

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah terbebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari rasa khawatir, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain, tetapi hal yang lebih penting untuk di perhatikan adalah hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, otonomi dan kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan pribadi.

Psychological well being didefinisikan sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang sebagai manusia yang mempunyai pengharapan untuk memperjuangkan masa depannya dimana kebahagiaan merupakan hasil dari *psychological well being* (Pinguart & Sorenson, 2000).

Menurut Hurlock (2004), *Psychological well being* merupakan bentuk kebahagiaan, keadaan sejahtera (*well being*) dan rasa kepuasan hati, kepuasan akan dapat diperoleh apabila harapan dan kebutuhan yang di inginkan individu terpenuhi. Menurut Hauser (2005), *psychological well being* merupakan kesejahteraan psikologis individu yang berfokus pada realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*), dan aktualisasi diri (*self-actualization*).

Ryff mendefinisikan *psychological well being* melalui enam komponen, yaitu penerimaan diri, kemandirian, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup (Snyder & Lopez, 2007).

Psychological well being adalah individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya, mampu mengendalikan perilakunya sendiri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, mampu mengembangkan potensi diri serta memiliki tujuan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai *psychological well being* akan merasa bahagia, memiliki hubungan positif dengan orang lain dan puas dengan hidupnya (Ryff dalam Palupi, 2008).

Psychological well being adalah kemampuan individu dalam membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, dapat menerima diri sendiri apa adanya, mandiri terhadap tekanan sosial, memiliki arti dalam

hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, dalam Flannery, 2009).

Psychological well being dapat diartikan sebagai suatu bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, menimbulkan perasaan bahagia pada hidup seseorang, memiliki harga diri, optimisme, dan dapat mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Bartram & Boniwell, dalam Faturochman, 2012).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah keadaan seseorang mampu mengevaluasi kehidupan mereka, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengendalikan perilakunya sendiri, dapat mengembangkan potensi diri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidupnya serta memfokuskan pada realiasi diri (*self realisation*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self actualization*).

2. **Komponen Psychological Well Being**

Komponen-komponen *psychological well being*. Terdapat 6 aspek menurut Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008) dalam *psychological well being* yaitu: Penerimaan diri (*Self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), Pertumbuhan pribadi (*personal ground*), Tujuan hidup (*purpose in life*), Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), Otonomi (*Autonomy*).

a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Individu yang dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima dan mengakui berbagai aspek diri baik kualitas diri yang baik maupun buruk, serta dapat menerima secara positif tentang kehidupan masa lalu. Individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang merasa kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa tidak puas dengan dirinya, merasa bermasalah dengan kehidupannya dan berharap menjadi orang yang berbeda dengan dirinya yang sekarang (Ryff, 1989).

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain terlihat mampu membina hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, memperhatikan kesejahteraan orang lain, menunjukkan empati serta dapat menjalin hubungan timbal balik, saling memberi dan menerima, sebaliknya individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki karakteristik sulit terbuka dengan orang lain, frustasi dalam hubungan

interpersonal, merasa terasing, tidak peduli dengan orang lain, tidak bersedia menyesuaikan diri untuk mempertahankan suatu hubungan yang hangat dengan orang lain (Ryff, 1989).

c. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan kesadaran akan potensi yang dimilikinya, terbuka untuk suatu pengalaman yang baru, mampu melihat diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman yang baru, merasakan kemajuan diri dari waktu ke waktu, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi. Sedangkan karakter yang tidak mewakili adanya pertumbuhan pribadi adanya perasaan yang terhenti (*stagnation*), kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan tidak adanya ketertarikan dalam hidup, merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan kebiasaan yang baru (Ryff, 1989).

d. Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik apabila individu memiliki nilai-nilai yang diyakini dapat memberinya arti dan tujuan hidup, memiliki arah dalam hidupnya, merasakan makna kehidupannya saat ini maupun masa lalunya, berpegang teguh pada keyakinan. Sebaliknya ciri dari individu yang tidak memiliki tujuan hidup merasa kekurangan bermaknaan dalam hidup, memiliki sedikit tujuan, tidak mampu melihat maksud atau tujuan dari kehidupan dari masa lalu, tidak memiliki harapan atau keyakinan yang dapat memberikan makna bagi kehidupannya. (Ryff, 1989).

e. Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*)

Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah individu yang mampu menguasai dan mengatur lingkungan, mampu memanfaatkan secara efektif akan kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktifitas eksternal. Sebaliknya individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik, merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal disekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada di sekitarnya, kurangnya pengendalian akan dunia sekitarnya. (Ryff, 1989).

f. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang memiliki otonomi yang baik, jika mereka mampu mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan, mampu menghadapi tekanan sosial dengan berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu, mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya. Sebaliknya individu yang belum memiliki otonomi akan memperhatikan pengharapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian dan pendapat orang lain dalam mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak (Ryff, 1989).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima dan mengakui berbagai aspek diri baik kualitas diri yang baik maupun buruk, serta dapat menerima secara positif tentang kehidupan masa lalu. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain terlihat mampu membina hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, memperhatikan kesejahteraan orang lain, menunjukkan empati serta dapat menjalin hubungan timbal balik, saling memberi dan menerima, individu dengan *psychological well being* yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya, individu senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu harapan yang diinginkan, mampu mandiri serta individu menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri.

3. **Indikator *Psychological Well Being***

Terdapat 6 indikator *Psychological well being*, yaitu : penerimaan diri (*self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), otonomi (*Autonomy*).

