang dibentuk dengan individu lain, individu juga memiliki keperluan akan pengakuan dari orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup beberapa aspek yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, *harmony*, *interdependence*, *acceptance*, *respect*, *enjoyment*, keterlibatan dan ketertarikan, kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, kompetensi, optimisme, dan penghargaan dari orang lain.

B. Dukungan Sosial

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial umumnya diartikan sebagai pandangan mengenai sekelompok individu yang dapat diandalkan ketika individu memerlukan pertolongan. Selain itu, dukungan sosial juga diukur dari seberapa puas individu terhadap dukungan yang diterima, yang berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhan terpenuhi. Dukungan sosial menurut David & Oscar (dalam Rif'ati dkk., 2018) adalah bantuan yang bisa bermacam-macam bentuknya yang dapat memberikan manfaat bagi seseorang dalam menghadapi permasalahan. Dukungan yang diberikan bisa berasal dari orang-orang di sekitar individu tersebut salah satunya adalah dukungan keluarga. Menurut Friedman (dalam Palupi, 2019) dukungan sosial orang tua merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang masa hidup, sifat, dan jenis dukungan dapat sangat bervariasi berbagai tahapan siklus hidup individu sebagai anggota keluarga. Namun, dalam semua tahapan siklus hidup, dukungan orang tua dapat membuat anggota keluarga berfungsi dan bertindak sesuai potensi yang dimiliki masing-masing.

Dukungan sosial keluarga merupakan suatu hal yang terjadi pada kehidupan yang melalui suatu pemberian bantuan sosial yang berbeda-beda bentuk atau interaksi dalam keluarga. Dukungan keluarga adalah suatu bentuk usaha yang

diberikan kepada individu di dalam keluarga yang bertujuan agar mendapatkan rasa nyaman secara fisik dan psikologis.

Taylor (dalam Suparno, 2017) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai jenis bantuan yang menciptakan rasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis yang merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan tanggung jawab saling membantu antara orang tua, pasangan, anggota keluarga, teman, jejaring sosial, dan masyarakat luas.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok, termasuk keluarga, teman sebaya serta kerabat untuk menciptakan rasa nyaman, memberikan perhatian, penghargaan, serta rasa dicintai maupun mendapatkan energi yang bersifat positif.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut teori Smet (1994) ada empat komponen dalam dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan emosional, yang mencakup empati serta perasaan diperhatikan, sehingga individu merasa lebih nyaman. Hal ini juga melibatkan kasih sayang dan keinginan untuk berbagi masalah. Indikator dukungan emosional termasuk empati dari orang tua, perhatian dan kepedulian orang tua.
- b. Dukungan penghargaan, mencakup pernyataan setuju dan sikap positif terhadap gagasan yang diajukan individu. Hal ini melibatkan perbandingan yang menguntungkan dengan orang lain. Beberapa indikator dukungan penghargaan adalah dukungan positif dari orang tua, persetujuan terhadap ide-ide, serta dorongan yang disediakan oleh orang tua.
- c. Dukungan instrumental, yaitu dukungan berupa dukungan fisik, materi, kesempatan, dan waktu yang memperbaiki situasi individu sehingga individu dapat mencapai tujuan. Indikator dukungan instrumental mencakup bantuan dalam bentuk tindakan, sikap, serta sumber daya yang diberikan oleh orang tua.

- d. Dukungan informasi, yang berupa nasihat, saran, atau umpan balik tentang cara menyelesaikan masalah. Indikator dari dukungan informasi mencakup nasihat dan petunjuk yang diberikan oleh orang tua kepada individu.

Menurut Sarafino (dalam Monazah, 2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari lima komponen, yaitu:

- a. Aspek emosional, yang melibatkan perasaan peduli, merasakan kepedulian, empati, dan dorongan positif dari luar individu.
- b. Aspek instrumental, yang berarti dukungan dalam bentuk materi atau jasa yang langsung diterima dari orang lain untuk membantu mengatasi tugas atau tekanan yang dihadapi individu.
- c. Aspek pemberian dan penerimaan informasi, yaitu interaksi antara dua individu yang bersifat umpan balik.
- d. Aspek kebersamaan, di mana individu bersedia melakukan aktivitas bersama orang lain dan menghabiskan waktu bersama untuk berbagi minat yang disukai.
- e. Aspek penghargaan atau *rewarding*, yang merujuk pada pencapaian yang berhasil diraih oleh seseorang.

Aspek dukungan sosial dalam keluarga menurut House dan Kahn (dalam Adha, 2018) adalah:

- a. Dukungan Emosi

Dukungan ini mencakup perasaan dicintai, nyaman, dan kasih sayang yang membuat individu merasa berharga.

- b. Dukungan Informasi

Dukungan berbentuk saran, petunjuk, penyelesaian masalah, dan respon terhadap tindakan individu baik sebelum atau sesudah dilakukan.

