

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Sejak awal tahun 2020 pandemi terjadi di Indonesia. Pandemi yang disebabkan oleh virus tersebut pertama kali terdeteksi di Wuhan, ibu kota Provinsi Hubei, China pada Desember 2019 (She, et al., 2020). Kemudian menyebar luas ke berbagai negara termasuk Indonesia. Dilaporkan dua orang terkonfirmasi positif pada tanggal 2 Maret 2020 (*World Health Organization, 2020*). Virus corona kemudian dinamakan *Corona virus Disease 2019* (COVID-19) karena pertama kali terjadi pada 2019. *World health organization* (WHO) yang merupakan organisasi kesehatan dunia dibawah naungan Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) pada 11 Maret 2020 menyatakan bahwa wabah penyakit yang diakibatkan oleh COVID-19 sebagai pandemi global, hal ini dikarenakan kasus positif di luar dari China meningkat menjadi tiga belas kali lipat di 114 negara dengan total kematiannya saat itu mencapai 4,291 orang (Valerisha & Putra, 2020).

COVID-19 telah mengubah kehidupan banyak orang di dunia, termasuk Indonesia. Virus melumpuhkan aktivitas manusia, dari serangan kesehatan hingga melumpuhkan aktivitas sosial. Gejala umum yang dialami adalah demam, batuk dan sesak napas (Keyhan et al., 2020). Penularan virus sama dengan virus penyebab flu yaitu dengan cara batuk, bersin, menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, atau

menyentuh gagang pintu yang terkena tetesan air dan benda lainnya, serta air liur orang yang terinfeksi (Rudiansyah, 2020).

Dengan penyebaran yang sangat cepat membuat hampir setiap kota di Indonesia terdapat pasien dalam penanganan (PDP) yang positif *Covid-19*. Pemerintah Indonesia bertindak cepat untuk memutus mata rantai penyebaran *Covid-19* dengan membatasi ruang gerak publik seperti penutupan akses untuk penerbangan baik dalam atau luar negeri, penerapan pembelajaran jarak jauh (*online*), penerapan sistem *sosial distancing*, penerapan *work from home* (WFH), dan mengurangi armada transportasi publik.

Salah satu dampak dari *Covid-19* ini adalah dari sektor pendidikan yang mengharuskan seluruh pelajar maupun mahasiswa untuk melakukan sistem pembelajaran lewat daring atau *online*. Hampir semua mahasiswa di seluruh Indonesia diharuskan untuk kuliah *online* karena penyebaran virus yang semakin pesat. Adapun penutupan perguruan tinggi ataupun sekolah hanya dilakukan secara fisik, dalam artian bahwa gedung sekolah dan kampus ditutup tetapi kegiatan pembelajaran dan kegiatan yang bersifat administratif lainnya tetap dikerjakan secara jarak jauh. Guru dan Dosen melaksanakan pembelajaran secara daring, sementara siswa ataupun mahasiswa dapat belajar secara *online* di rumah masing-masing (Firman, 2020)

Pembelajaran secara online ini sendiri memiliki kekurangan dan kelebihan. Adapun kekurangan dari belajar secara *online* yaitu mahasiswa kesulitan untuk mengatur diri dan waktu karena harus membiasakan diri dengan aktivitas yang serba *online*. Perkuliahan *daring* memberikan gambaran umum tentang kurang optimalnya pemahaman materi dan banyaknya tugas yang diberikan pada mahasiswa sehingga mengakibatkan proses perkuliahan yang kurang efektif. Selain itu, banyak mahasiswa yang memiliki keluhan terhadap belajar secara *online*. Adapun keluhan yang dimaksud seperti tugas yang menumpuk, jaringan yang kurang stabil, terlalu monoton, intonasi kurang bervariasi serta tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman ataupun pengajar. Bukan hanya secara fisik namun, juga secara psikologis yaitu mengalami tekanan serta rasa khawatir. Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat *Covid-19* tentunya berdampak pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada mahasiswa (Pawicara, 2020).

Menurut Ryff (1995) *Psychological well-being* adalah keadaan dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, menciptakan dan mengatur kualitas hubungan dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya. *Psychological well-being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan

dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal. Upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan *psychological well-being* adalah memaksimalkan kekuatan dan keutamaan. Kekuatan dan keutamaan yang dimaksud adalah individu yang mampu dalam mengendalikan dirinya dan mengutamakan kesejahteraan.

Ryff (1995) juga mengemukakan beberapa aspek dari *Psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Adapun faktor yang mempengaruhi *Psychology Well-Being* menurut Ryff (1989) yaitu faktor makna hidup, faktor demografis, faktor kesehatan fisik, faktor pendidikan, agama dan spiritualitas, faktor dukungan sosial serta faktor kepribadian.

Penulis melakukan wawancara awal pada salah satu mahasiswa mengenai *Psychology Well-Being*, dengan seorang mahasiswa berikut pernyataannya :

“ Kalau saya, tidak menyukai adanya pandemi ini, pendidikan, pertemanan, semuanya terbatas, jadi kadang pusing, lalu kebanyakan bersosial media dan bermain hp. Karena belajar online juga sangat berdampak akan hubungan saya dengan teman maupun lingkungan saya. Saya jadi jarang berkomunikasi dengan mereka, segala sesuatunya harus melalui aplikasi chat. Sementara tidak semua orang selalu memegang HP nya. Jadi besoknya saya malas menghubungi dia lagi dan pada akhirnya saya mengandalkan diri saya sendiri.

(A, 13 September 2020)

Psychological well-being merupakan hal yang sangat penting dalam kondisi pandemi seperti ini, mahasiswa membutuhkan pikiran dan perasaan yang tenang dalam melakukan pembelajaran secara *online* . Untuk mendapatkan *Psychological well-being*, seseorang memerlukan adanya dukungan sosial dari orang lain maupun orang terdekat. Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* berdasarkan pernyataan yang dipaparkan diatas yaitu, dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995). The structure of *psychological well-being* revisited. Journal of Personality and Social Psychology.