- a. Penerimaan diri (*self acceptance*). Indikatornya adalah : 1). Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, 2). mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk dalam dirinya, 3). Perasaan positif tentang kehidupan masa lalu dan kehidupan yang sedang dijalani sekarang.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*). Indikatornya adalah; 1). Bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, 2). memiliki empati yang kuat, 3). memahami pemberian, kedekatan dan penerimaan dalam suatu hubungan.
- c. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Indikatornya adala; 1. Menyadari potensi yang ada dalam diri dan terus mengembangkan potensi tersebut, 2).

melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu, sesuai dengan kapasitas periode perkembangan, berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, 3). Memiliki potensi-potensi yang dimilikinya.

- d. Tujuan hidup (*purpose in life*). Indikatornya adalah ; 1). Memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna, 2). Mampu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalan. 3). Memiliki harapan yang diharapkan.
- e. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Indikatornya adalah; 1). Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, 2). menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, 3). Mampu menghadapi kejadian di luar lingkungan.
- f. Otonomi/*(autonomy)* kemandirian. Indikatornya adalah ; 1). Kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, 2). berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, 3). mengevaluasi diri sendiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu memiliki sikap penerimaan diri yang positif, mampu menerima keadaan masa lalunya tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dengan cara dapat membuka diri dengan lingkungannya, individu mampu mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan dalam menghadapi lingkungan yang dianggap dapat mengancam dirinya, individu dengan *psychological well being* yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya, individu senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu keinginan yang diinginkan, serta individu mampu melawan tekanan sosial, menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri.

4. **Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being***

Menurut Ryff (dalam, Rahayu. 2008) faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang adalah bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, stress, budaya dan dukungan sosial mempengaruhi *psychological well being* seseorang :

- 1) Usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut

semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Individu yang berada dalam usia dewasa akhir memiliki skor *psychological well being* yang lebih rendah dalam dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi; individu yang berada dalam usia dewasa madya memiliki skor *psychological well being* yang lebih tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan; individu yang berada dalam usia dewasa awal memiliki skor yang lebih rendah dalam dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dan memiliki skor *psychological well being* yang lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi. Dimensi penerimaan diri dan dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak memperlihatkan adanya perbedaan seiring dengan penambahan usia (Ryff dalam Rahayu. 2008).

- 2) Jenis kelamin. Faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang salah satunya adalah jenis kelamin, perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki digambarkan sebagai sosok individu yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok individu pasif dan tergantung.
- 3) Status sosial ekonomi. Menurut Ryff dan Singer (2008) mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Ryff (Ryan & Deci, 2001) juga menjelaskan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Banyak dampak negatif dari rendahnya status sosial ekonomi, tampak dari proses hasil perbandingan sosial, dimana individu yang lebih rendah membandingkan dirinya kurang beruntung dari pada orang lain dan tidak mampu mendapatkan sumber daya yang dapat menyesuaikan kesenjangan yang dirasakan.
- 4) Stres. Keadaan stres yang dialami oleh diri seseorang sangat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *psychological well being* pada seseorang tersebut. Menurut Rathi dan Rastogi (2007), stress merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being* pada diri seseorang.
- 5) Budaya. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri seseorang jika dibandingkan dengan budaya timur. Ryff (dalam Rahayu. 2008) mengatakan bahwa sistem nilai individual memberi dampak terhadap *psychological well being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang

menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

- 6) Dukungan sosial. Bahwa individu yang dukungan sosial berupa kasih sayang, perhatian, rasa nyaman dan penghargaan diri dari orang lain memiliki *psychological well being* yang tinggi. Menurut Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga individu tersebut mengetahui bahwa orang lain peduli, menghargai dan mencintai dirinya.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* dapat disimpulkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya dan individu tersebut dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya dan *psychological well being* seseorang salah satunya adalah jenis kelamin, perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. laki-laki digambarkan sebagai sosok individu yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok individu yang pasif dan tergantung, individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, seseorang dengan keadaan stress sangat mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being* pada individu tersebut, budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri seseorang, sedangkan budaya timur menjunjung tinggi nilai hubungan positif dengan orang lain, dan individu yang mendapatkan dukungan sosial berupa hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga individu tersebut mengetahui bahwa orang lain peduli, menghargai dan mencintai dirinya.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Ada beberapa definisi dukungan sosial yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Masing-masing ahli memberikan definisi yang berbeda namun pada intinya memiliki kesamaan pengertian.

Rook dalam Smet (1994), mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosia, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. dukungan sosial yang

diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Menurut Sarafino (1990) dukungan sosial adalah adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai. Menurut Sarason (dalam Kuntoro, 2002), yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi. Menurut Taylor (2003), dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang di dapat dari orang tua, suami atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman, teman, hubungan sosial dan komunitas.

Dimatteo (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, teman kerja, tetangga dan orang-orang lainnya. Menurut Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Dukungan sosial juga merupakan cara yang paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan (Kim, Sherman & Taylor, 2008). Menurut Taylor (dalam King, 2010) dukungan sosial adalah informasi, dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati. Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) adalah suatu kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain atau kelompok. Dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, dan meningkatkan rasa percaya diri (Utami, 2013).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang di dapat dari orang tua, suami atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman, teman, hubungan sosial dan komunitas.