- c. Dukungan Peralatan

Dukungan ini dapat terlihat dari bantuan finansial atau bantuan langsung yang diberikan untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek dukungan sosial di atas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan pemberian dan penerimaan informasi, dukungan penghargaan, dukungan kebersamaan, dukungan emosi, dan dukungan peralatan.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kesejahteraan Psikologis

Mahasiswa rantau adalah sebutan bagi individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di luar daerah asal individu. Mahasiswa rantau biasanya butuh waktu lama untuk beradaptasi di lingkungan yang baru untuk merasa aman dan nyaman. Mahasiswa rantau yang tidak memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan emosional, merasa puas dengan kehidupan, serta mengatasi masalah dengan cara yang positif selama di perantauan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai keadaan di mana individu menjalani hidup dengan damai, merasa puas, bahagia, serta cenderung menunjukkan sikap yang baik. Sebaliknya, jika seseorang tidak merasakan kesejahteraan psikologis, individu akan terus-menerus diliputi oleh perasaan bersalah, gelisah, ketakutan, ragu, rasa menyesal, dan cepat tersinggung tanpa penyebab yang jelas (Busro, 2018). Hal ini serupa juga dijelaskan oleh Ryff (dalam Fitri dkk., 2017) bahwa individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi adalah individu yang mampu mengakui kekuatan dan kelemahan dalam diri sendiri, membangun hubungan baik dengan individu lain, mengontrol perilaku sendiri, mengatur lingkungan di sekitar, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

Kesejahteraan psikologis bisa ditingkatkan dengan adanya dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan psikologis individu. Dukungan sosial mencakup keberadaan, kesediaan, dan perhatian dari orang-orang yang mencintai individu tersebut (dalam Tumanggor dkk., 2017). Secara umum, dukungan sosial merujuk pada peran atau kontribusi yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti orang tua, teman, atau anggota komunitas. Dukungan sosial dari orang lain bisa membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dan

meningkatkan kemampuan yang dimiliki individu. Kehadiran dukungan sosial akan memberikan perasaan dicintai, dihargai, dan membuat individu merasa terhubung dengan orang lain. Hal ini serupa juga dijelaskan oleh Cohen & Syme (dalam Rachmadhani & Palupi, 2020), bahwa dukungan sosial merupakan salah satu elemen yang menguntungkan dan dapat berfungsi sebagai alat untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa rantau yang menerima dukungan sosial cenderung mampu mengembangkan diri, menghadapi berbagai situasi dengan sikap positif, dan mengatasi kesulitan.

Dukungan sosial dari orang tua memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta perasaan kesepian. Dalam situasi ini, dukungan dari orang tua, baik dalam bentuk emosional seperti komunikasi yang positif dan perhatian dari orang tua dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi mahasiswa rantau. Dukungan finansial dan praktis dari orang tua juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Pada saat mahasiswa rantau merasa didengar, dipahami, dan didukung oleh orang tua, individu cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih kuat sehingga mampu menghadapi tantangan di perantauan. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat dari orang tua, mahasiswa rantau dapat merasa lebih dihargai, memiliki tempat untuk berbagi cerita, serta memperoleh dorongan moral dalam menghadapi berbagai tekanan. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa rantau untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

(Sitti Nur dkk., 2021), melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial dari orang tua maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua sangat penting dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan dan tekanan selama menjalani pendidikan jauh dari keluarga.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis di mana semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka akan berdampak semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berarti semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka juga akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Kebidanan Universitas Sultan Agung Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merujuk pada gejala sosial atau fenomena serta aspek psikologis yang dapat dianalisis atau diteliti lebih lanjut. Variabel memiliki berbagai bentuk dan jenis yang sangat bervariasi yang dapat membantu menggambarkan sifat, atribut, dan subjek dalam penelitian (dalam Azwar, 2016). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu:

1. Variabel tergantung : Kesejahteraan Psikologis (Y)
2. Variabel bebas : Dukungan Sosial Orang Tua (X)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan yang rinci dan jelas yang mengenai variabel penelitian yang ditetapkan berdasarkan pada ciri-ciri dari variabel yang diteliti. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu dapat menjalani kehidupan dengan pandangan positif terhadap diri sendiri dan individu lain, memahami makna serta tujuan hidup, dan mampu berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini mencakup kemampuan untuk menerima diri sendiri, mengelola lingkungan, membangun hubungan yang harmonis, serta mengembangkan potensi yang dimiliki.

Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau akan diukur dengan menggunakan indikator perilaku yang didasarkan dari aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (dalam Ramadhani dkk., 2016), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Semakin tinggi skor yang didapatkan pada subjek penelitian maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada subjek tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada subjek.

2. Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial orang tua adalah bantuan emosional, fisik, dan informasi yang diberikan bapak dan ibu untuk menciptakan rasa aman dan nyaman pada anak. Bapak dan ibu adalah individu yang memiliki tanggungjawab untuk membesarkan, mendidik, dan memberikan perhatian serta perlindungan terhadap anak. Dukungan sosial dapat membantu anak dalam menghadapi tantangan hidup.

Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa rantau akan diukur dengan menggunakan indikator perilaku yang didasarkan dari aspek yang dikemukakan oleh Smet (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Semakin tinggi skor yang didapatkan pada subjek penelitian maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada subjek tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah pula tingkat dukungan sosial pada subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merujuk pada jumlah keseluruhan individu atau objek yang terdapat dalam ruang lingkup penelitian. Secara umum, populasi memiliki sifat dan ciri tertentu yang memungkinkan untuk dianalisis atau diteliti, sehingga pada akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 232 mahasiswa dari angkatan 2021-2024. Adapun populasi yang ditemukan pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Kelas Reguler Program Studi Kebidanan

No	Angkatan	Jumlah
1.	Tahun 2021	63
2.	Tahun 2022	59
3.	Tahun 2023	52
4.	Tahun 2024	58
	Total	232

2. Sampel

Sampel adalah sebagian elemen dari kelompok populasi, dan besaran sampel yang diambil untuk penelitian perlu sejalan dengan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti, serta populasi dan ukuran sampel yang diambil agar dapat mempresentasikan kelompok populasi dari lokasi penelitian (Sugiyono, 2016). Karakteristik dari sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan kriteria sebagai mahasiswa rantau di luar kota Semarang yang telah merantau kurang lebih satu tahun merantau yang berjumlah 104 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel merujuk pada pendekatan atau cara dalam memilih individu yang dikenal juga sebagai sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara berkelompok/daerah. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa *cluster random sampling* merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel ketika data dan objek yang sedang diteliti sangat luas. Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif yang terdaftar sebagai mahasiswa rantau dari luar kota Semarang di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi yang akan dianalisis dan dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh data yang relevan dan akurat. Metode pengumpulan data menggunakan metode skala psikologi. Skala psikologi adalah serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang berperan sebagai penjelasan mengenai atribut variabel yang diteliti.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan sosial orang tua, yang terdiri dari pernyataan

atau aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel. Aitem *favorable* berisi pernyataan yang mendukung variabel yang diukur, sementara aitem *unfavorable* berisi pernyataan yang tidak mendukung variabel tersebut.

Setiap pernyataan dalam skala penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan rentang skor antara 1 hingga 4. Untuk aitem *favorable*, skor 4 diberikan untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sementara untuk aitem *unfavorable*, skor 1 diberikan untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil dari pengisian skala tersebut mencakup data numerik yang didapat dari jawaban para responden dalam penelitian (Azwar, 2016).

1. Skala kesejahteraan psikologis

Skala kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Kayes, yang mencakup enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Rancangan *blue-print* dari skala kesejahteraan psikologis yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Blueprint Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek-aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Penerimaan diri	1, 13, 25	7, 19, 31	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain	2, 14, 26	8, 20, 35	6
3.	Otonomi	9, 21, 29	3, 23, 32	6
4.	Penguasaan Lingkungan	10, 22, 30	4, 15, 27	6
5.	Tujuan hidup	5, 17, 33	11, 16, 36	6
6.	Pertumbuhan Pribadi	6, 18, 34	12, 24, 28	6
	Total	18	18	36

2. Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Skala dukungan sosial orang tua dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Smet (1994) yang mencakup empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Rancangan *blue-print* dari skala dukungan sosial orang tua yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. *Blueprint* Skala Dukungan Orang Tua

No.	Aspek-aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Dukungan emosional	2, 9, 17	7, 11, 23	6
2.	Dukungan Penghargaan	1, 10, 18	8, 12, 24	6
3.	Dukungan Instrumental	5, 13, 21	3, 15, 19	6
4.	Dukungan informasi	6, 14, 22	4, 16, 20	6
	Total	12	12	24

E. Analisis Data

1. Daya Beda Item

Daya beda item atau daya diskriminasi item yang menunjukkan sejauh mana suatu item dapat membedakan satu individu dari individu lain yang memiliki karakteristik yang diukur (Azwar, 2016). Pengujian daya beda item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor item dan distribusi skor keseluruhan dari skala sehingga diperoleh koefisien korelasi item total (r_{ix}) (Azwar, 2016). Kriteria untuk memilih item didasari oleh korelasi item total dengan batasan skor (r_{ix}) $\geq 0,30$.

