

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENYANDANG DISABILITAS FISIK
DI KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

YULIA HILDAYATUL LAELA

NIM 19410031

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA

MALIK IBRAHIM MALANG

2022

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENYANDANG DISABILITAS FISIK
DI KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Disusun Oleh :

YULIA HILDAYATUL LAELA

NIM 19410031

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA

MALIK IBRAHIM MALANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PENYANDANG
DISABILITAS FISIK DI KOTA PROBOLINGGO

SKRIPSI

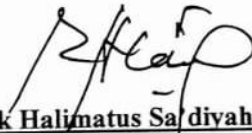
Oleh

Yulia Hildayatul Laela

NIM. 19410031

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah M.Si

NIP. 197405182005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Uin Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 1976112820020122001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PENYANDANG
DISABILITAS FISIK DI KOTA PROBOLINGGO**


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal,

Susunan Dewan Penguji


Dosen Pembimbing


Dr. Elok Hafimatus Sa'adiyah., M.Si
NIP. 197405182005012002

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**


Dr. Fathul Lubabih Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

Ketua Penguji:


Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Uin Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yulia Hildayatul Laela

NIM : 19410031

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo” adalah benar karya penulis dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini penulis melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, Desember 2022

Penulis,



Yulia Hildayatul Laela
NIM. 19410031

MOTTO

“Hai anak anaku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari Rahmat Allah SWT. sesungguhnya tiada berputus asa dari Rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”

(Q.S. Yusuf : 87)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak H.M Zaini dan Ibu Hj, Sumiarni yang selalu memberikan dukungan serta motivasi agar saya tetap semangat dalam mengerjakan skripsi. Kepada Kakak-kakak saya Kak Dera, Kak Ardi dan Kak Nia yang selalu memberikan saya arahan dan motivasi disaat saya butuhkan serta kakak ipar saya kak teguh dan kak neni yang juga selalu memberikan dukungan dan memberikan energi positif dalam memberikan saya keyakinan bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Dan tidak lupa pula kepada sahabat saya, teman teman kontrakan dan teman-teman asrama yang selalu membantu saya dalam hal apapun dan memberikan dukungan agar tetap bersemangat menjalani tugas akhir skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kita kesehatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well Being* Pada Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo**” dengan tepat waktu. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang memberikan jalan yang lurus dalam mendapat syafaatnya di hari kiamat. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi tugas ujian akhir dan sebagai syarat kelulusan dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan tidak bisa selesai tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat saya berterimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof Dr. H. Zainuddin MA selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Drs. Zainul Arifin, M.Ag., selaku Dosen Wali yang memberikan arahan dalam membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah., M.Si., selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa memberikan dukungan, arahan serta motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Yulia Solichatun M.Si dan Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si, selaku dosen penguji.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah membimbing saya dan memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.

7. Segenap staff dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.
8. Segenap pegawai kantor Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Probolinggo yang senantiasa memberikan ilmu dan fasilitas kepada saya dalam melakukan penelitian.
9. Seluruh responden dan semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam proses penelitian atas kesediaannya dan keikhlasannya.
10. Bapak H.M Zaini dan Mamak Hj.Sumiarini, kedua orang tua saya yang selalu mendoakan saya, memberikan dukungan dan kasih sayangnya serta tidak lupa motivasi yang tiada hentinya agar saya dapat menyelesaikan skripsi tahun ini.
11. Kepada kakak-kakak saya Kak Dera, Kak Ardi, Kak Nia, dan juga kakak ipar saya Kak Teguh dan Kak Neni, yang selalu memberikan motivasi dan keyakinan bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi tahun ini.
12. Kepada keponakan saya Kiya, Arumi, Arkanza, yang selalu menghibur saya jika putus asa dalam mengerjakan skripsi.
13. Teman teman angkatan 2019 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saling mendukung dalam kesuksesan bersama khususnya buat Dila dan Riris teman seperjuangan dari semester 1 sampe sekarang selama studi S1.
14. Terimakasih juga kepada sahabat saya Echa dan Ril yang selalu membantu dan mensupport saya dalam proses penyelesaian skripsi serta teman teman kontrakan saya, Indah, Sekar, Sindi, Anti, Anisa dan Faizah dan juga teman asrama saya Novi, Fika, Lida, Izza, Puan, Aza dan Kania yang selalu memberikan motivasi dan dukungan agar saya semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Malang, _____2022
Peneliti,

Yulia Hildayatul Laela

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
المسند تخلص	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	10