2. Komponen-komponen Dukungan Sosial

menurut Weiss Cutrona dkk yang dikutip oleh Kuntjoro (2002), mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “The social provision scale”. Adapun komponen-komponen Dukungan Sosial adalah :

1) Kerekatan emosional (*emotional attachment*).

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan(kedekatan) emosional, sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenteram, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Diperoleh dari pasangan hidup, anggota keluarga, dan teman dekat.

2). Integrasi sosial (*Social Integration*).

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif atau bermain secara bersama-sama. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman. Adanya kepedulian oleh keluarga atau masyarakat untuk mengorganisasi individu dan melakukan kegiatan bersama tanpa pamrih akan banyak memberikan dukungan sosial.

3). Adanya pengakuan (*reassurance of worth*).

pada dukungan sosial jenis ini individu mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga, lembaga atau sekolah, dan lingkungan sekitar.

4). Ketergantungan yang dapat diandalkan (*reliable reliance*).

dalam dukungan sosial jenis ini, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut. Dukungan sosial jenis ini umumnya berasal dari keluarga sendiri.

5). Bimbingan (*guidance*).

dukungan sosial jenis ini adalah berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini biasanya berasal dari guru, figur yang dituakan dan juga orang tua yang berpengaruh.

6). Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*).

suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

Berdasarkan 6 komponen diatas dapat disimpulkan bahwa kerekatan emosional (*emosional attachment*) menimbulkan rasa aman, tenteram dan bahagia, integrasi sosial (*sosial integration*), memungkinkan individu memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan secara bersama-sama, adanya pengakuan (*reassurance of worth*), individu mendapat pengakuan atas keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain, ketergantungan yang dapat diandalkan (*reliable reliance*), dukungan sosial jenis ini berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seseorang tersebut membutuhkan bantuan, bimbingan (*guidance*), dukungan sosial jenis ini berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi (*opportunity of nurturance*), jenis dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

3. Indikator Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011), terdapat 4 jenis atau indikator dan aspek dukungan sosial, yaitu diantaranya adalah sebagai berikut: Dukungan emosional (*emosional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrument support*), dukungan informasi (*Informasional support*).

Pertama, dukungan emosional (*emosional support*). Dukungan emosional, yaitu dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi. Dukungan ini meliputi ekspresi empati, kepedulian dan perhatian pada individu, memberikan rasa nyaman, memiliki dan perasaan dicintai.

Kedua. Dukungan penghargaan (*esteem support*). Dukungan penghargaan ini dapat berupa penghargaan positif kepada orang lain, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat dan membandingkan orang tersebut secara positif.

Ketiga. dukungan instrumental (*instrument support*). Dukungan Instrumental (*instrument support*). Dukungan instrumental merupakan bantuan nyata (*tangibleaid*) contoh berupa uang dan dukungan alat (*instrumental aid*) atau jasa.

Keempat. dukungan informasi (*Informasional support*). Dukungan informasi berarti memberi solusi pada suatu masalah. Dukungan ini diberikan dengan cara menyediakan informasi, memberikan saran secara langsung atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang harus ia lakukan.

Dukungan sosial diatas dapat disimpulkan bahwa *dukungan emosional* meliputi ekspresi empati, kepedulian, perhatian terhadap orang yang bersangkutan, memberikan rasa nyaman. *dukungan penghargaan* dapat mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, *dukungan instrumental* dapat berupa bantuan nyata (*tangibleaid*) atau dukungan alat (*instumental aid*).

4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti orang tua, teman, pacar, rekan kerja dan organisasi komunitas. Menurut Rook & Dooley dalam Wahyuono (2003) ada dua sumber dukungan sosial yaitu :

Pertama. Sumber artifisial adalah dukungan yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Kedua. Sumber natural adalah dukungan ini diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (orang tua, kakak dan kerabat) teman dekat atau relasi. Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut:

- 1) Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa ada tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- 2) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- 3) Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- 4) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang- barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan penyampaian salam.

- 5) Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis. Menurut Wangmuba (2009), sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis terbagi atas
- a). Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga mereka adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama
 - b). Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman, Suatu studi yang di lakukan oleh Argyle (dalam Veiel & Baumann,1992), menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang di alami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan social.
 - c). Dukungan sosial dari masyarakat, misalkan yang peduli terhadap korban kekerasan, dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang dikenal dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan sosial yaitu pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, yang akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan. Proses yang terjadi dalam pemberian dan penerimaan dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan

untuk mempertahankan dukungan yang diperoleh. Menurut Santrock (2002) ada dua sumber dukungan sosial antara lain :

- a). Sumber dukungan sosial yang didapat secara informal dapat diperoleh melalui dukungan guru, pelatih atau orang dewasa signifikan lainnya;
- b). Sumber dukungan sosial yang didapat secara formal dapat diperoleh melalui orang tua (bapak ibu) , saudara. Orang tua menjadi sumber utama dukungan sosial orang tua karena orang tua yang pertama dikenal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa orang tua, dukungan keluarga, dukungan sosial dari teman atau sahabat, serta dukungan sosial yang didapat dari masyarakat sebagai sumber dukungan sosial yang dapat memberikan bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian terhadap mahasiswa yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi atau nasehat dan dukungan instrumental yang dapat berbentuk verbal maupun non verbal.

C.Kerangka Berfikir

Mahasiswa rantau diharapkan untuk dapat membawa nama baik kampusnya dan sebagai generasi penerus bangsa, mempunyai masa depan dan memiliki *psychological well being* yang baik . *Psychological well being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu. Individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti menjadikan lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup serta dapat mengembangkan potensi – potensi yang dimilikinya.