Dari hasil survey online yang dilakukan oleh peneliti yang disusun berdasarkan aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Survey tersebut diisi oleh 29 mahasiswa dan ditemukan ada 3 pernyataan dengan kategori tertinggi yaitu sebesar 96,6 % respon mahasiswa setuju pada pernyataan bahwa memiliki banyak teman dan mendapatkan dukungan ketika mengalami kesulitan mengikuti perkuliahan daring, sebesar 92,9 % pada pernyataan bahwa merasa kesulitan dengan keadaan perkuliahan daring karena tidak bisa leluasa untuk berjumpa dan berbagi cerita dengan teman-teman saya seperti biasa tentang tugas dan lainnya dan sebesar 89,7 % bahwa memiliki teman dekat yang saya percaya untuk berbagi cerita tentang kesulitan saya selama perkuliahan daring. Kesimpulannya adalah bahwa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring memiliki teman yang

mendukung mereka ditengah sulitnya perkuliahan daring tetapi mereka terkadang mereka kesulitan dengan keadaan yang mengharuskan mereka untuk tidak berjumpa karena masa pandemi.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu. Hal itu senada dengan yang disampaikan oleh Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Sarafino (dalam Kumalasari, 2012) dukungan sosial terdiri dari empat dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (2012) penerima dukungan (*Recipients*), Komposisi dan struktur jaringan sosial.

Wentzel dalam (Apollo & Cahaydi, 2012) bahwa sumber sumber dukungan sosial adalah orang orang yang yang memiliki hubungan berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, rekan kerja, saudara, dan tetangga, teman-teman dan guru disekolah. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu sistem tentang memberi dan menerima yang merupakan kunci dari prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, dan kesepakatan bersama saling membantu satu sama lain, semuanya tentang saling mengerti dan berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa

melewati dan berbagi pengalaman emosional serta masalah psikologis yang dialami (Mead dalam Faulkner dkk, 2013).

Peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Berikut pernyataannya :

“kalau saya ditanya mengenai hal tersebut, pada masa pandemi ini ya, dukungan itu sangat diperlukan baik dari teman dan dosen juga tapi buat saya dukungan dari orangtua lah yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologis. saya, lebih diperhatikan, sering ditanyakan dimana, ngapain karena masa pandemi ini, jadi orangtua pun cemas, apalagi kan merantau di kota ini. Dengan dukungan orang tua itu juga pasti membuat saya tenang, bahagia saya jadi ingat tugas kuliah saya. Intinya disemangati dan didukungla membuat saya jadi merasa bermakna.

(C, 21 November 2020)

Adanya dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa merupakan hal yang penting untuk membantu tugas perkembangan dalam meningkatkan *psychological well-being*. Dukungan sosial teman sebaya bukan sekedar pemberi bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi yang diberikan. Sehingga penerima bantuan akan mendapatkan dukungan sosial yang positif (Sarason, 1983).

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya tidak dapat menggantikan dukungan yang berasal dari keluarga dan pasangan. Namun dukungan teman sebaya dapat memberikan kompensasi pada ketiadaan keluarga dan pasangan. Teman dapat mengurangi efek stress pada kesehatan fisik dan mental. Untuk mengurangi kekhawatiran dan rasa sakit mahasiswa selama masa pandemi, mahasiswa dapat menuangkan keluh kesahnya kepada temannya. Teman merupakan sumber kebahagiaan segera yang amat kuat, sedangkan keluarga memberi keamanan emosional dan dukungan yang lebih besar. Karena itu pertemanan memiliki efek positif pada kebahagiaan lansia, tetapi jika hubungan keluarga buruk, dapat memunculkan efek negatif. Teman tidak dapat menggantikan pasangan, tapi dapat membantu memberi kompensasi pada ketiadaan pasangan (Papalia, 2005).

Terdapat penelitian terdahulu oleh Rusyani, 2017 dimana penelitian tersebut sama dengan permasalahan atau fenomena yang saya dapatkan. Adapun judul dari penelitian terdahulu yaitu “Pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa madya” pada 48 orang wanita dewasa madya yang berusia 40-50 tahun. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa nilai F hitung 40,662 > nilai f table (3,940) dengan signifikansi $p < 0,001$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*.

Dukungan sosial pada dasarnya terdiri dari dukungan yang benar-benar diberikan kepada individu serta bagaimana persepsi individu tersebut akan dukungan yang telah diterima oleh dirinya. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa persepsi individu akan dukungan yang tersedia lebih memiliki hubungan dengan kesehatan fisik dan mental individu dibandingkan dengan dukungan yang sesungguhnya diterima oleh individu tersebut (Sarason, 1990).

Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh pada para mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di masa pandemi agar tidak mengalami kekhawatiran dalam menjalankan kegiatan sehari-hari pada saat pandemi. Pada kenyataannya tidak mudah untuk meningkatkan bahkan mempertahankan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi ini, salah satu faktor yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dibutuhkan pada masa pandemi ini adalah dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh Dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemi.

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar memudahkan penulis dalam menjawab masalah tersebut, maka peneliti merumuskan sebagai berikut: “ Apakah ada Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemi?

1.3. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemi.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat Umum

Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan ilmu pengetahuan masyarakat mengenai Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemic

2. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman dan gambaran bagi para mahasiswa tentang seberapa besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* mereka.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu Psikologi, serta dapat menambah bahan referensi penelitian lebih lanjut tentang Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Psychological well-being*

2.1.1. Pengertian *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Ryff dan Keyes (1995) memandang *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri. *Psychological well-being* diartikan sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri

dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang (Ryff and Singer, 1996).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu penilaian terhadap diri sendiri dimana individu memiliki kesehatan mental yang positif yang dapat menerima dan mengakui keadaan pada dirinya, memiliki perasaan yang hangat dengan orang lain, mandiri, mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan keadaan psikisnya, mempunyai arah tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengembangkan potensinya secara terus-menerus.

2.1.2. Aspek-aspek *Psychological well-being*

Ryff (1989) berdasarkan teori *Psychological well-being* menggambarkan ada beberapa aspek *Psychological well-being* yang terdapat pada diri seseorang berupa :

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Aspek ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik utama dari individu yang mencapai aktualisasi diri yang berfungsi secara optimal dan dewasa. Aspek ini juga menekankan penerimaan diri seseorang terhadap masa lalu. Sehingga Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan dapat memiliki sifat positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik dan buruk.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain diartikan sebagai kemampuan untuk mencintai dilihat juga sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental. Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri dideskripsikan sebagai orang yang menampilkan sikap otonomi (*autonomy*). Individu yang berfungsi secara lengkap ini juga dideskripsikan memiliki *internal locus of control* dalam mengevaluasi dirinya, maksudnya individu tersebut tidak meminta persetujuan dari orang lain namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar-standar pribadinya. Individu yang memiliki tingkat otonomi yang baik maka individu tersebut akan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan berperilaku dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, dapat didefinisikan sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental. Penguasaan lingkungan yang baik dapat dilihat dari sejauh mana individu dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.

5. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Menekankan pentingnya keyakinan yang memberikan satu perasaan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan arti kehidupan serta merasa bahwa kehidupan di saat ini dan masa lalu adalah bermakna, individu tersebut juga memegang teguh pada suatu kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu dalam berfungsi secara optimal secara psikologis harus berkembang, mengembangkan potensi-potensinya, untuk tumbuh dan maju. Pemanfaatan secara optimal seluruh bakat dan kapasitas yang dimiliki oleh individu merupakan hal yang penting dalam *psychological well-being*. Individu yang terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru berarti individu tersebut akan terus berkembang bukan hanya mencari suatu titik yang diam di mana semua masalah terselesaikan.

Individu yang mempunyai pertumbuhan diri yang baik (individu memiliki pertumbuhan diri yang baik dan memiliki perasaan yang terus berkembang) akan memiliki perasaan yang terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus berkembang, menyadari potensi-potensi yang dimiliki dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan perilakunya dalam waktu ke waktu.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Psychological well-being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-being* menurut Ryff (1989) adalah sebagai berikut:

a. Makna Hidup

Pemberian arti terhadap pengalaman hidup member kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya *Psychological well-being*. Salah satu pengalaman hidup yang dapat memberikan kontribusi tersebut adalah pengalaman memaafkan orang lain dalam kehidupan sosialnya, dimana terdapat pemulihan hubungan interpersonal.

b. Faktor Demografis

Faktor demografis mencakup beberapa area seperti usia, jenis kelamin, budaya dan status ekonomi. Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor-faktor demografis seperti perbedaan usia, jenis kelamin dan ras, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan memiliki kontribusi yang bervariasi terhadap *Psychological well-being*. Andrew & Whitley (dalam skripsi *Psychological well-being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah*,

Lakoy, 2009) mengatakan bahwa hal ini di dukung oleh faktor demografis, ternyata faktor demografis hanya menyumbang kurang dari 10%. Namun tidak menutup kemungkinan tidak adanya hubungan *Psychological well-being* dengan faktor demografi.

1. Usia

Menurut Ryff (1995), ada perbedaan antara usia dengan *Psychological well-being*. Kemudian Ryff dan Singer, dalam Jurnal *Psychological well-being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009), menemukan bahwa beberapa dimensi *Psychological well-being*, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

2. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek *Psychological well-being*. Bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria. Wanita cenderung lebih memiliki *Psychological well-being* dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki.

3. Status Sosial Ekonomi

Menurut Ryff dan Singer dalam Jurnal *Psychological well-being: “Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health”* (Lakoy, 2009), mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan *Psychological well-being* individu. Ditemukan *Psychological well-being* yang tinggi pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi. Dinyatakan juga oleh Davis (dalam skripsi *Psychological well-being* Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah, Langkoy, 2009) bahwa *Psychological well-being* berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, dan dukungan sosial. Menurutnya individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memperoleh *Psychological well-being* yang lebih tinggi.

4. Budaya

Ryff dan Singer dalam Jurnal *Psychological well-being: “Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health”* (Lakoy, 2009) menyatakan bahwa ada perbedaan *Psychological well-being* antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang

termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

c. Kesehatan Fisik

Grossi dkk (2012) menyatakan bahwa kesehatan fisik turut berpengaruh pada *Psychological well-being*. Kesehatan fisik memainkan peranan penting dalam mendeterminasi distress maupun *Psychological well-being*. Di samping itu, dinyatakan bahwa *Psychological well-being* memiliki koneksi dengan ketiadaan penyakit.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan turut memengaruhi *Psychological well-being*. Ketika individu menempuh pendidikan pada level atau tingkatan yang lebih tinggi, individu mempunyai informasi yang lebih baik. Kemudian individu akan memiliki kesadaran yang lebih baik dalam membuat suatu pilihan. Hal ini berdampak pada determinasi diri dan perilaku memelihara kesehatan. Sehingga berdampak pada munculnya *Psychological well-being* (Grossi dkk, 2012)

e. Agama dan Spiritualitas

Ivtzan, Chan, Gardner, dan Prashar (2013) menyatakan bahwa agama dan spiritualitas memiliki pengaruh pada *Psychological well-being*. Terdapat hubungan positif yang kuat diantaranya karena *Psychological well-being* dapat tercipta ketika ada pengembangan spiritualitas.

f. Dukungan sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan dan diterima oleh individu dan didapat dari orang lain atau kelompok.

g. Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian menggambarkan kecenderungan individu pada sebuah pola perilaku dan pemikiran yang stabil, bukan berdasarkan baik atau buruknya (Schmutte dan Ryff dalam Salami, 2011). Penelitian yang dilakukan Salami (2011) menunjukkan bahwa faktor kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan *Psychological well-being*.

2.2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Teman sebaya adalah seseorang yang memiliki usia/ tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu. (Sarason, 1983). Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok.

Dukungan sosial pada dasarnya terdiri dari dukungan yang benar-benar diberikan kepada individu serta bagaimana persepsi individu tersebut akan

dukungan yang telah diterima oleh dirinya. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa persepsi individu akan dukungan yang tersedia lebih memiliki hubungan dengan kesehatan fisik dan mental individu dibandingkan dengan dukungan yang sesungguhnya diterima oleh individu tersebut (Sarason, 1990).

Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial juga merupakan dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (keluarga, teman dekat, orang sekitar, dan sebagainya) yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan serta dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya.

Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu sistem tentang memberi dan menerima yang merupakan kunci dari prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, dan kesepakatan bersama saling membantu satu sama lain, semuanya tentang saling mengerti dan berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa melewati dan berbagai pengalaman emosional serta masalah psikologi yang dialami (Mead dalam Faulkner dkk, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian dukungan dari teman sebaya yang berupa perhatian secara emosi, pemberian sikap menghargai, pemberian bantuan secara instrumental maupun penyediaan informasi yang dibutuhkan.

2.2.2 Dimensi-dimensi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Kumalasari & Lathifa, 2012) dukungan sosial terdiri dari empat dimensi yaitu:

a) Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b) Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju, dorongan maju dan penilaian positif terhadap ide-ide, pendapat perasaan dan performa orang lain. Serta adanya perbandingan positif dari individu dengan orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan berharga bagi seseorang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan yang berbeda dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada seseorang.

c) Dukungan instrumental.