Item yang memiliki koefisien korelasi item sama dengan atau melebihi batas 0,30 akan dikategorikan memiliki daya beda tinggi sebaliknya, item dengan skor (r_{ix}) di bawah 0,30 dianggap memiliki daya beda rendah. Apabila ada item yang tidak memenuhi kriteria dalam instrumen, peneliti dapat menurunkan indeks daya beda itemnya menjadi 0,25 (Azwar, 2016). Dalam penelitian ini, pengujian daya beda item dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* untuk analisis

pengujian daya beda item menggunakan software SPSS (*Statistical Packages for Social Science*)

2. Validitas Alat Ukur

Validitas merujuk pada kemampuan suatu instrumen tes untuk secara tepat mengukur atribut dalam variabel yang sedang dianalisis (Azwar, 2016). Selain itu, validitas merupakan ukuran dari seberapa akurat sebuah alat pengumpul data yang telah dievaluasi dalam suatu penelitian sebelumnya. Sebuah hasil pengukuran dinyatakan valid apabila terdapat konsistensi antara data yang diperoleh di lapangan dengan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi, yang berfungsi sebagai standar untuk menilai kelayakan item-item yang terdapat dalam skala penelitian. Validitas isi juga berfungsi untuk memperkirakan apakah semua item dalam penelitian dapat mewakili aspek-aspek yang sedang diukur (Azwar, 2016). Penelitian ini juga memperhatikan validitas tampilan yang berfungsi sebagai standar untuk menilai apakah tampilan instrumen sesuai, dan bisa dipahami. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan mengandalkan pendapat *Judgement Expert*, yang dalam konteks penelitian sering disebut sebagai dosen pembimbing skripsi.

3. Reliabilitas

Sebuah alat ukur dianggap reliabel apabila mampu menghasilkan skor yang konsisten dengan tingkat kesalahan pengukuran yang minimal. Hasil yang tercapai dapat dianggap reliabel jika koefisiensi reliabilitasnya berkisar antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 hasil tersebut, semakin reliabel pengukurannya. Uji reliabilitas dapat dilakukan setelah item-item yang digunakan terbukti valid.

Penelitian ini mengadopsi koefisiensi *alpha Cronbach*, yang dipakai karena instrumen yang digunakan berbentuk skala dan untuk mendapatkan estimasi tentang reliabilitas yang sesungguhnya (Azwar, 2016). Item - item yang terdapat dalam penelitian udah mampu mewakili aspek-aspek yang sedang diukur (Azwar, 2016). Proses

pengujian validitas bisa dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Packages for Social Science*).

F. Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif melalui perhitungan statistik yakni *Product Moment* dari Pearson. Tujuan dari perhitungan ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan kesejahteraan psikologis mahasiswa aktif yang merantau pada Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data yang diperoleh berupa skor. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Orientasi kacah penelitian dilaksanakan peneliti sebelum pelaksanaan penelitian dengan tujuan untuk mengatur berbagai aspek penelitian untuk mengupayakan tercapainya penelitian yang memuaskan. Tempat penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula). Subjek dalam penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa aktif yang merantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) dengan jumlah total sebanyak 104 mahasiswa aktif di kuliah.

Program studi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) berlokasi di Jl. Raya Kaligawe KM.4. Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah. Sebagai program studi yang terakreditasi unggul, Kebidanan Unissula memiliki visi untuk menghasilkan lulusan yang unggul dengan basis syariah. Selain itu, kebidanan Unissula menerapkan system pembelajaran *Problem-Based Learning* (PBL) yaitu model pembelajaran yang melibatkan mahasiswa dalam suatu proyek untuk menghasilkan suatu produk dan menggunakan metode *Small Group Discussion* (SGD), *Basic Skill Training*, kuliah pakar, dan praktik klinik.

Adapun beberapa alasan peneliti memilih program studi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) sebagai tempat penelitian, antara lain:

- a. Mahasiswa program studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) sesuai dengan karakteristik topik yang diteliti sehingga data yang diperoleh relevan.
- b. Kemudahan akses lokasi penelitian turut mendukung kelancaran proses pengumpulan data, baik melalui observasi, wawancara, maupun penyebaran kuesioner.
- c. Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan guna memastikan langkah-langkah dalam penelitian dapat berlangsung lancar dan untuk mengurangi kemungkinan kesalahan yang menghambat penelitian serta memperoleh hasil penelitian sesuai dengan yang diharapkan. Terdapat langkah-langkah persiapan yang dilakukan peneliti sebelum memulai penelitian, antara lain:

a. Persiapan Perizinan Penelitian

Perizinan merupakan salah satu aspek penting dalam melakukan penelitian agar sesuai dengan prosedur penelitian. Surat izin penelitian dikeluarkan secara resmi oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung pada tanggal 28 April 2025 yang akan ditujukan pada Kepala Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) dengan nomor surat 770 /C.1/Psi-SA/IV/2025. Kemudian surat tersebut disetujui oleh Kepala Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) dengan nomor surat 130/B.1/SA-F-SBid/IV /2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan sosial orang tua. Dalam penelitian ini, semua variabel menggunakan pilihan jawaban yang sama, tetapi setiap pilihan diberi skor yang berbeda sesuai dengan indikator dan arah variabel yang diukur.