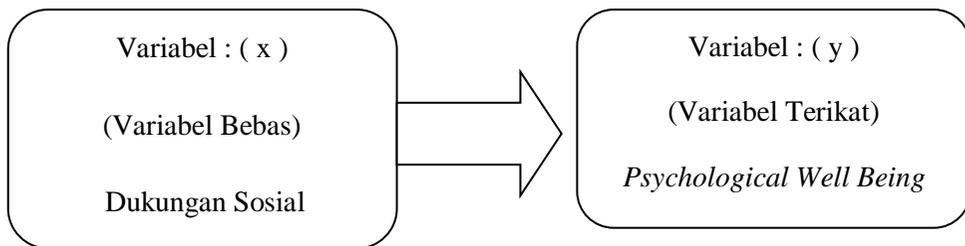
Psychological well being bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara efek positif dan efek negatif namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dan tantangan- tantangan sepanjang hidup (Liwarti, 2013). Mahasiswa rantau memiliki permasalahan di kampus maupun dilingkungan sekitarnya. Masalah dengan teman sebaya, masalah dengan ibu kos, di tengah pandemi covid 19 terhambatnya kiriman uang dari orang tua sehingga bayar kos terlambat, kebutuhan makanan sangat terbatas. Dukungan sosial baik dari orang tua maupun dari dosen-dosen bahkan teman sebaya sangat lah diperlukan oleh mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19.

Dukungan sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain, dukungan sosial sebagai informasi yang diterima dari

orang lain. Bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai serta dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memperoleh *psychological well being* adalah dukungan sosial. Mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan sosial yang positif maka akan memperoleh *psychological well being* yang tinggi, sebaliknya jika mahasiswa memiliki *psychological well being* yang rendah, mahasiswa rantau tersebut akan melakukan banyak pelanggaran.

Penulis mencoba mengangkat model kajian yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang ada. Maka kerangka berfikir yang penulis ajukan adalah sebagai berikut :



Gambar I . Kerangka Berpikir

D.Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka,dan kerangka berfikir, maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada Mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19.

BAB III

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2017), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut Darmadi (2013), Metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu yang dilakukan secara random untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

A. Populasi dan Partisipan

1. Populasi

Populasi adalah sekelompok individu atau obyek yang memiliki karakteristik yang sama, yang mungkin diselidiki atau diamati (Imron, 2010). Menurut Sugiyono (2017) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan dari kedua pandangan tersebut diatas, maka yang menjadi Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19. Mahasiswa rantau adalah yang menempuh pendidikan diluar dari daerah asal. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berasal dari Nusa Tenggara Timur (NTT). Mahasiswa biasanya merantau karena di dorong oleh faktor pendidikan. Mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19 yang melanjutkan kuliah di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Mahasiswa semester 4 (empat) yang terdiri dari Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berasal dari NTT pada umumnya mahasiswa tersebut kuliah di Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Teknik oleh sebab itu penelitian ini dilakukan di 4 (empat) Fakultas.

Tabel.3. 1. Data Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

No.	Nama Fakultas	Jumlah
1.	Fakultas Hukum	25
2.	Fakultas Ekonomi	18
3.	Fakultas Psikologi	12
4.	Fakultas Teknik	22
	Total	77

2. Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan subyek berdasarkan ciri atau sifat tertentu yang berdasarkan penelitian (Rahayu & Suroso, 2016). Peneliti memilih teknik *purposive sampling* dikarenakan ada beberapa kriteria yang peneliti tetapkan sehingga sampel nantinya sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2015). Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 3.1. Rumus Slovin (Sugiyono, 2015)

Dimana :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

E = Presentasi tingkat kesalahan di toleransi 5 % .

Dengan menggunakan rumus Slovin, maka diperoleh jumlah sampelnya sebanyak:

$$\begin{aligned} n &= \frac{77}{1 + 77 (0,05)^2} \\ &= \frac{77}{1 + 0,1925} \\ &= \frac{77}{1,1925} = 64,57 = \text{di bulatkan } 64 \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus di atas, sampel yang harus diperoleh adalah sebanyak 64 mahasiswa dari 77 populasi yang ada.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian dengan teknik korelasional merupakan penelitian menyelidiki sejauhmana variasi pada satu variabel dengan variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010). Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *psychological well being*. dengan variabel dan desain penelitian ini, diharapkan penelitian dapat memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Instrumen Pengumpul Data

Menurut Arikunto (2005), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Psychological Well Being*

a. Definisi Operasional

Definisi operasional dari *psychological well being* adalah suatu keadaan dimana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya, memiliki kepuasan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan hidupnya, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengatasi lingkungan, serta memiliki tujuan dalam hidupnya.

b. Pengembangan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala dalam pengambilan data, skala adalah daftar yang berisi sejumlah pertanyaan yang diberikan kepada subyek penelitian untuk mengungkap kondisi dalam diri subyek yang ingin diketahui (Hadi, 2000). Menurut Arikunto (2005), keuntungan metode skala adalah sebagai berikut: dapat di bagikan secara serentak

kepada banyak responden, dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing dan menurut waktu yang senggang responden, dan tidak malu-malu menjawab.

Alat ukur penelitian ini menggunakan model skala likert yang sudah dimodifikasi dengan pernyataan-pernyataan lewat 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala yang dipergunakan berisi pernyataan-pernyataan yang mendukung variabel yang akan diungkap (*Favourable*) dan pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung variabel yang hendak diungkap(*Unfavourable*) dan setiap pernyataan akan diberi nilai.