Dukungan yang berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya. Bentuk dukungan ini melibatkan

bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d) Dukungan informative

Dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, saran, atau umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain. Serta bagaimana cara memecahkan persoalan.

2.2.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (Sarafino & Smith, 2012) ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial :

a. Penerima dukungan (*Recipients*)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak asertif atau tidak terbuka kepada orang lain jika dia membutuhkan dukungan atau pertolongan. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b. Penyedia dukungan (*Providers*)

Providers yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh *recipients*, sedang mengalami *stress*, atau kondisi-kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

TELAAH LITERATUR

No.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Seting/ konteks/ sampel	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1.	Lia Susanti Simanjuntak, Wiwik Sulistyandin (2018)	Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya	Sejalan dengan bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan kondisi fisik, kesehatan yang mulai memburuk dan kondisi yang lain yang akhirnya membuat	Untuk melihat perbedaan/perbandingan kesejahteraan psikologis Lansia dengan adanya dukungan yang diberikan oleh teman sebaya	ada 4 bentuk dukungan sosial, salah satunya adalah dukungan persahabatan. Dukungan emosional membantu lansia dalam menjaga kepuasan hidup dalam menghadapi	Variabel bebas: Kesejahteraan Psikologis Variabel terikat: Dukungan Teman Sebaya	-Jenis data dalam penelitian ini adalah Komparatif yang bertujuan membandingkan dua atau lebih varians dalam satu variabel. -Model skala kesejahteraan psikologis dan skala dukungan teman sebaya dibuat berdasarkan model	Subjek penelitian adalah 70 orang lansia di kota Medan	Hasil pengujian dengan menggunakan ANOVA menunjukkan nilai $p < 0.05$, yakni sebesar 0.040, artinya H_0 ditolak sehingga H_a diterima. Hasil ini juga menunjukkan	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar lansia yang menjadi subjek penelitian tinggal bersama keluarganya dimana dukungan keluarga juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia,

		lansia melepaskan berbagai kegiatan sosial. Lansia yang sudah melepaskan berbagai kegiatan sosial, baik secara sukarela maupun secara terpaksa, secara sosial menjadi terisolasi, sehingga mereka kurang memperoleh dukungan sosial pada		stress dan trauma, seperti kehilangan pasangan atau anak atau kondisi kesehatan fisik yang menurun dan hubungan positif cenderung meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Bagi lansia, khususnya wanita, dukungan emosional merupakan hal yang sangat penting		skala Likert. -Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Accidental Sampling</i> . Hasil pengujian dengan menggunakan ANOVA menunjukkan.		bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Hal ini sejalan dengan Novalia (2012) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang baik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi	maka bagi keluarga lansia disarankan agar memberikan dukungan kepada lansia, dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian; mendengarkan keluhan mereka; dan meluangkan waktu serta melakukan kegiatan bersama.
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---

			waktu mereka menghadapi masalah atau stress (Hurlock, 1999).		dimana mereka merasa diperlukan dan dihargai, merasa dimiliki dan adanya kedekatan emosional (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan emosional yang diperoleh lansia dari teman sebaya akan lebih berpengaruh				kesejahteraan psikologis lansia. Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan sosial dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Dengan adanya dukungan sosial akan membantu
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia daripada bentuk dukungan yang lainnya.				lansia dalam beraktivitas (Kuntjoro, 2002) dan dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peranan penting dalam kehidupan lansia.	
2.	Adisti Maurizka, Anastasia Sri Maryatmi (2019)	Hubungan antara Religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada remaja	Di usia remaja, mereka cenderung banyak menghabiskan waktu di luar rumah, yang artinya mereka banyak	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara religiusitas dan	Masa remaja adalah masa peralihan, yang artinya memungkinkan keyakinan seorang remaja muslimah dapat goyah	Variabel bebas: Religiusitas (X1) -variabel dukungan teman sebaya (X2)	Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah metode <i>Bivariate Correlation</i> untuk menguji hipotesis. untuk pengujian normalitas	Pada penelitian ini jumlah populasi sebesar 40 orang remaja putri dan dengan sampel sesuai dengan populasi.	Hasil uji bivariate correlation menunjukkan bahwa tidak ada hubungann positif antara religiusitas dan	Saran : Bagi peneliti selanjutnya di harapkan untuk mengemukakan faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya , agar dapat

		<p>pengguna hijab di organisasi Remaja masjid Al-min Jakarta Selatan</p>	<p>berkomunikasi dengan teman-temannya. Dalam hal ini, keyakinan seseorang dalam memutuskan untuk berhijab salah satunya dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya. Masa remaja adalah masa peralihan, yang artinya memungkinkan keyakinan seorang remaja muslimah</p>	<p>dukungan sosial teman sebaya terhadap psikologica l well-being pada remaja pengguna hijab di organisasi remaja Masjid Al-Amin Jakarta Selatan</p>	<p>dalam berhijab. Dukungan sosial yang positif sangat dibutuhkan dalam hal ini. Pemberian motivasi teman sebaya menimbulkan energi positif sehingga lebih memiliki kepercayaan diri dan penyesuaian diri yang baik. Dukungan sosial didefinisikan oleh Taylor</p>	<p>Variabel terikat: Variabel <i>psychologica l well-being</i> (Y)</p>	<p>digunakan metode Shapiro -Wilkuntuk untuk menngetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak normal. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS 22.00 for windows.</p>	<p>Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (sensus).</p>	<p><i>psychological well-being</i> dengan koefisien korelasi sebesar = 0,062 , dan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial pertemanan dengan <i>psychological well-being</i> dengan koefisien korelasi sebesar r = 0,334.</p>	<p>membandingkan dengan variabel kesejahteraan psikologis</p>
--	--	--	---	--	--	---	--	---	--	---