2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.2 Dukungan Sosial	17
2.3 Regulasi Emosi	20
2.4 Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	24
2.5 Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Psychological Well-Being</i>	25
2.6 Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan <i>Psychological Well Being</i>	26
2.7 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Rancangan Penelitian	29
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.3 Definisi Operasional	30
3.4 Populasi dan Sampel	31
3.5 Metode Pengambil Data.....	33
3.6 Validitas dan Reliabilitas	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	45
4.2 Pemamparan Hasil Penelitian	47
4.3 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Jenis Disabilitas Komunitas Kota Probolinggo	31
Tabel 3.2 Kategori Respon Subyek.....	34
Tabel 3.3 Skor Skala Likert	35
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Dukunngan Sosial.....	35
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	36
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi.....	39
Tabel 3.10 Daftar Nama Ahli Conten Validity Ratio	40
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 3.12 Hasil Norma Kategorisasi Data.....	43
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Multikolinearitas	49
Tabel 4.4 Hasil Norma Kategorisasi Data.....	52
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	53
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial.....	53
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Regulasi Emosi	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Parsial (Uji t) X ₁ terhadap Y	56
Tabel 4.10 Hasil Uji T tabel.....	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Parsial (Uji t) X ₂ terhadap Y	57
Tabel 4.12 Hasil Uji T tabel.....	57

Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi	58
Tabel 4.14 Aspek Pembentuk Utama Variabel <i>Psychological Well Being</i>	59
Tabel 4.15 Aspek Pembentuk Utama Variabel Dukungan Sosial.....	59
Tabel 4.16 Aspek Pembentuk Utama Variabel Regulasi Emosi.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	30
Gambar 4.1 Hasil Uji Heterokedastisitas	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuisisioner Penelitian	84
Lampiran 2 : Lembar Penilaian CVR.....	91
Lampiran 3 : Lembar Pengisian Skala	133
Lampiran 4 : Hasil Uji Valliditas	134
Lampiran 5 : Hasil Uji Reliabilitas	146
Lampiran 6 : Distribusi Frekuensi Kategorisasi.....	147
Lampiran 7 : Hasil Analisis Data	148

ABSTRAK

Yulia Hildayatul Laela, 19410031. Psikologi. 2022. *Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.*

Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Psi

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, Psychological Well-Being*

Psychological Well Being merupakan tercapainya kesejahteraan psikologis tanpa ada gangguan psikologis yang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam memaksimalkan fungsi psikologisnya. Penelitian ini menguji adanya hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo. Penelitian ini bertujuan untuk 1) untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik, 2) tingkat dukungan sosial penyandang disabilitas fisik, 3) tingkat regulasi emosi penyandang disabilitas fisik, 4) mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *psychological well being* penyandang disabilitas fisik, 5) mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik, dan 6) mengetahui hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik.

Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 responden dengan kriteria mengalami disabilitas fisik dan mengikuti Komunitas Perdisapro Kota Probolinggo, usia 21 tahun keatas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis regresi linear berganda. Penelitian ini menghasilkan bahwa: kategori persentase *psychological well being* (73%) dukungan sosial (90%) dan regulasi emosi (83%) pada penyandang disabilitas fisik berada pada kategori sedang .

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi dukungan sosial (x1) dengan *psychological well-being* (Y) $0,023 < 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,412 > 2,110$)) sehingga terdapat pengaruh positif yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki penyandang disabilitas maka semakin tinggi *psychological well being*nya. Nilai signifikan regulasi emosi (x2) dengan *psychological well-being* (Y) sebesar $0,523 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} ($0,679 < 2,110$) sehingga terdapat pengaruh negatif yaitu semakin tinggi regulasi emosi pada penyandang disabilitas fisik maka semakin rendah *psychological well being*nya. Kontribusi dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well being* sebesar $0,22 = 22\%$ yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara 3 variabel tersebut namun berada pada kategori rendah. Jadi semakin tinggi dukungan sosial dan regulasi emosi maka semakin tinggi *psychological well being*. Untuk itu harus adanya keseimbangan antara dukungan sosial yang didapatkan dengan regulasi emosi yang dihasilkan untuk mendapatkan *psychological well being*, dimana sisanya di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ABSTRACT

Yulia Hildayatul Laela. 19410031. Psychology. 2022. The Relationship between Social Support and Emotion Regulation with Psychological Well-Being in Persons with Physical Disabilities in Probolinggo City. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Psi

Keywords: Social Support, Emotion Regulation, Psychological Well-Being

Psychological Well Being is the achievement of psychological well-being without any psychological disturbances which can be seen from a person's ability to maximize his psychological function. Psychological happiness can be seen from the full desire of a person's psychological potential in a situation when persons with disabilities can accept their own strengths and weaknesses, have goals in life, develop positive relationships with others, become better individuals and are able to understand the environment. This study examines the relationship between social support and emotional regulation with the psychological well-being of persons with physical disabilities in Probolinggo City. This study aims to 1) determine the level of psychological well-being of persons with physical disabilities, 2) the level of social support of persons with physical disabilities, 3) the level of emotional regulation of persons with physical disabilities, 4) determine the relationship between social support and the psychological well-being of persons with physical disabilities, 5) determine the relationship between regulation emotions with the psychological well-being of persons with physical disabilities, and 6) knowing the relationship between social support and emotional regulation with the psychological well-being of persons with physical disabilities.