Pemberian nilai untuk pernyataan *favourable* nilainya bergerak dari 1 sampai 5. Bila jawaban sangat tidak setuju nilainya 1, tidak setuju nilainya 2, netral nilainya 3, setuju nilainya 4, dan sangat setuju nilainya 5. Pernyataan *unfavourable* bergerak dari 5 sampai 1. Bila jawaban sangat tidak setuju nilainya 5, tidak setuju nilainya 4, netral nilainya 3, Setuju nilainya 2, dan sangat setuju nilainya 1. Pernyataan-pernyataan dalam skala ini dibuat berdasarkan teori-teori pendukung yang dianggap mewakili indikator variabel penelitian.

Skala *Psychological well being*

Skala *psychological well being* digunakan untuk mengetahui seberapa besar individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri dan merupakan suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan diperolehnya perasaan menyenangkan sebagaimana yang ada pada diri para Mahasiswa rantau, yang disusun berdasarkan definisi operasional. Terdapat 6 indikator *psychological well being* menurut Ryff (dalam Ryff & Singer, 2008) yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dan otonomi (*autonomy*) kemandirian. Blue print skala *Psychological well being* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel .3. 2. Blue Print Skala *Psychological Well being*

Jumlah No. Aspek	Indikator	Nomor Aitem			
		Favorabel	Unfavorabel		
1. 4	Penerimaan diri	a. Sikap positif	1,2	3,4	
		b. Menerima keadaan Masa lalunya	5,6	7, 8	4
		c.menerima diri apa adanya	9,10	11,12	4
2.	Hubungan Positif Dengan Orang lain	a. Menjadi sahabat yang baik	13, 14	19, 20	4
		b. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain	15, 16	17, 18	4
		c.Perhatian, percaya terhadap orang lain	21,22	23, 24	4
3.	Pertumbuhan Pribadi	a. Mampu mengembangkan pengalaman yang baru	25, 26	29,30	4
		b.Memiliki potensi-pontensi yang dimiliki	27, 28	31,32	4
4.	Tujuan hidup	a. Merasakan makna Kehidupan	33, 34	37, 38	4
		b.Memiliki harapan yang diharapkan orang lain	35, 36	39, 40	4
5.	Penguasaan Terhadap Lingkungan	a. Mampu mengatur lingkungannya	41, 42	43, 44	4
		b. Mampu memanfaatkan Kesempatan yang ada	45, 46	47, 48	4
6.	Otonomi/ Kemandirian	a. Mandiri	49, 50	51, 52	4
		b. Mampu mengambil Keputusan yang tepat	53, 54	55	3

c. Uji Alat Ukur**1. Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2006). Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, Dengan demikian instrumen yang valid merupakan instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak di ukur. Uji Validitas alat ukur ini dilakukan dengan mengkorelasikan butir skor total dengan menggunakan teknik Pearson Product Moment Correlation guna mencari korelasi skor item, oleh karena dalam korelasi tersebut yang dikorelasikan adalah skor aitem dengan skor total yang di dalam skor total tersebut sudah termasuk skor aitem, sehingga perlu dikoreksi. Untuk menentukan valid atau gugur butir, menggunakan ketentuan bila suatu aitem memiliki korelasi positif dan dengan index corrected aitem total correlation $\leq 0,3$ sehingga dinyatakan gugur atau tidak valid dan memiliki index corrected aitem total correlation $\geq 0,3$ dinyatakan valid (Azwar, 2010), lalu data yang diperoleh akan diolah menggunakan *Statistic Package For Social Science for Windows (SPSS)* versi 23.0.

Berdasarkan kriteria diatas diperoleh hasil uji instrument Skala yang berisi 55 aitem, aitem gugur (aitem nomor: 9, 14, 20, 25, 44, 46, 49,53), 47 aitem yang valid dengan skor hasil perhitungan koefisien *Corrected Aitem-Total Correlation* antara 0,314- 0,718.

Tabel 3.3. Rangkuman Hasil Uji Diskriminasi Aitem *Psychological Well Being*.

Jumlah Aitem	Putaran Analisis	Nomor Aitem Gugur	Jumlah Aitem Tersisa	Keterangan
	I	9,14,20,25,44 ,46,49,53	1,2,3,4,5,6,7,8,10 11,12,13,15,16,17,18,19 21,22,23,24,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44,45,47,48,50, 51,52,54,55	<i>Index</i> <i>Corrected</i> <i>Item - Total</i> <i>Correlation</i>
	II		1,2,3,4,5,6,7,8,10 11,12,13,15,16,17,18,19 21,22,23,24,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44,45,47,48,50, 51,52,54,55	<i>Index</i> <i>Corrected</i> <i>Item - Total</i> <i>Correlation</i>