			<p>dapat goyah dalam berhijab. Dukungan sosial yang positif sangat dibutuhkan dalam hal ini. Pemberian motivasi teman sebaya menimbulkan energi positif sehingga lebih memiliki kepercayaan diri dan penyesuaian diri yang baik.</p>		<p>(2009, h.187) sebagai bentuk ungkapan kepada orang lain dimana ungkapan tersebut dapat diekspresikan seperti saling mencintai, menghargai dan berarti. Kesejahteraan psikologis yang dialami seorang remaja dalam proses dan kesehariannya menggunakan hijab tidak lepas dari</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					nilai-nilai religiusitas yang dipelajarinya sejak kecil. Bagaimana kewajiban seorang muslimah untuk menutup auratnya. Dalam menentukan dan membuat diri lebih yakin dalam memutuskan untuk berhijab, banyak peran orang lain					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					dibalik itu untuk memberikan sebuah dukungan sosial. Dukungan yang diberikan dapat membuat lebih percaya diri serta lebih nyaman dalam penyesuaian diri di lingkungan.					
3.	Dani Friantika, Indra Ratna Kusuma Wardani(Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri	Sebagaimana kedudukannya mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren atau	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara	Kesejahteraan psikologis penting bagi mahasiswa karena berguna untuk	-Variabel bebas : Dukungan sosial teman sebaya (X1) Efikasi Diri	Pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi parsial (<i>partial correlation</i>).	Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pondok	Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa hasil kontribusi dukungan	Saran Saran untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan populasi yang

	2019)	Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren	biasa disebut juga sebagai mahasiswa santri, tentunya mengalami kesulitan dan tantangan yang lebih berat dalam menjalankan perannya dibandingkan mahasiswa biasa, karena tuntutan akademik yang diterima menjadi lebih besar dibandingkan dengan	dukungan sosial teman sebayu dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.	mengaktualisa sikan dan mengembang an potensi diri agar dapat menemukan makna hidup berdasarkan pengalaman- pengalaman yang didapatkan dalam proses mencapai tujuan hidup di masa depan (Ryff & Singer, 2008). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa	(X2) -Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial teman sebaya dan skala efikasi diri akademik..	pesantren atau biasa disebut dengan mahasiswa santri dalam tahap perkembangan nya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18- 21 tahun dan 22-24 tahun yang dalam salah satu tugas perkembangan nya adalah	sosial teman sebayu terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki sumbangan efektif sebesar 48, 6% terhadap kesejahteraan psikologis dan Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa hasil kontribusi efikasi diri	lebih luas lagi , tidak hanya di satu pesantren agar hasil yang didapatkan bisa lebih signifikan.
--	-------	--	---	---	---	---	---	--	--	--

		<p>mahasiswa biasa.</p> <p>Tuntutan akademik yang muncul dari kampus seperti lulus tepat waktu dengan IPK yang tinggi, banyaknya tugas kuliah, nilai ujian, keputusan menentukan karir dimasa depan, dan manajemen waktu.</p> <p>Sementara tuntutan dari pondok</p>		<p>seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan terhindar dari depresi dan mengalami penurunan tingkat stres (Goldstein dalam Anggraeni & Jannah, 2014).</p> <p>Selain itu Goleman (2002) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis</p>			<p>menempuh pendidikan (Monks, Knoers, & Haditono, 2006).</p>	<p>akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki sumbangan efektif sebesar 61,0 % terhadap kesejahteraan psikologis.</p>	
--	--	---	--	--	--	--	---	---	--

			<p>pesantren sendiri seperti target hafalan yang harus dicapai, batasan minimum materi yang harus dicapai pada materi pelajaran di pondok pesantren serta kewajiban santri untuk mendalami dan menguasai materi tersebut (Maftuhah, 2014). Selain itu, mahasiswa</p>		<p>dapat berpengaruh terhadap kesehatan, ada hubungan yang kuat antara perasaan dengan kesehatan, kondisi-kondisi yang lebih positif pada mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan, ketenangan pikiran, dan optimisme yang tinggi.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			santri harus mampu membagi antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan di pondok pesantren seperti : rutinitas internal di pondok pesantren (muhadlarah amm, mahadlarah khos, talaran kosa kata, hadroh) dan kegaitan ekstrenal							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			pondok seperti piket harian, kegiatan peringatan keagamaan serta diharuskan menjadi panitia dalam acara kepesantrenan lainnya (Munawarah, 2018). Hal tersebut, tuntutan akademik dan rutinitas yang padat menjadi salah satu penyebab tekanan yang							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			dialami oleh mahasiswa santri. Bukan hanya itu saja, masih banyak hal lain yang menjadi sumber tekanan pada mahasiswa santri seperti adanya perubahan lingkungan, kehilangan jaringan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			sebaya, dan bahkan juga masalah keuangan (Azzahra, 2017). Mahasiswa yang mengalami tekanan akan mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti: penurunan minat belajar dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresik							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			<p>an pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustasi, putus asa, melemahnya tanggung jawab, bahkan berdampak pada munculnya kecemasan dan depresi (Azzahra, 2017). Berkaitan dengan situasi yang menekan dan dalam</p>							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			kondisi yang tidak menentukan akan mempengaruhi rendahnya kesehatan psikis individu. Ryff (1989) menyatakan bahwa kondisi kesehatan psikologis seseorang merupakan manifestasi dari kesejahteraan psikologis. Padahal Ulpa (2015) mengemukakan							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			n bahwa, mahasiswa yang dalam tahap perkembangan nya digolongkan sebagai remaja akhir menuju dewasa awal diharapkan mampu sejahtera secara psikologis agar dapat mengembangk an diri dan mengaktualisa sikan dirinya sehingga dapat mencapai							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			kesuksesan.							
4.	Gonçalo Marques, Nidal Drissi, Isabel de la Torre Díez , Beatriz Sainz de Abajo, Sofia Ouhbi (2021)	Impact of COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions	Perangkat seluler telah menjadi kebutuhan dasar dalam kehidupan masyarakat karena kenyamanan dan kemudahan penggunaan. Namun, penggunaan perangkat seluler juga dikaitkan dengan Kepuasan Kebutuhan Psikologi	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa di Spanyol dan untuk mengeksplorasi sikap mereka terhadap penggunaan aplikasi perawatan mental	Fomo (<i>Fear of Missing Out</i>) pengalaman bermasalah, termasuk "takut ketinggalan" Ketakutan seperti itu dapat menyebabkan orang merasa bahwa mereka tidak dapat mengatakan "tidak" untuk apa pun, bahkan ketika berlebihan (Hanlon,	Variabel bebas: Psychological health Variabel terikat: Mental health solutions	Alat ukur : GHQ-12 Data dianalisis melalui IBM SPSS v.26.	Sampelnya adalah 21.769 mahasiswa di Universitas Valladolid t.a 2019/2020 di Spanyol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi serta disfungsi sosial dan Pandemi Covid 19 berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis mahasiswa.	Beberapa keterbatasan penelitian : Pertama, menggunakan penelitian cross-sectional Rancangan dengan demikian, tidak dapat membuat kesimpulan kausal mengenai hubungan yang dianalisis. Sebuah studi longitudinal harus dilakukan di masa depan untuk mengatasi keterbatasan ini. Kedua, semua