The subjects in this study were 30 respondents with the criteria of experiencing physical disabilities in the Perdisapro Community, Probolinggo City, aged 21 and over. This research is a quantitative research with multiple linear regression analysis. This research resulted that: the category of psychological well being (73%), social support (90%) and emotional regulation (83%) for persons with physical disabilities are in the moderate category.

The results of the hypothesis test showed a significant value of social support (x1) with psychological well-being (Y) $0.023 < 0.05$ ($t_{count} > t_{table}$ ($2.412 > 2.110$)) so that there was a positive effect. Significant value of emotion regulation (x2) with psychological well-being (Y) of $0.523 < 0.05$ and t_{count} ($0.679 < 2.110$) so that there is a negative influence. The contribution of social support and emotional regulation to psychological well being is $0.22 = 22\%$, which means that there is a significant positive relationship between the 3 variables but is in the low category. So the higher the social support and emotional regulation, the higher the psychological well being. For this reason, there must be a balance between the social support obtained and the resulting emotional regulation to obtain psychological well being, where the rest is influenced by other variables not examined in this study.

المستخلص

يوليا هداية الليلى، ١٩٤١٠٠٣١. علم النفس. ٢٠٢٢. علاقة الدعم الاجتماعي والتنظيم العاطفي مع الراحة النفسية للإعاقات الجسدية بمدينة بروبولينكو. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة : دكتورة إيلوك حليلة السعدية، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: الدعامه الاجتماعية، التنظيم العاطفي، الراحة النفسية.

الراحة النفسية هي الحالة الشخصية حيث تحصل على شخص احترافية النفسية دون أي إزعاج النفسية الملحوظة من قدرة شخص في إكمال الوظيفة النفسية له. الفرحة النفسية ملحوظة من تحقيق الاحتمال النفسي بشكل كامل في حالة يقبل ويرضي المعاقون المزيد والنقصانه، يستحق هدف الحياة، ينمي العلاقة الإيجابية مع الغير، يتحسن فرديا ويقدر استيعاب الجوار. سيختبر هذا البحث العلاقة بين الدعامه الاجتماعية والتنظيم العاطفي للإعاقات الجسدية بمدينة بروبولينكو. يهدف هذا البحث إلى (١) معرفة مستوى الراحة الجسدية للمعيقين، (٢) مستوى الدعامه الاجتماعية على المعيقين، (٣) مستوى التنظيم العاطفي للمعيقين، (٤) معرفة علاقة الدعامه الاجتماعية مع الراحة النفسية للمعيقين، (٥) معرفة علاقة التنظيم العاطفي مع الراحة النفسية للمعيقين، و(٦) معرفة علاقة الدعامه الاجتماعية والتنظيم العاطفي مع الراحة النفسية للإعاقات الجسدية.

تطون المشاركون في هذا البحث من ٣٠ مشاركاً بمعير المعاناة من الإعاقات الجسدية والمشارك في جمعية برديسابرو / Perdisapro في مدينة بروبولينكو، الذين تتراوح أعمارهم فوق ٢١ عاماً. هذا البحث هو البحث الكمي مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد. أنتج أن: النسبة المئوية لفئة الرفاه النفسي (٧٣٪) الدعم الاجتماعي (٩٠٪) والتنظيم العاطفي (٨٣٪) للمعيقين في التصنيف المتوسط.

أظهرت نتائج اختبار الفرضية قيمة معنوية للدعم الاجتماعي (X) مع الرفاه (Y) $t_{tabel} (thitung > 0,005 > 0,023)$ بحيث كان هناك تأثير إيجابي. (X) مع الرفاه (Y) $0,005 < 0,023$ بنتيجة الحساب $(0,110 < 0,279)$ بحيث يكون هناك تأثير سلبي مساهمة الدعم الاجتماعي والتنظيم العاطفي في الرفاه النفسي هو $0,22 = 22\%$ حيث الباقي هو متأثراً بمتغيرات أخرى لم يتم بحثها في هذه الدراسة وهذا البحث.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan beragam karakter perilaku, jenis dan bentuk tubuh yang lengkap. Diciptakannya anggota tubuh yang lengkap untuk membantu manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, ternyata masih banyak manusia yang tidak bisa menjalani kehidupan yang normal seperti orang pada umumnya. Ada beberapa manusia yang dilahirkan tidak sempurna atau mendapatkan musibah yaitu hilang atau rusaknya salah satu anggota tubuh yang dapat disebut dengan disabilitas fisik (Dewi, 2013). Disabilitas fisik dalam penelitian Fajar (2020) menurut Indra dan Widi Savitri, (2015) keadaan yang membuat manusia mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena tidak berfungsinya salah satu anggota tubuh yang mengakibatkan banyak sekali tantangan dalam hidupnya dan menimbulkan adanya dampak negatif yang mengganggu kehidupan yang mereka jalani.