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 23.0. IBM for Windows

Tabel. 3.4. Rangkuman Hasil Uji Kesahihan Butir Skala Psychological Well Being

Jumlah No. Aspek	Indikator	Nomor Aitem		
		Sahih	Gugur	
1.Penerimaan Diri	a. Sikap positif	1,2,3,4		4
	b. Menerima keadaan Masa lalunya	5,6,7,8		4
	c. Menerima diri apa adanya	10,11,12	9	4
2. Hubungan Positif Dengan Orang lain	a. Menjadi sahabat yang baik	13,19	14,20	4
	b. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain	15,16,17,18		4
	c.Perhatian, percaya terhadap orang lain	21,22,23		4
3.Pertumbuhan Pribadi	a. Mampu mengembangkan pengalaman yang baru	26,29,30	25	4
	b.Memiliki potensi-pontensi yang dimiliki	27,28,31,32		4
4.Tujuan hidup	a. Merasakan makna Kehidupan	33,34,37,38		4
	b.Memiliki harapan yang diharapkan orang lain	35,36,39,40		4
5.Penguasaan Terhadap Lingkungan	a. Mampu mengatur lingkungannya	41,42,43		3
	b. Mampu memanfaatkan Kesempatan yang ada	45,47,48	44,46	5
6.Otonomi/ Kemandirian	a. Mandiri	50,51,52	49	4
	b. Mampu mengambil Keputusan yang tepat	54,55	53	3
Total		47	8	55

2. Reliabilitas

Reliabilitas atau keandalan suatu pengukuran menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut bebas dari kesalahan. Dengan kata lain, keandalan suatu pengukuran merupakan indikasi mengenai stabilitas dan konsistensi dimana instrumen mengukur konsep dan membantu menilai “ketepatan” sebuah pengukuran. Pengujian terhadap reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan Model Alpha. Instrumen dikatakan reliabel untuk mengukur variabel bila memiliki nilai cronbach Alpha $>0,70$ (Ghozali,2018).

Berdasarkan dari data kuesioner validitas aitem menggunakan program *Statistic Package For Social Science for Windows (SPSS)* versi 23.0. dan di dapat Cronbach’s alpha (0,947) reliabel karena lebih besar dari 0,70, maka uji coba skala *psychological well being* mempunyai reliabilitas yang tergolong sangat tinggi.

Tabel.3.5
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,947	47

2. Dukungan sosial

a. Definisi Operasional

Dukungan sosial adalah suatu bantuan nyata yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun materi yang di dapat dari hubungan sosial yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai. Dukungan sosial juga merupakan persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain. Seperti orang tua, teman dekat yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan.

b. Pengembangan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala dalam pengambilan data, skala adalah daftar yang berisi sejumlah pertanyaan yang diberikan kepada subyek penelitian untuk mengungkap kondisi dalam diri subyek yang ingin diketahui (Hadi, 2000). Menurut Arikunto (2005), keuntungan metode skala adalah sebagai berikut : dapat di bagikan secara serentak

kepada banyak responden, dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing dan menurut waktu yang senggang responden, dan tidak malu-malu menjawab.

Alat ukur penelitian ini menggunakan model skala likert yang sudah dimodifikasi dengan pernyataan-pernyataan lewat 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala yang dipergunakan berisi pernyataan-pernyataan yang mendukung variabel yang akan diungkap (*Favourable*) dan pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung variabel yang hendak diungkap (*Unfavourable*) dan setiap pernyataan akan diberi nilai.

Pemberian nilai untuk pernyataan *favourable* nilainya bergerak dari 1 sampai 5. Bila jawaban sangat tidak setuju nilainya 1, tidak setuju nilainya 2, netral nilainya 3, setuju nilainya 4, dan sangat setuju nilainya 5. Pernyataan *unfavourable* bergerak dari 5 sampai 1. Bila jawaban sangat tidak setuju nilainya 5, tidak setuju nilainya 4, netral nilainya 3, Setuju nilainya 2, dan sangat setuju nilainya 1. Pernyataan-pernyataan dalam skala ini dibuat berdasarkan teori-teori pendukung yang dianggap mewakili indikator variabel penelitian.

Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial digunakan untuk seberapa besar dukungan sosial yang didapat Mahasiswa rantau. Menurut Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan emosional (*emotional support*), Dukungan penghargaan (*esteem support*), Dukungan instrumental (*intangible atau instrumental support*), Dukungan informasi (*informational support*). Blue print skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel.3.6. Blue Print Skala Dukungan Sosial

No. Aspek	Indikator	Nomer Butir		Jumlah	
		Favorauble	Unfavourable		
1.	Dukungan Emosional	a. Mendapatkan empati	1, 2	9, 10	4
		b. Kepedulian atau perhatian	3, 4	11, 12	4
		c. rasa nyaman	5,6	13, 14	4
		d. memiliki perasaan dicintai	7,8	15, 16	4
2.	Dukungan Penghargaan	a. Penghargaan positif	17, 18	21, 22	4
		b. mendorong, memberi Semangat	19, 20	23, 24	4
3.	Dukungan Instrumental	a. Menerima bantuan nyata contoh berupa uang	25, 26	27, 28	4
		b. menerima dukungan alat atau jasa	29, 30	31, 32	4
4.	Dukungan Informasi	a. Memberi saran secara langsung	33, 34	35, 36	4
		b. Memperoleh dukungan informasi	37, 38	39, 40	4
Total			20	20	40

c. Uji Alat Ukur**1. Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2006). Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, Dengan demikian instrumen yang valid merupakan instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak di ukur. Uji Validitas alat ukur ini dilakukan dengan mengkorelasikan butir skor total dengan menggunakan teknik Pearson Product Moment Correlation guna mencari korelasi skor item, oleh karena dalam korelasi tersebut yang dikorelasikan adalah skor aitem dengan skor

total yang di dalam skor total tersebut sudah termasuk skor aitem, sehingga perlu dikoreksi. Untuk menentukan valid atau gugur butir, menggunakan ketentuan bila suatu aitem memiliki korelasi positif dan dengan index corrected aitem total correlation $\leq 0,3$ sehingga dinyatakan gugur atau tidak valid dan memiliki index corrected aitem total correlation $\geq 0,3$ dinyatakan valid (Azwar, 2010), lalu data yang diperoleh akan diolah menggunakan *Statistic Package For Social Science for Windows (SPSS)* versi 23.0.