Setiap variabel menggunakan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan aitem yang bersifat positif (*favorable*), jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. Sebaliknya, untuk pernyataan aitem negatif (*unfavorable*), jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Penyusunan variabel ini disusun berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Kayes, yang mencakup enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebaran aitem dari skala kesejahteraan psikologis yang digunakan adalah:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi

No.	Aspek-aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Penerimaan diri	1, 13, 25	7, 19, 31	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain	2, 14, 26	8, 20, 35	6
3.	Otonomi	9, 21, 29	3, 23, 32	6
4.	Penguasaan lingkungan	10, 22, 30	4, 15, 27	6
5.	Tujuan hidup	5, 17, 33	11, 16, 36	6
6.	Pertumbuhan pribadi	6, 18, 34	12, 24, 28	6
	Total	18	18	36

2) Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Penyusunan variabel ini disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Smet, yang mencakup empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Sebaran aitem dari skala dukungan sosial orang tua yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua

No.	Aspek-aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Dukungan emosional	2, 9, 17	7, 11, 23	6
2.	Dukungan penghargaan	1, 10, 18	8, 12, 24	6
3.	Dukungan instrumental	5, 13, 21	3, 15, 19	6
4.	Dukungan informasi	6, 14, 22	4, 16, 20	6
	Total	12	12	24

c. Uji Coba Alat Ukur

Tujuan dilakukannya uji coba alat ukur untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan kualitasnya layak dipakai ketika penelitian. Skala yang dipakai yaitu skala kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial orang tua. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 28 April-3 Mei 2025. Penyebaran skala menggunakan *google forms* dan dibagikan ke 106 mahasiswa kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Skala yang sudah diisi oleh responden diberi nilai sesuai ketentuan SPSS versi 25.0.

Tabel 6. Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Uji Coba Alat Ukur

No	Angkatan	Jumlah
1.	Angkatan 2021	55
2.	Angkatan 2022	51
	Total	106

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Daya dalam membedakan aitem yang sesuai dan aitem yang tidak sesuai merupakan tujuan dari dilakukannya uji daya beda aitem. Uji daya beda aitem berguna untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu atau kelompok yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur. Hasil perhitungan uji daya beda aitem tiap skala, yaitu:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem terhadap 106 responden pada skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah 36 aitem, diperoleh 34 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 2 aitem yang memiliki daya beda rendah. Berdasarkan hasil analisis diperoleh daya beda tinggi berkisar 0,321 sampai 0,752. Estimasi reliabilitas skala kesejahteraan psikologis dari 34 aitem sebesar 0,935 sehingga dapat dikatakan

reliabel.

Tabel 7. Aitem Dengan Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek Kesejahteraan Psikologis	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Penerimaan diri	1,13, 25	7, 19, 31	6	0
2.	Hubungan positif dengan orang lain	2, 14, 26*	8, 20, 35*	4	2
3.	Otonomi	9, 21, 29	3, 23, 32	6	0
4.	Penguasaan lingkungan	10, 22, 30	4, 15, 27	6	0
5.	Tujuan hidup	5, 17, 33	11, 16, 36	6	0
6.	Pertumbuhan pribadi	6, 18, 34	12, 24, 28	6	0
Total		18	18	34	2

Keterangan: *) Aitem yang memiliki daya beda rendah

2. Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem terhadap 106 responden pada skala dukungan sosial orang tua dengan jumlah 24 aitem, terdapat satu aitem yang memiliki daya beda rendah. Berdasarkan hasil analisis terdapat daya beda tinggi berkisar 0,310 sampai 0,749. Estimasi reliabilitas skala kesehatan mental dari 24 aitem sebesar 0,913 sehingga dapat dikatakan reliabel.

Tabel 8. Aitem Dengan Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Skala Dukungan Sosial Orang Tua

No	Aspek Dukungan Sosial	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Dukungan emosional	2, 9, 7	7, 11, 23	6	0
2.	Dukungan penghargaan	1, 10, 18	8, 12, 24	6	0
3.	Dukungan instrumental	5, 13, 21	3*, 15, 19	5	1
4.	Dukungan informasi	6, 14, 22	4, 16, 20	6	0
Total		12	12	23	1

Keterangan: *) Aitem yang memiliki daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Setelah mengetahui hasil uji coba (*tryout*), aitem yang memiliki daya beda rendah akan ditinggalkan dan aitem yang memiliki daya beda tinggi akan digunakan untuk melakukan penelitian. Adapun susunan penomoran baru masing-masing skala:

Tabel 9. Sebaran Penomoran Baru Aitem Skala Kesejahteraan Psikologi

No.	Aspek Kesejahteraan Psikologis	Nomor Aitem	Jumlah
1.	Penerimaan diri	1(1), 7(7), 13(13), 19(19), 25(25), 31(30)	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain	2(2), 8(8), 14(14), 20(20), 26*, 35*	6
3.	Otonomi	3(3), 9(9), 21(21), 23(23), 29(28), 32(31)	6
4.	Penguasaan lingkungan	4(4), 10(10), 15(15), 22(22), 27(26), 30(29)	6
5.	Tujuan hidup	5(5), 11(11), 16(16), 17(17), 33(32), 36(34)	6
6.	Pertumbuhan pribadi	6(6), 12(12), 18(18), 24(24), 28(27), 34(33)	6
Total		36	36

Keterangan (...) = Nomor Aitem Baru Pada Skala Kesejahteraan Psikologis

Tabel 10. Sebaran Penomoran Baru Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua

No.	Aspek Dukungan Sosial Orangtua	Nomor Aitem	Jumlah
1.	Dukungan emosional	2(2), 7(6), 9(8), 11(10), 17(16), 23(22)	6
2.	Dukungan penghargaan	1(1), 8(7), 10(9), 12(11), 18(17), 24(23)	6
3.	Dukungan instrumental	3*, 5(4), 13(12), 15(14), 19(18), 21(20)	6
4.	Penguasaan informasi	4(3), 6(5), 14(13), 16(15), 20(19), 22(21)	6
Total		24	0

Keterangan (...) = Nomor Aitem Baru Pada Skala Dukungan Sosial Orangtua.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5-9 Mei 2025. Data diperoleh dengan menyebar skala secara langsung menggunakan layanan *google forms* yang dapat diakses melalui tautan <https://forms.gle/ptQLn3NpzGKX1YyT6>. Subjek responden pada skala ini yaitu mahasiswa Program Studi Kebidanan. Penyebaran skala pada penelitian ini dilakukan peneliti dengan menyebarkan tautan *google form* kepada responden secara langsung di dalam kelas. Skala yang sudah terisi diberi nilai sesuai dengan ketentuan dan kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0.

Tabel 11. Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Penelitian

No	Program Studi	Jumlah
1.	Angkatan 2023	54
2.	Angkatan 2024	50
Total		104

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data di uji menggunakan teknik *One-Sampel Kolmogorov Smirnov Test* pada SPSS Versi 25. Data dapat dikatakan signifikan terdistribusi dengan normal jika hasilnya melebihi 0,05 ($p > 0,05$) maka hasil menunjukkan distribusi yang normal, sedangkan jika hasilnya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hasil menunjukkan tidak normal.

Tabel 12. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	K-SZ	Sig	p	Ket
Kesejahteraan Psikologis	104,13	12,193	0,065	0,000	<0,05	Tidak Normal
Dukungan Sosial Orang Tua	74,86	10,264	0,113	0,000	<0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas dalam penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa pada variabel kesejahteraan psikologis dan variabel dukungan sosial orang tua tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti melakukan uji normalitas ulang dengan menggunakan nilai residual pada kedua data variabel. Nilai residual adalah selisih antara nilai data asli dengan nilai yang diperoleh dari data statistik, Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual data terdistribusi normal atau tidak. Hasil yang diperoleh dari uji coba kedua mendapatkan nilai signifikansi 0,200 yang mengindikasikan bahwa data dari kedua variabel pada penelitian yang dilakukan berdistribusi secara normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan nilai residual:

Tabel 13. Uji Normalitas Menggunakan Nilai Residual

Unstandardized Residual	Mean	Std Dev	K-SZ	Sig	p	Ket
	0,000	9,607	0,072	0,200	>0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel yang diteliti linier atau tidak linier. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0. data memiliki hubungan linear jika nilai signifikan F_{linier} lebih kecil dari 0,05. Uji linieritas antara kesejahteraan psikologis (Y) dengan dukungan sosial orang tua (X) memperoleh hasil F_{linier} sebesar 1,128 dengan hasil signifikansi sejumlah 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial orang tua memiliki hubungan linier.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menggunakan teknik *Product Moment* dari Pearson dalam menguji hubungan pada variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Uji hipotesis memperoleh hasil $r_{xy}=0,616$ dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial orang tua, sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti

diterima.

D. Deskripsi Data Penelitian

Evaluasi statistik yang bersifat deksriptif dipergunakan untuk melihat seberapa besar gambaran perolehan skor subjek dalam penelitian. Tujuan dari deksripsi data yaitu guna mengetahui suatu kondisi subjek dari masing-masing variabel yang dilakukan penelitian. Kategori subjek juga telah meninjau secara normatif versi penggunaan. Kategorisasi ini juga mempunyai tujuan guna dilakukan pengelompokan subjek pada kategori tertentu ke dalam setiap variabel penelitian. Di bawah ini merupakan norma penentu kategorisasi skor variabel penelitian, yaitu:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor

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

Keterangan: x = Skor yang diperoleh
 μ = Mean Hipotetik
 σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 34 aitem dengan rentang skor 1-4. Skor minimum pada skala ini, yaitu 34 (34x1) dan skor maksimum, yaitu 136 (34x4). Rentang skor pada riset ini, yaitu 102 (136-34) dengan standar deviasi sebesar 20,4 ((136-34) : 5). Mean hipotetik dalam dalam riset ini diperoleh pada angka 85.