Istilah disabilitas fisik menurut Merdiasri (2013 dalam Fajar, 2020) adalah keadaan dimana banyak dari mereka di pandang sebelah mata oleh kebanyakan orang terutama lingkungan dimana mereka tinggal. Sisi lain seseorang yang mengalami disabilitas dikatakan sebagai orang yang tidak berguna yang tidak bisa melakukan apapun karena tidak berfungsinya salah satu anggota tubuh. Untuk itu, kata disabilitas tetap saja memiliki penilaian yang negatif di mata masyarakat. Disabilitas fisik memang memiliki kekurangan tersendiri yaitu melambatnya anggota tubuh untuk digerakkan seperti pada manusia normal yang mengarah pada gangguan otot, tulang maupun sendi yang disebabkan oleh kecacatan dari lahir, kecelakaan maupun penyakit.

Disabilitas memiliki beberapa kategori yaitu terdiri dari *Tuna Daksa* (rusaknya fungsi anggota tubuh seperti tangan dan kaki), *Tuna Netra* (penglihatan), *Tuna Rungu* (pendengaran), dan *Tuna Wicara* (tidak bisa bicara). Berdasarkan data dari WHO seseorang yang mengalami disabilitas fisik banyak sekali di dunia. Adapun, data yang sudah tercatat terdapat 15% orang yang mengalami kecacatan fisik. Dan jika kita lihat dalam penelitian Adelina et al., (2018) di Indonesia memiliki 11.550.117 orang yang

mengalami cacat fisik yang tercatat oleh Data Informasi Nasional atau (PUSDATIN). Rincian data penyandang disabilitas fisik yaitu tercatat 3.474.035 tuna netra, 3.010.830 tuna daksa, 2.547.626 tuna rungu, dan data tersebut kemungkinan akan terus mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu yang di akibatkan oleh kecelakaan, penyakit maupun umur (Nuansa, 2014). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama 2 minggu pada 15 September 2022 sampai 28 Oktober 2022 di Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo dan di Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Probolinggo pada bidang Pemberdayaan Disabilitas (*relijamsos*) dapat dilihat dari data PMKS terdata sebanyak 1.418 penyandang disabilitas fisik yang terdiri dari tuna daksa, tuna netra, tuna rungu dan tuna wicara.

Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan ketua komunitas disabilitas orang yang mengikuti komunitas sangat minim sekali jika dilihat dari data yang sudah ada yaitu hanya 30 orang yang terdiri dari 15 tuna rungu, 10 orang tuna daksa dan 5 orang tuna netra yang memiliki rentang usia 21 tahun ke atas. Adapun alasan yang di ungkapkan karena kebanyakan dari penyandang disabilitas malu untuk berinteraksi dan juga keluarga menyembunyikan keberadaan mereka.

“teman teman komunitas disini emangnya banyak tetapi banyak dari mereka menutup diri karena takut mendengar hal hal buruk dari orang sekitar tentang dirinya dan ada juga keluarga yang malu memperlihatkan dan akhirnya menyembunyikan”. (US, Ketua Komunitas, 14 September 2022).

Dalam penelitian Ayala (2009) mengatakan bahwa keadaan yang di alami pada penyandang disabilitas fisik yaitu melemahnya anggota tubuh dalam hal motorik dan timbul adanya gangguan psikologis yang mengakibatkan cemas yang berkepanjangan dan motivasi yang rendah untuk menerima dirinya sebagai disabilitas. Fenomena tersebut didukung karena kurangnya kesejahteraan dalam hal dukungan sosial yang dimana belum mendapatkan pengakuan penerimaan dirinya sebagai disabilitas di lingkungannya untuk berinteraksi maupun di tempat umum, sehingga membuat mereka berpikiran bahwa hidupnya tidak akan sejahtera karena tidak bermanfaat untuk keluarga maupun orang orang yang disayangi dan juga keterbatasan yang mereka alami membuat mereka sulit mendapatkan pekerjaan. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi

dan wawancara dengan ketua komunitas disabilitas (*perdisapro*) dan salah satu pegawai dinas sosial yang bekerja di bidang pemberdayaan disabilitas.

Seseorang yang dari sejak lahir mengalami cacat fisik, kebanyakan tidak diterima oleh lingkungan tempat tinggalnya terutama keluarga, saudara maupun teman sendiri tidak menginginkan kehadirannya. Didukung oleh pernyataan dari ketua komunitas :

“Disini banyak tetangga yang memprovokasi tetangga lainnya biar ngga temenan sama orang yang cacat katanya kita itu umpunya darah kotor jadi tidak pantas untuk diajak berteman” (US, Ketua Komunitas, 24 September 2022).