			<p>Dasar dan Fomo (<i>Fear of Missing Out</i>) pengalaman bermasalah, termasuk "takut ketinggalan" Ketakutan seperti itu dapat menyebabkan orang merasa bahwa mereka tidak dapat mengatakan "tidak" untuk apa pun, bahkan ketika berlebihan (Hanlon, 2016).</p>	seluler.	2016).					<p>data dikumpulkan melalui survei laporan diri karenanya, banyak sumber (peer-, parent-, dan survei laporan guru) mungkin bermanfaat untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hubungan yang dihipotesiskan.</p>
--	--	--	---	----------	--------	--	--	--	--	--

			FOMO baru-baru ini berkorelasi dengan penyakit mental dan perilaku menyimpang.							
5.	Hsuan-Ting Chen, Xueqing Li (2017)	The contribution of mobile social media to social capital and <i>psychological well-being</i> : Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure	Keterjangkauan teknis dan sosial yang disediakan oleh media sosial telah menurunkan biaya mempertahankan ikatan yang lebih lemah, yang memfasilitasi penanaman	penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana perbedaan penggunaan media sosial seluler berkontribusi pada modal sosial individu dan kesejahteraan	Modal sosial adalah konsep multifaset yang dikembangkan untuk menjelaskan fitur kehidupan sosial, khususnya elemen kunci yang memelihara	Variabel bebas Mobile social media Variabel Terikat social capital and <i>psychological well-being</i>	Alat Ukur Communicative use of mobile social media Bonding and bridging social capital <i>Psychological well-being</i>	Sampelnya 815 mahasiswa di China	Penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan kebutuhan psikologis dasar dan dukungan teman merupakan faktor protektif bagi kesehatan mental	Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memaparkan jenis-jenis media sosial apa yang paling berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis dan persentasenya.

			<p>modal sosial yang menjembatani. Lebih penting lagi, karena aplikasi media sosial tertanam dalam platform seluler, mereka unggul dalam menjembatani ikatan yang lemah dan memperluas jaringan di mana saja dan kapan saja.</p>	<p>n psikologis.</p>	<p>kehidupan masyarakat (<u>Putnam, 2000</u>) serta akumulasi sumber daya melalui hubungan pribadi (<u>Lin, Cook, & Burt, 2001</u>).</p> <p>Sebagai indikator utama kualitas hidup, kesejahteraan psikologis mengacu pada perasaan dan evaluasi orang tentang</p>				<p>mahasiswa.</p>	
--	--	--	--	----------------------	---	--	--	--	-------------------	--

					kehidupan mereka (Diener & Seligman, 2004). Konsep tersebut meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).					
6.	Gonçalo	Impact of	Lebih dari 50	Penelitian	Bukti awal	Variabel	Metode :	Sampelnya	Hasil	Penelitian ini

Marques, Nidal Drissi, Isabel de la TorreDiez ,Beatriz Sainz de Abajo , Sofia Ouhbi (2021)	COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions	epidemi dan pandemi yang berbeda memiliki dampak yang cukup besar pengaruhnya terhadap sejarah umat manusia di antaranya yang terbaru pandemi adalah penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). COVID-19 adalah disebabkan oleh novel	ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa di Spanyol dan untuk mengeksplorasi sikap mereka terhadap penggunaan aplikasi perawatan mental seluler.	menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres adalah respons psikologis umum terhadap COVID-19 . Beberapa tanah-studi mark telah membuktikan dampak kritis COVID-19 pada mental kesehatan.	Bebas Psychologic al health Variabel Terikat Mobile mental health solutions	Menggunakan Gform dalam pengisian survey Alat ukur : GHQ-12 Data dianalisis melalui IBM SPSS v.26. Hasil tersedia di Google Sheet, yang diunduh dalam bentuk Excel.	pada 21.769 mahasiswa di Universitas Valladolid t.a 2019/2020 di Spanyol	penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi serta disfungsi sosial dan Pandemi Covid 19 berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis mahasiswa.	mungkin memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar responden adalah perempuan. Kedua, pemanfaatan kepuasan lainnya skala akan meningkatkan temuan pada sikap siswa. Ketiga, pertanyaan tambahan yang menguji sikap terhadap perawatan mental aplikasi seluler akan memperluas
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>coronavirus 2019 (2019-nCoV), yang terkait dengan radang paru-paru. Individu dengan perlindungan terbatas dari penyakit dan dengan penyakit fisik dan mental adalah yang paling rentan . Selanjutnya, pandemi telah berdampak buruk pada kesehatan mental</p>							temuan.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

			berbagai kelompok sosial , termasuk mahasiswa yang terkena dampak dari penutupan universitas.							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

2.4. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan *Psychological well-being* mahasiswa

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa *Psychological well-being* adalah kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Ryff dan Keyes (1995) memandang *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri.

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat *Covid-19* tentunya berdampak pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada mahasiswa *Psychological well-being* merupakan hal yang sangat penting dalam kondisi pandemi seperti ini, mahasiswa membutuhkan pikiran dan perasaan yang tenang dalam melakukan pembelajaran secara online. Untuk mendapatkan *Psychological well-being*, seseorang memerlukan adanya dukungan sosial dari orang lain maupun orang terdekat. Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* berdasarkan pernyataan yang dipaparkan diatas yaitu, dukungan sosial (Pawicara, 2020).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu. Hal itu senada dengan yang disampaikan oleh Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Wentzel dalam (Apollo & Cahaydi, 2012) bahwa sumber sumber dukungan sosial adalah orang-orang yang

memiliki hubungan berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, rekan kerja, saudara, dan tetangga, teman-teman dan guru disekolah.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu sistem tentang memberi dan menerima yang merupakan kunci dari prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, dan kesepakatan bersama saling membantu satu sama lain, semuanya tentang saling mengerti dan berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa melewati dan berbagi pengalaman emosional serta masalah psikologis yang dialami (Mead dalam Faulkner dkk, 2013).