Berdasarkan kriteria diatas diperoleh hasil uji instrument Skala yang berisi 40 aitem, aitem gugur (aitem nomor: 4, 17, 24, 33, 38, 11, 36,7), 32 aitem yang valid dengan skor hasil perhitungan koefisien *Corrected Aitem-Total Correlation* antara 0,317- 0,762

Tabel.3.7.Rangkuman Hasil Uji Diskriminasi Aitem Dukungan Sosial

Jumlah Aitem	Putaran Analisis	Nomor Aitem Gugur	Jumlah Aitem Tersisa	Keterangan
	I	4,17,24,33	1,2,3,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15,16,18, 19,20,21,22,23,25,26,27, 28,29,30,31,32,34,35, 36,37,38,39,40	<i>Index</i> <i>Corrected Item</i> <i>- Total</i> <i>Correlation</i>
	II	38	1,2,3,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15,16,18, 19,20,21,22,23,25,26,27, 28,29,30,31,32,34,35, 36,37,39,40	<i>Index</i> <i>Corrected Item</i> <i>- Total</i> <i>Correlation</i>
	III	11,36	1,2,3,5,6,7,8,9,10,12, 13,14,15,16,18,19,20, 21,22,23,25,26,27,28,29, 30,31,32,34,35,37,39,40	<i>Index</i> <i>Corrected Item</i> <i>- Total</i> <i>Correlation</i>
	IV	7	1,2,3,5,6,8,9,10,12, 13,14,15,16,18,19,20, 21,22,23,25,26,27,28,29, 30,31,32,34,35,37,39,40	<i>Index</i> <i>Corrected Item</i> <i>- Total</i> <i>Correlation</i>
	V		1,2,3,5,6,8,9,10,12, 13,14,15,16,18,19,20, 21,22,23,25,26,27,28,29, 30,31,32,34,35,37,39,40	<i>Index</i> <i>Corrected Item</i> <i>- Total</i> <i>Correlation</i>

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 23.0 IBM for Windows

Tabel.3.8. Rangkuman Hasil Uji Kesahihan Butir Skala Dukungan Sosial

No. Aspek Jumlah	Indikator	Nomer Butir		
		Sahih	Gugur	
1.Dukungan Emosional	a. Mendapatkan empati	1,2,9,10	4	
	b.Kepedulian atau perhatian	3,12	4,11 4	
	c. rasa nyaman	5,6,13,14	4	
	d. memiliki perasaan dicintai	8,15,16	7 4	
2.Dukungan Penghargaan	a. Penghargaan positif	18,21	17 3	
	b. mendorong, memberi semangat	19,20,22,23	24 5	
3.Dukungan Instrumental	a. Menerima bantuan nyata contoh berupa uang	25,26,27,28	4	
	b. menerima dukungan alat atau jasa	29,30,31,32	4	
4.Dukungan Informasi	a. Memberi saran secara langsung	34,35	33,36 4	
	b. Memperoleh dukungan informasi	37,39,40	38 4	
Total		32	8	40

2. Reliabilitas

Reliabilitas atau keandalan suatu pengukuran menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut bebas dari kesalahan. Dengan kata lain, keandalan suatu pengukuran merupakan indikasi mengenai stabilitas dan konsistensi dimana instrumen mengukur konsep dan membantu menilai “ketepatan” sebuah pengukuran. Pengujian terhadap reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan Model Alpha. Instrumen dikatakan reliabel untuk mengukur variabel bila memiliki nilai cronbach Alpha $>0,70$ (Ghozali,2018).

Berdasarkan dari data kuesioner validitas aitem menggunakan program *Statistic Package For Social Science for Windows (SPSS)* versi 23.0. dan di dapat Cronbach's alpha (0,944) yang artinya reliabel karena lebih besar dari 0,70, maka uji coba skala Dukungan Sosial mempunyai reliabilitas yang tergolong sangat tinggi.

Tabel.3.9

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,944	32

E. Prasyarat dan Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Penelitian ini menggunakan alat ukur harus diuji dengan tahapan reliabilitas baru kemudian uji validitas alat ukur. Demikian hasil penelitian yang diperoleh menjadi reliabel dan valid. Hasil penelitian yang reliabel menunjukkan kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Sedangkan hasil penelitian yang valid menunjukkan kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2002).

a. Uji Prasyarat Analisis

Sesuai dengan tujuan penelitian dan karakteristik data yang dikumpulkan, analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik dengan teknik korelasi Product Momen Pearson dengan uji prasyarat analisis Uji Sebaran dan Uji Linieritas Hubungan (Hadi, 2000).

1). Uji Normalitas Sebaran

Uji ini bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel. Uji Normalitas sebaran ini menggunakan *Test Of Normality Kolmogorof-Smirnov*. Kaidah yang digunakan adalah jika $p \geq 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal dan jika $p \leq 0,05$ sebaran dinyatakan tak normal (Sutrisno Hadi, 2000).

Berdasarkan hasil *Test of Normality Kolmogorof smirnov* diperoleh Taraf signifikansi (p) sebesar 0,200, oleh karena taraf signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka variabel *psychological well being* mempunyai sebaran normal.