Pernyataan yang diberikan oleh lingkungannya tersebut, nyatanya membuat mereka sakit hati dan tentunya *shock*. Tanggapan yang diberikan untuk mereka sangat berlebihan dan tidak sewajarnya seseorang mengatakan hal seperti itu karena terlalu merendahkan dan mengasihani, yang menimbulkan penyandang disabilitas semakin memikirkan bahwa hidupnya benar benar tidak berguna. Hal tersebut didukung dalam penelitian Ayala (2009) menurut Chomaria (2009) mengatakan bahwa keterbatasan yang dialami seseorang tidak menjamin timbulnya rasa minder atau tidak percaya diri dalam menjalani kehidupan, tetapi lingkunganlah yang menentukannya.

Menurut Adelina et al., (2018) keterbatasan yang dialami penyandang disabilitas fisik dapat mengakibatkan timbulnya diskriminasi seperti tekanan dalam hal pekerjaan dan tuntutan lainnya. Seseorang yang sebenarnya memiliki fisik yang normal akan menghadapi berbagai permasalahan yang menyangkut kondisi kecacatan tubuh yang baru diperolehnya termasuk emosional dari penyandang disabilitas yang mengalami perubahan. Berbagai kelainan pada kondisi fisiknya yang baru tersebut akan mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan perilaku dan emosi sehari-hari. Penelitian Putri (2020) mengatakan bahwa rendah diri ini muncul yang di sebabkan karena adanya suatu perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis maupun sosial dan pengolahan emosi yang di rasakan secara subjektif, dengan kekurangan yang ada pada diri sendiri yang menjadikannya merasa tersingkir dari kehidupan sekitarnya. Penyandang disabilitas diharapkan mampu meningkatkan penguasaan lingkungan dengan ketrampilan mengontrol emosi sehingga tidak terjebak pada pemikiran pesimis. Jika di kategorikan, menurut Lusli (dalam Merdias, 2013) ada

beberapa perlakuan yang tidak pantas diterima oleh penyandang disabilitas seperti istilah disabilitas yang di lihat dari penampilan fisiknya dan tidak adanya sarana dan prasarana bagi disabilitas dalam menunjang kehidupannya (Adelina et al., 2018).

Ningsih & Susanti (2019) mengatakan bahwa perilaku negatif tersebut berkaitan dengan berkurangnya kemandirian dan motivasi mereka dalam mekanisme biologisnya. Seperti yang dikatakan oleh salah satu pegawai dinas sosial bagian pemberdayaan disabilitas.

“mereka sebenarnya pintar dalam hal apapun, karena menurut saya semua manusia itu sama, tetapi karena banyak gangguan dari lingkungan yang membuat mereka minder dan mengubah mindset kalo mereka ini orang yang tidak berguna, jadi kami selaku pemberdaya disabilitas sebisa mungkin memberikan fasilitas yang mereka butuhkan untuk bisa mengembangkan dirinya untuk bisa menjalani kehidupan sehari harinya”. (FE, Staff Pemberdayaan Disabilitas Dinsos Probolinggo, 12 September 2022)

Terdapatnya suatu arahan dapat meningkatkan kemampuan seseorang melibatkan dirinya dalam meregulasi emosi dengan lingkungan sekitar. Pengarahan yang di dapat penyandang disabilitas terdapat dalam program kerja yang ada di Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak di bidang *Relijamsos* dalam hal perumusan rencana kerja, perumusan kebijaksanaan teknis, Pelaksanaan koordinasi fasilitas, pelaksanaan pengawasan, pengendalian, evaluasi, dan pelaporan pelaksanaan kegiatan seperti yang diungkapkan oleh salah satu penyandang disabilitas fisik yang sekarang menjadi juru bahasa isyarat bagi tuna rungu dan wicara.

“program dari dinsos masih jalan sampai sekarang, beberapa sarana publik untuk penyandang disabilitas yang mesti diperhatikan antara lain akses jalan dengan cara membuat trotoar yang dilengkapi lantai pemandu, jembatan penyebrangan orang yang bisa dilalui pengguna kursi roda, hingga jarak tanda zebra cross dengan garis berhenti kendaraan yang tidak terlalu dekat. Dengan begitu, pengendara memiliki jarak yang cukup untuk berhenti dan memberikan kesempatan bagi penyandang disabilitas menyebrang dan fasilitas yang diberikan kepada penyandang disabilitas terdiri dari fisik dan nonfisik. Untuk fasilitas fisik misalnya guiding blok, frame, lift, layanan mobilitas, kamar mandi disabilitas, dan sebagainya sedangkan untuk non fisik seperti pendamping untuk anak-anak penyandang disabilitas, konsultasi, bahasa isyarat, digitasi buku, pelatihan pengajaran yang inklusif bagi sekolah” (PR, Juru Bahasa Isyarat Penyandang Disabilitas, 06 Januari 2023).