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya tidak dapat menggantikan dukungan yang berasal dari keluarga dan pasangan. Namun dukungan teman sebaya dapat memberikan kompensasi pada ketiadaan keluarga dan pasangan. Teman dapat mengurangi efek stress pada kesehatan fisik dan mental. Untuk mengurangi kekhawatiran dan rasa sakit mahasiswa selama masa pandemi , mahasiswa dapat menuangkan keluh kesahnya kepada temannya. Teman merupakan sumber kebahagiaan yang sangat kuat, sedangkan keluarga memberi keamanan emosional dan dukungan yang lebih besar. Karena itu pertemanan memiliki efek positif pada kebahagiaan lansia, tetapi jika hubungan keluarga buruk, dapat memunculkan efek negatif. Teman tidak dapat menggantikan pasangan, tapi dapat membantu memberi kompensasi pada ketiadaan pasangan (Papalia, 2005).

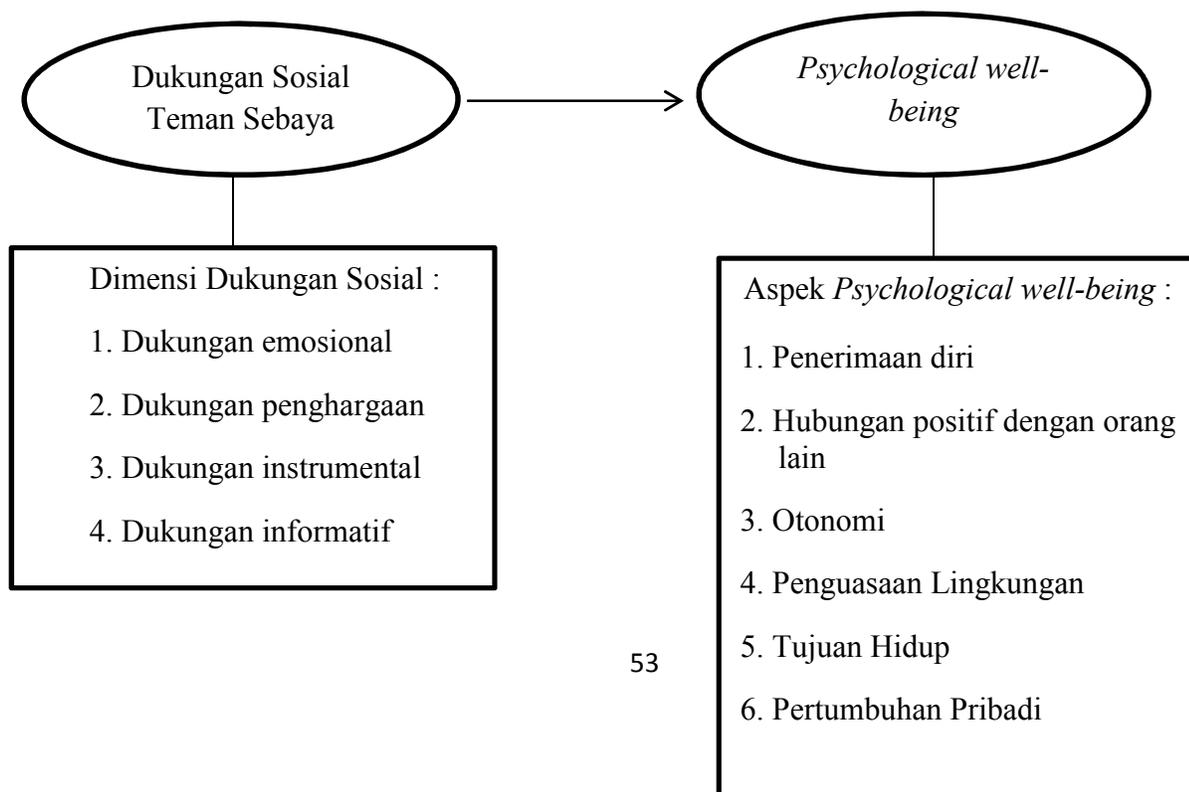
Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh pada para mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di masa pandemi agar tidak mengalami kekhawatiran dalam menjalankan kegiatan sehari hari pada saat pandemi. Pada kenyataannya tidak mudah untuk meningkatkan bahkan mempertahankan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa

pandemi ini, salah satu faktor yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dibutuhkan pada masa pandemi ini adalah dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Adanya dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa merupakan hal yang penting untuk membantu tugas perkembangan dalam meningkatkan *psychological well-being*. Dukungan sosial bukan sekedar pemberi bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan yang diberikan. Sehingga penerima bantuan akan mendapatkan dukungan sosial yang positif (Sarason, 1983).

Sarafino (dalam Kumalasari, 2012) dukungan sosial terdiri dari empat dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (2012) penerima dukungan (*Recipients*), komposisi dan struktur jaringan sosial.

2.5 Kerangka Konseptual



2.6 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemi.

Ho : Tidak ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa selama pandemi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : Dukungan sosial teman sebaya

Variabel Terikat (Y) : *Psychological Well-Being*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. Dukungan sosial teman sebaya

Teman sebaya adalah seseorang yang memiliki usia/ tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan oleh teman sebaya terhadap individu yang dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang terungkap dari skor skala dukungan sosial teman sebaya. Semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya, maka individu akan semakin merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai.

Dalam penelitian ini dukungan sosial teman sebaya akan diukur dengan skala dukungan sosial yang terdiri dari aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif (Sarafino, 2006)

3.2.2. *Psychological well-being*

Psychological Well-Being adalah suatu evaluasi individu terhadap dirinya sendiri dimana keadaan individu tersebut ditandai dengan dapat merasa bahagia, menilai

dirinya dirinya sendiri, mampu menerima keadaan dirinya, mampu membangun hubungan interpersonal yang baik, mampu mengaktualisasikan dirinya, mempunyai tujuan hidup yang jelas, dan memiliki rasa pertumbuhan serta pengembangan pada dirinya.

Dalam penelitian ini *Psychological Well-Being* akan diukur dengan skala *Psychological Well-Being* yang terdiri dari aspek-aspek seperti penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), otonomi (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), tujuan hidup (*Purpose of Life*), pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*) (Ryff, 1989)

3.3. Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan subjek dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kuliah di kota Medan
2. Mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan yang mengikuti kuliah *online*.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Bungin (2005), mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah

314.693 mahasiswa (Badan Pusat Statistik, Sumatera Utara 2020), yang mengikuti kuliah *online* selama pandemi di Kota Medan.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung berdasarkan teori ukuran sampel Isaac dan Michael (Sugiono, 2012). Hal ini berdasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat terdefinisi dengan pasti. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah 314.693 orang (Badan Pusat Statistik, Sumatera Utara 2020), maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi tak terhingga.

TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%

The table is a grid with 12 columns and approximately 30 rows. The columns are organized into three groups, each corresponding to a different error rate: 1%, 5%, and 10%. Each group contains three sub-columns for different population sizes (N): 10, 100, and 1000. The rows represent the calculated sample size (n) for each combination of population size and error rate. The values increase as both the population size and the error rate increase.

Berdasarkan tabel ukuran sampel Isaac dan Michael, jumlah responden untuk populasi tak terhingga dengan tingkat kesalahan 5% berjumlah 356 orang. Oleh karena itu, responden

yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 356 mahasiswa yang kuliah di kota Medan dan sedang mengikuti kuliah *daring*.

Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. *Simple random sampling* dinyatakan simpel (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. *Simple random sampling* adalah teknik untuk mendapatkan sampel yang langsung dilakukan pada unit sampling. Maka setiap unit sampling sebagai unsur populasi yang terpencil memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel atau untuk mewakili populasi.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

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

3.5.1. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi dukungan sosial menurut Sarafino. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih,

2012). Skala Likert dalam pengukuran kemandirian belajar memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.2. Skala *Psychological Well-Being*

Pengukuran *Psychological Well-Being* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan. Skala Likert dalam pengukuran *self efficacy* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

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

3.6.1.1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya disusun berdasarkan aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya Sarason, (1983). Ada 4 dimensi yaitu: Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, dan dukungan informaitf. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya sendiri terdiri atas 35 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala Dukungan Sosial Teman Sebaya tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel *Blueprint* Dukungan Sosial Teman Sebaya sebelum uji coba

NO	ASPEK	Item		JUMLAH
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	1,3, 23, 24, 25, 26 4,5	2,6	10
2.	Dukungan Penghargaan	7 10, 11, 27, 28, 29, 30	8, 9	9
3.	Dukungan Istrumental	12, 13 15, 31, 33	14 16, 32	8

4.	Dukungan Informasi	17, 18 20, 21, 34	19, 22, 35	8
		25	10	35

Demikian juga dengan skala *psychological well-being* ini didasarkan pada aspek aspek *psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (1995) yang dikemukakan dalam 6 aspek yaitu, Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Otonomi, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup, Pertumbuhan Pribadi. Skala *psychological well-being* terdiri dari 41 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba skala *psychological well-being* tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel *Blueprint Psychological Well-Being* sebelum uji coba

NO	ASPEK	Item		JUMLAH
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	4, 6, 12, 24, 36, 42	18, 30, 32	9
2.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positif relations</i>)	10, 22, 28, 40	14, 16, 34	7
3.	Otonomi (<i>autonomy</i>)	1, 7, 25, 37	13, 19, 31	7
4.	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	2, 9, 20	8, 17, 26	6
5.	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	11, 29, 35, 38, 41	5, 23	7
6.	Pengembangan diri (<i>personal</i>)	21, 33	3, 15, 27, 39	6

	<i>growth</i>)			
		23	18	41

3.6.1.2. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 12 September 2021 – 14 September 2021 pada mahasiswa yang kuliah di Kota Medan sebanyak 60 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya melalui *SPSS versi 22*. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item Dukungan Sosial Teman Sebaya yang bergerak dari 0,356 sampai 0,988 sehingga ditemukan 3 item yang gugur sedangkan 32 item sah. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item *Psychological well-being* yang bergerak dari 0,283 sampai 0,629 sehingga ditemukan 13 item yang gugur atau tidak dapat digunakan sedangkan yang sah berjumlah 29 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 32 skala Dukungan sosial teman sebaya dan 29 skala *Psychological well-being*.

3.6.1.3. Revisi Alat Ukur

Skala Psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti, dari 60 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap.

Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudia membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat. Berikut adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

Tabel *Blueprint* Dukungan Sosial Teman Sebaya setelah uji coba

NO	ASPEK	INDIKATOR	Item		JUMLAH
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	Adanya rasa empati satu sama lain Saling memberikan kepedulian dan perhatian	1,3*, 23, 24, 25, 26 4*,5	2*, 6	7
2.	Dukungan Penghargaan	Saling menghormati dan memberikan dukungan satu sama lain Menghargai karya / kemampuan teman satu sama lain	7 10, 11, 27, 28, 29, 30	8, 9	9
3.	Dukungan Istrumental	Memberi bantuan langsung (materi/tenaga) Membantu dalam menyelesaikan tugas tertentu	12, 13 15, 31, 33	14 16, 32	8
4.	Dukungan Informasi	Saling berbagi informasi Memberikan nasehat yang positif untuk menyelesaikan masalah	17, 18 20, 21, 34	19, 22, 35	8
			23	9	32

Tabel Blueprint Psychological Well-Being setelah uji coba

NO	ASPEK	INDIKATOR	Item		JUMLAH
			Favorable	Unfavorable	
1.	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri b. Memahami serta menerima berbagai aspek diri termasuk didalamnya kualitas baik dan buruk c. Menilai positif kehidupan yang dijalani	4, 6*, 12, 24, 36*, 42*	18, 30, 32	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positif relations</i>)	a. Mampu membangun hubungan dekat dengan orang lain b. Memiliki perasaan empati	10, 22, 28, 40	14, 16, 34	7
3.	Otonomi (<i>autonomy</i>)	a. Mampu mengarahkan diri serta bersikap mandiri b. Mampu mengambil keputusan tanpa adanya pengaruh orang lain	1, 7*, 25*, 37	13*, 19, 31	4
4.	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	a. Mampu mengelola serta mengontrol lingkungan sekitar b. Memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif	2, 9*, 20	8, 17, 26	6
5.	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	a. Memiliki tujuan serta arahan hidup yang jelas	11, 29, 35*, 38*, 41*	5*, 23	3
6.	Pengembangan diri (<i>personal growth</i>)	a. Menyadari potensi yang dimiliki dan berkeinginan untuk terus mengembangkan potensinya b. Terbuka terhadap pengalaman baru	21, 33	3*, 15, 27*, 39	4
			15	14	29

3.6.1.4. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 14 September 2021 hingga 29 September 2021.

3.7 Analisa Data

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

3.6.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS versi 22 for Windows 17*.
- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah Dukungan Sosial memiliki hubungan yang linear dengan *Psychological well-being*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *SPSS versi 22 for Windows 17*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.6.2. Uji Hipotesa

Uji hipotesa, penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana, apabila hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan

Jika Sig $>0,05$ maka H_0 diterima

Jika Sig $<0,05$ maka H_0 ditolak