**Tabel.3.10. Hasil Uji Normalitas Sebaran
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	16,78849225
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,079
	Positive	,050
	Negative	-,0779
Test Statistic		,079
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

2). Uji Linieritas Hubungan

Uji Linieritas hubungan ini dilakukan untuk memastikan derajat hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Jika deviation from linierity 0,708 mempunyai taraf signifikan ($p \geq 0,05$) maka korelasi antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier. Variabel yang di uji dalam penelitian ini yaitu variabel bebas Dukungan Sosial (X) dengan variabel terikat *Psychological Well Being* (Y). Dukungan Sosial (X) dengan variabel terikat *Psychological Well Being* (Y). Oleh karena koefisien Deviation from Linierity 0,708 lebih besar dari 0,05 maka antara variabel bebas Dukungan Sosial dengan variabel terikat *Psychological Well being* (Y) mempunyai hubungan linier.

Tabel.4.1. Hasil Uji Linieritas Hubungan
ANOVA Table

			Sig.
Psychological Well Being	Between Groups	(Combined)	,170
* Dukungan Sosial		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,708
Within Groups			
Total			

F. Analisis Data

Menurut Noor (2011) analisis data adalah teknik yang dilakukan setelah data yang diperoleh dari responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat analisis yaitu yang terdiri dari Hasil uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal, hasil uji linieritas hubungan untuk mengetahui untuk memastikan derajat hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini menggunakan statistik parametrik, yaitu korelasi *Produk moment*. Peneliti menggunakan statistik parametrik , yaitu korelasi *produk moment*. Untuk mempermudah perhitungan korelasi menggunakan Statistic Package for Social Science for Windows (SPSS) versi.23.0.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 29 Juni – 2 Juli 2021, di 4 (empat) Fakultas yaitu Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik di Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.

Pengambilan data dilakukan dengan membagikan link google form satu persatu Fakultas dan meminta ijin untuk melakukan penelitian, kemudian penyebaran skala dilakukan di 4 (empat) Fakultas di Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.

Tabel. 4.2. Pengambilan Data Partisipan

No.	Hari atau tanggal Pengambilan Data	Waktu	Nama Fakultas	Alamat Fakultas
1.	Selasa, 29 Juni 2021	Pk.09.00-10.00	Fakultas Hukum	Jl. Semolowaru no. 45, Surabaya.
2.	Rabu, 30 Juni 2021	Pk.09.00-10.00	Fakultas Psikologi	Jl. Semolowaru No.45, Surabaya.
3.	Kamis, 1 Juli 2021	Pk.09.00-10.00	Fakultas Ekonomi	Jl.Semolowaru No.45, Surabaya.
4.	Jumat, 2 Juli 2021	Pk.09.00-10.00	Fakultas Teknik	Jl.Semolowaru. No.45, Surabaya

B.Hasil Penelitian

Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* diperoleh skor korelasi Pearson (r_{xy}) sebesar = 0,530 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000. ($p \leq 0.01$). Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being*. Adanya hubungan positif dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin tinggi *Psychological Well Being*.

**Tabel 4.3. Hasil Perhitungan korelasi
Correlations**

		Dukungan Sosial	Psychological Well Being
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	,530**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	64	64
Psychological Well Being	Pearson Correlation	,530**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

C. Pembahasan

Pandemi Covid 19 sangat meresahkan masyarakat khususnya mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga. Menjadi seorang mahasiswa yang menimba ilmu di tanah rantau memang menghasilkan kisah-kisah unik dan pengalaman hidup menarik karena jauh dari keluarga. Di tengah pandemi Covid 19 sejumlah kampus memilih untuk meniadakan perkuliahan di kelas dan menggantinya dengan daring. Banyak mahasiswa yang memilih pulang kampung namun ada banyak juga mahasiswa rantau yang bertahan melanjutkan kuliah di tanah rantau.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh hubungan yang positif dan signifikan, koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,947 dengan nilai (p) sebesar 0,000 ($p \leq 0.01$)., hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* terhadap mahasiswa rantau di tengah pandemi Covid 19, artinya ketika dukungan sosial tinggi maka *psychological well being* juga tinggi, begitu sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka *psychological well being* juga rendah. Mahasiswa rantau yang mendapat dukungan dari keluarga di tengah pandemi Covid 19 tetap merasa nyaman dan tetap melanjutkan kuliah di Perguruan Tinggi, sedangkan Mahasiswa rantau yang tidak mendapat dukungan dari keluarga akan merasakan gelisah, tidak nyaman di tanah rantau di tengah pandemi Covid 19 yang melanda di seluruh negeri.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *psychological well being* artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *psychological well being* mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19. Hasil zoom peneliti dengan teman –teman kuliah di Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya., bahwa terdapat beberapa Mahasiswa rantau yang ingin pulang kampung halamannya. Data yang di peroleh dari skala kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa rantau menunjukkan bahwa *psychological nya sangat baik*, disebabkan mahasiswa rantau tetap kuliah di tengah pandemi covid 19.

Menurut Taylor (2003), dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang di dapat dari orang tua, suami atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman-teman, sahabat hubungan sosial dan komunitas. Rook dalam Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan. Sarason dalam Kuntjoro (2002) mengatakan bahwa

dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.

sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal.

Menurut Taylor (dalam King, 2010) dukungan sosial adalah informasi, dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati. Menurut Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisa dengan menggunakan *korelasi product moment*, subyek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa rantau usia 20 tahun – 23 tahun, yang terdiri dari 4 (empat) fakultas yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik di Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya., Jl. Semolowaru No.45, Surabaya.