Reynolds, Palmer, & Gotto (2018) mengatakan bahwa adanya pengarahan tersebut dapat memberi banyak manfaat dalam hidupnya yang membuat mereka dapat

merasakan kehidupan yang normal dengan tidak adanya paksaan Pengarahan dapat berupa dukungan sosial dalam berbagai pihak seperti masyarakat, keluarga, istri, suami, saudara dan lainnya (Ningsih & Susanti, 2019).

Sejalan dalam penelitian Ryff (1989 dalam Ningsih & Susanti, 2019) mengatakan bahwa dukungan sosial sangat berdampak pada *Psychological well-being* (*kesejahteraan psikologis*) manusia dan juga menurut Zapt (2002) (dalam R. Marliani et al., 2020) bahwa regulasi emosi juga sangat berkaitan dengan tingkat well-being (*kesejahteraan psikologis*) yang dirasakan oleh individu saat mampu mengendalikan stres dengan baik. Seseorang yang dikatakan memiliki *Psychological well being* baik dalam penelitian Paramitha (2020) menurut Rosalinda, Latipun, & Nurhamida (2013) adalah seseorang yang mampu menerima dirinya, memikirkan masa depan yang dapat dipengaruhi dengan psikologi positif berupa adanya aktualisasi diri, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, tujuan hidup, serta berhubungan positif dengan orang lain. Amawidyati dan Utami (2007 dalam Wahyuningtyas, 2016) mengungkapkan dari beberapa penelitian mengenai *psychological well-being* dapat dilihat beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti budaya, sosial, kepercayaan, emosi, jenis kelamin. Individu pada umumnya cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi karena memiliki kebebasan dalam menjalankan kehidupan. Namun, pada penyandang disabilitas fisik memiliki keterbatasan untuk menjalankan kehidupan normal pada umumnya dengan kurangnya dukungan sosial seperti keluarga dan lingkungan sekitar yang dapat menurunkan *psychological well-being* individu (Ismail & Indrawati, 2013).

Psychological well being merupakan situasi dimana seseorang sudah dapat menerima dirinya dengan menyesuaikan diri pada lingkungannya dan jika lingkungan sekitar tidak ingin mengakui keberadaanya, hal tersebut dapat membuat melemahnya rasa percaya diri dan timbulnya gangguan psikologis karena keterbatasan yang dimiliki (Casmimi et al., 2022). Sulitnya penyesuaian diri seseorang ketika mengalami disabilitas menjadi masalah yang akhirnya menjadi tekanan-tekanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Contohnya, seorang yang awalnya menjalani aktivitasnya dengan bekerja pada umumnya dan sampai akhirnya mengalami disabilitas, tidak bisa menjalani

kehidupannya dengan normal. Penumpukan masalah tersebut dapat memicu ketegangan, kecemasan, dan efek negatif lainnya. Kemudian ketika berlanjut lebih parah dapat mengakibatkan seorang merasa tidak bergairah menjalani rutinitas sehari-hari, merasa tidak bahagia dan bahkan mengganggu kesehatan akibat ketegangan tersebut.

Menurut Ryff (2013) mengatakan kurangnya penerimaan diri tersebut menimbulkan rasa tidak percaya diri seseorang dalam berinteraksi karena salah satu faktornya keluarga yang kurang mendukung. Adapun upaya yang dapat membantu para penyandang disabilitas yaitu mengembangkan kemampuan yang dimiliki dengan dukungan dari beberapa orang yang penting dalam kehidupannya terutama keluarga yang dapat membantu dalam menemukan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Zapt (2002) mengemukakan dalam penelitian Marliani et al., (2020) faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah emosi. Emosi adalah gambaran kecenderungan seseorang dalam bertindak, emosi juga dapat dikatakan sebagai reaksi psikologis yang bersumber dari pengalaman subjektif yang dapat terlihat dari reaksi wajah dan tubuh. (Santrock, 2011) juga mengatakan emosi merupakan pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri mengenai keadaan mental dan fisik dalam wujud tingkah laku.

Gross (2002) (dalam Pratiwi, 2018) mengungkapkan regulasi emosi adalah segala strategi yang digunakan untuk mengurangi atau menjaga emosi positif dan negatif. Regulasi emosi mengacu pada proses dimana kita mempengaruhi emosi yang kita miliki, bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya. Tekanan dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan emosi negatif dan pastinya hal tersebut pernah dialami oleh penyandang disabilitas seperti depresi, rendah diri, malu, tidak percaya diri yang membuat penyandang disabilitas sangat sulit untuk menerima diri apa adanya

Dapat kita lihat, *psychological well-being* penyandang disabilitas dipengaruhi oleh dukungan sosial, adanya dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri untuk menjalani hidup mereka. Dukungan sosial yang diberikan bisa berbentuk penghargaan, bantuan, informasi yang berguna, dan juga rasa saling menghargai satu sama lain. selaras dalam penelitian menurut Sarafino (dalam Lubis,

2009) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat membuat mereka bahagia dan membuat mereka merasa bahwa tidak ada lagi hambatan untuk bisa berada di suatu kelompok untuk bersosialisasi (Rahama & Izzati, 2021).