Nilai kesejahteraan psikologis pada subjek dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum empirik 59, skor maksimum empirik 127, mean empirik 104,13, dan standar deviasi empirik 12,193.

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	59	34
Skor Maksimum	127	136
Mean (M)	104,13	85
Standar Deviasi (SD)	12,193	20,4

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori sedang, yakni 104,13. Hal ini dapat diamati menggunakan norma kategorisasi tabel dibawah ini:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$x \leq 54,4$	Sangat Rendah	4	3,84%
$54,4 < x \leq 74,8$	Rendah	29	27,88%
$74,8 < x \leq 95,2$	Sedang	38	36,53%
$95,2 < x \leq 115,6$	Tinggi	25	24,03%
$115,6 < x$	Sangat Tinggi	8	7,69%
Total		104	100%



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial Orang tua

Skala dukungan sosial orang tua terdiri dari 23 aitem dengan rentang skor 1-4. Skor minimum pada skala ini, yaitu 23 (23×1) dan skor maksimum, yaitu 92 (23×4). Rentang skor pada riset ini, yaitu 69 ($92 - 23$) dengan standar deviasi sebesar 13,8 yang diperoleh dari $((92 - 23) : 5)$. Mean hipotetik dalam dalam riset ini diperoleh pada angka 57,5.

Nilai dukungan sosial orang tua pada subjek dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum empirik 43, skor maksimum empirik 91, mean empirik 74,86, dan standar deviasi empirik 10,264.

Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	23
Skor Maksimum	91	92
Mean (M)	74,86	57,5
Standar Deviasi (SD)	10,264	13,8

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori tinggi, yakni 74,86. Hal ini dapat diamati menggunakan norma kategorisasi tabel dibawah ini:

Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Dukungan Sosial Orang Tua

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$x \leq 36,8$	Sangat Rendah	9	8,65%
$36,8 < x \leq 50,6$	Rendah	29	27,88%
$50,6 < x \leq 64,4$	Sedang	25	24,03%
$64,4 < x \leq 78,2$	Tinggi	40	38,46%
$78,2 < x$	Sangat Tinggi	1	0,96%
Total		104	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Orang Tua

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai korelasi Pearson $r_{xy1-2} = 0,616$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial orang tua pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial orang tua maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Sumbangan efektif dukungan sosial orang tua terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 37,9% sisanya sebesar 62,1% kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Penelitian lain yang mendukung yaitu dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sitti Nur dkk., 2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed)

sebesar $0,000 < 0,5$. Berdasarkan data tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2021) menghasilkan temuan nilai 0,610 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Keadaan psikologis yang positif memiliki peranan penting dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan hidup. Suharnan & Mami (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang merasa mampu untuk menghadapi tantangan hidup, mendapatkan bantuan, bersyukur atas kehidupan yang dijalani, serta merasakan kebahagiaan, mencerminkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Menurut Fransisca (2018), terungkap bahwa 80% mahasiswa yang merantau merasa tidak nyaman saat pertama kali tiba di kota perantauan. Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti ketidakbiasaan terpisah dari orang tua, kurangnya teman yang dikenali, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Sebanyak 20% mahasiswa perantauan sempat mempertimbangkan untuk kembali ke kota asal mahasiswa, karena merasa tidak sesuai dengan lingkungan baru sehingga sulit untuk menemukan teman yang sesuai.

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau akan meningkat seiring dengan tingginya dukungan sosial yang diterima. Dalam perjalanan hidup mahasiswa yang merantau, bantuan dari lingkungan sosial begitu penting untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa rantau yang menerima dukungan, terutama dari orang tua cenderung merasa memiliki tempat yang aman untuk berbagi pikiran dan mencari pertolongan saat menghadapi kesulitan (Rona dkk., 2024). Bentuk dukungan sosial orang tua dapat berupa komunikasi yang intens, pemberian motivasi, perhatian, maupun bantuan finansial yang rutin. Mahasiswa akan merasa diperhatikan, dicintai, serta memiliki semangat yang lebih tinggi dalam menjalani perkuliahan dalam perantauan.

Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan yang dirasakan dari orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, yang tercermin dalam perasaan tenang, optimisme, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup selama jauh dari rumah. Dukungan sosial ini juga yang menjadi sumber kekuatan emosional yang membantu mahasiswa rantau beradaptasi dengan lingkungan baru dan tekanan akademik. Apriani (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan salah satu faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan pada mahasiswa rantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dimana semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut begitupun sebaliknya. Dengan hal ini, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

F. Kelemahan Penelitian

Salah satu kelemahan dalam penelitian ini adalah ketidaksesuaian antara teknik sampling dan analisis statistik yang digunakan. Peneliti awalnya menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, bukan secara random, sementara dalam penelitian ini menggunakan uji *Pearson Product Moment* secara teoritis lebih sesuai digunakan pada data dengan sampel acak (*random sampling*), sehingga hasil penelitian ini lebih tepat digeneralisasikan pada subjek dengan karakteristik serupa dan tidak untuk populasi secara luas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial orang tua yang tinggi, sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa juga tinggi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa rantau diharapkan untuk meningkatkan komunikasi yang baik dengan orang tua agar dukungan sosial tetap terjaga meskipun berada jauh dari rumah. Dukungan ini dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan hidup. Selain itu, mahasiswa rantau juga disarankan untuk aktif mencari dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman dan dosen, agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga selama menjalani perkuliahan di perantauan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik permasalahan yang sama sebaiknya memperhatikan dan mempertimbangkan variabel-variabel yang lebih detail agar memperoleh hasil yang bervariasi. Variabel tersebut antara lain seperti dukungan sosial teman sebaya, pola asuh, dan faktor internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, H. D. (2018). *Oleh : Heriyanti Dwi Adha 14320189*.
- Apriani, D. (2025). *Dukungan Sosial Dengan*. 5(1), 123–132.
- Aprillia, C. N., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Semester Awal*.
- Arsa, A. P. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Perantauan Di Indonesia*.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Yogyakarta. Pustaka Pelajar*.
- Bart, S. (1994). *Psikologi Kesehatan*.
- Bowers, R. (2016). *Psychological well-being*.
- Busro, M. (2018). *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Prenada Media.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). *Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAlA Strak Menopause Merupakan Masa Yang Pasti Dilewati Oleh Setiap Wanita Pada Usia Tengah Baya . Datangnya Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi M*. 3(2), 133–137.
- Dityo, D. R., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Satwika, Y. W., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis Abstrak*. 10(02), 788–799.
- Eva, N. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator*. 5(3). <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Farhana, S. (2023). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Mengidolakan Selebriti Pada Penggemar Neo Culture Technology (Nct) Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Fitri, S., Intan, M., & Luawo, R. (2017). *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di Sma Negeri Se-Dki Jakarta Abstrak*. 6(1), 50–59.
- Fransisca, N. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). *Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155.
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). *Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau*

- Ditinjau Berdasarkan Gegar Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30–40.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 3, 52–58.
- Monazah, S. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kota Medan (Skripsi, Universitas Medan Area). Diunduh dari <https://repository.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/12229/1/158600085>.
- Munawaroh, U. (2018). *Hubungan Antara Tawadhu Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri*.
- Palupi, T. N. (2019). Konsep Diri Dan Motivasi Berprestasi Pada Siswa-Siswi Bimbingan Yayasan Al Kahfi Kabupaten Bogor. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 7(2), 53–61.
- Prasetyo Wijanarko, A. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Rachmadhani, M. P., & Palupi, L. S. (2020). *The Relationship Between Social Support and Psychological Well Being of Indonesian Rural to Urban Migrant University Students in Universitas Airlangga*. 12026, 3–7.
- Rahmawati, A. N. (2017). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada KSR PMI Kota Surakarta Dalam Menangani Bencana*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhani, T., Djunaedi, A. S. S., & Sismiati, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Rona, M., Sekar, A., & Barus, G. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)*. 1(4), 74–85.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. 53706, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Sari, S. M. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Riau Skripsi yang tidak dipublish. *Program Studi Psikologi–SI, Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru*.
- Sitti Nur, F., Warastri, A., & Dyorita, A. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Pandemic Covid-19. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2(1), 41–51.
- Sudarman, S. (2021). *BUKU" Dukungan Sosial Keluarga pada Supervisor Covid-19 (Studi Fenomenologi Penyintas di Provinsi Lampung"*.
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 12(1), 833–843.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedu). ALFABETA.
- Suharnan, & Mami, L. (2015). *Harga Diri, Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Perempuan Dewasa yang*. 4(03). <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.716>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 1–7.
- Suparno, S. F. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza*. 5(2), 173–179.
- Tionardi, E. F. (2018). Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 7 No. 2. *Calyptra*, 2(2), 1–12.
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres. *Skripsi.(tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Tumanggor, R., Ridlo, K., & H Nurochim, M. M. (2017). *Ilmu sosial dan budaya dasar*. Kencana.
- Utami, W., & Si, M. (2016). *Wahyu Utami | Pengaruh Kecenderungan Neurotik*. 1(2), 202–226.
- Vania, I. W., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Caregiver Penderita Gangguan Skizofrenia. *Jurnal Empati*, 3(4), 266–278.

Wahyuningtias, S. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau.*