Dalam penelitian Rahama & Izzati (2021) menurut Smet (1994), dukungan sosial mengacu pada dukungan emosional, instrumental, dan finansial yang diterima individu dari lingkungan sosial. Larocco (1987) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat dikatakan sebagai dukungan emosional yang dapat menjadi mediasi untuk memecahkan masalah. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor terpenting bagi seseorang untuk menjalani kehidupan yang nyaman (Rahama & Izzati, 2021). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh (Kuntjoro, 2002) menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah tentang bagaimana individu memandang dunia dan lingkungan, sehingga tingkat dukungan sosial tergantung pada perspektif seseorang. Singkatnya, dukungan sosial dapat digambarkan sebagai persepsi terhadap ketersediaan sumber daya yang mendukung dari lingkungan.

Dukungan sosial yang positif dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang baik bagi penyandang disabilitas. Dalam hal ini, dukungan sosial yang dimaksud datang dari luar dan dari dalam diri orang itu sendiri. Teori suportif (Huppert, 2009) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang (Rahama & Izzati, 2021).

Berdasarkan data lapangan di temukan beberapa komunitas masih banyak anggotanya tidak ingin menampilkan dirinya ke lingkungan sekitar. Banyak dari mereka masih malu dan tidak percaya diri untuk berinteraksi sesama teman temannya, hal tersebut menjadi faktor berkurangnya anggota komunitas, yang akhirnya membuat banyak orang yang menghina mereka karena dikatakan tidak bisa melakukan apapun selain di rumah.

Perilaku mandiri yang ada pada diri penyandang disabilitas dapat terhambat dengan adanya keterbatasan yang dimiliki. Selain itu, munculnya pandangan negatif yang di dapatkan dari lingkungan sekitar membuat mereka berpikir bahwa bersosialisasi dengan orang-orang terdekatnya sudah tidak penting, karena itu membuat mereka beranggapan bahwa hal tersebut dapat menurunkan motivasi untuk menjalani

hidup (Wahyuningjati, 2015). Sama halnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Rotarou & Sukellariou (2018 dalam Ningsih & Susanti, 2019) mengungkapkan disabilitas lebih dominan mengalami depresi daripada non disabilitas. Maka dari itu, tertarik untuk menguji adakah hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well being* pada penyandang disabilitas fisik di kota Probolinggo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran yang ditulis oleh peneliti, maka dapat disimpulkan rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Tingkat Dukungan Sosial penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo?
2. Bagaimana Tingkat Regulasi Emosi penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo?
3. Bagaimana Tingkat *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo?
4. Adakah Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo?
5. Adakah Hubungan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo?
6. Adakah Hubungan antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo?

1.3 Tujuan Penelitian

Adanya rumusan masalah yang sudah peneliti buat, maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui Tingkat Dukungan Sosial penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.
2. Untuk Mengetahui Tingkat Regulasi Emosi penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.
3. Untuk Mengetahui Tingkat *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.

4. Untuk Mengetahui Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.
5. Untuk Mengetahui Hubungan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.
6. Untuk Mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Dengan penelitian yang sudah dirancang peneliti, bertujuan untuk dapat menyumbangkan pengetahuan tentang psikologi khususnya psikologi sosial, untuk pengembangan pengetahuan dalam bidang tersebut

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi pihak penyandang disabilitas fisik agar lebih paham kondisi dukungan sosial yang diterima serta regulasi emosi dan psychological well-being yang ada pada dirinya.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar mampu mengamalkan ilmu-ilmu yang telah dipelajari jika mengikuti PKL-MB di Dinas Sosial Kota Probolinggo khususnya di bagian pemberdayaan disabilitas.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 *Psychological Well-Being*

2.1.1 Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989 dalam syafi'ie agus triyono, suryanto, matulesy (2016) merupakan tercapainya kebahagiaan seseorang tanpa adanya gangguan psikologis yang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam memaksimalkan fungsi psikologisnya. Bahagia secara psikologis dapat dilihat dari pencapaian penuh potensi psikologis seseorang dalam suatu keadaan ketika seseorang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup mengembangkan relasi positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus tumbuh secara personal.

Psychological Well-Being berhubungan dengan kepuasan pribadi, *engagement*, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimism, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. *Psychological Well-Being* memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilaksanakannya.

Menurut penelitian Setiawan Heri (2002) mendefinisikan *Psychological Well-Being* adalah sebagai hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan individu menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologis menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat.

Berdasarkan pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* adalah suatu keadaan dimana individu dapat mengenali dan menggali potensi yang khas pada diri mereka yang pada akhirnya dapat menemukan kepuasan dalam hidup mereka.

2.1.2 Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) menggambarkan *Psychological Well Being* ke dalam enam dimensi dalam penelitian (Anjarjati, 2020) antara lain :

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan perasaan yang positif terhadap diri sendiri dengan cara menerima apa yang ada dalam diri termasuk sisi baik dan buruk. Penerimaan diri ditunjukkan dengan perilaku yang positif pada diri sendiri (Anjarjati, 2020).

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain merupakan hubungan yang hangat, saling percaya, saling menghormati, memiliki kepedulian, memberikan kasih sayang. Memiliki hubungan positif dengan orang lain dapat terpenuhi jika seseorang dapat memahami pentingnya memberi dan menerima orang lain (Anjarjati, 2020).

3. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan rasa peretumbuhan yang berkelanjutan, melihat diri sendiri dapat tumbuh dan berkembang dan terbuka untuk pengalaman yang baru. Pertumbuhan pribadi dapat terlihat jika individu menyadari potensi yang dimiliki, berusaha untuk meningkatkan kualitas diri dari waktu ke waktu yang merupakan hal dalam mencerminkan kesadaran diri sebagai individu untuk terus bertahan hidup (Anjarjati, 2020).

4. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian merupakan individu yang dapat menciptakan keputusan sendiri dan mandiri, bisa menghindari tekanan sosial dengan menggunakan cara tertentu. Seseorang dikatakan memiliki kemandirian yang tinggi jika dapat mengolah keputusan sendiri dan dapat menolak tekanan sosial untuk berpikir, mengevaluasi diri menggunakan baku personal dan buku pribadi (Anjarjati, 2020).

5. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah individu yang dapat menentukan atau membangun lingkungan yang sinkron dalam dirinya, individu juga mampu mengontrol susunan kompleks kegiatan eksternal, bisa memakai peluang yang efektif. Untuk

itu, seseorang yang dapat menguasai lingkungan jika bisa mengatur lingkungan sekaligus menentukan atau membangun kehidupannya sendiri (Anjarjati, 2020).

6. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Tujuan hidup merupakan dimensi yg mendeskripsikan individu yg mempunyai tujuan khusus & kontrol atas diri, memaknai masa kemudian & kini, mengarahkan hidup dalam tujuan (Anjarjati, 2020).

2.1.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Beng*

Menurut Ryff & Singer (1996) melalui berbagai penelitian yang telah dilakukan, ditemukan faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, status, sosial ekonomi, budaya dan faktor dukungan sosial, *locus of control*, evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas, dan coping yang mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* antara lain:

2.1.3.1 Faktor Demografis

1. Usia

Perbedaan rentang usia berdasarkan data dari studi Ryff, bersama dengan perbandingan usia, menunjukkan dominasi dan kemandirian lingkungan. Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi jelas menurun seiring bertambahnya usia. Di sisi lain, ini menunjukkan perbedaan terkait usia dalam skor kesejahteraan yang terkait dengan penerimaan diri dan hubungan baik dengan orang lain.

2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin adalah perbedaan gender. Faktor gender mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi, menunjukkan bahwa wanita lebih bahagia daripada pria.

3. Status Sosial Ekonomi

Adanya perbedaan status ekonomi dan kondisi pekerjaan memicu terbentuknya kelas sosial. Hal ini mempengaruhi seberapa baik keadaan psikologis seseorang dalam menjalani kehidupan. Perbedaan status sosial

juga mendukung bagaimana orang secara mandiri memenuhi kebutuhan hidupnya. Temuan Ryff (Leddy, (2016:143) menunjukkan bahwa orang dengan status angkatan kerja yang lebih tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi mengarah pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

4. Budaya

Menurut Ryff & Keyes (1995:720) berkata bahwa sistem nilai individualism-kolektivisme memberi akibat terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi pada dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif menggunakan orang lain.

2.1.3.2 Locus of Control

Individu dengan *locus of control* internal pada umumnya memiliki taraf *psychological well-being* yang lebih tinggi daripada individu dengan *locus of control* eksternal. Individu dengan *locus of control* internal akan mencari informasi yang lebih banyak daripada individu dengan *locus of control* eksternal. Individu dengan *locus of control* internal akan lebih aktif, konstruktif dalam keadaan frustrasi, lebih mengutamakan perhatian atas tindakan dan jangka panjang untuk bertahan dalam tekanan sosial dan pengaruh masyarakat (Robinson, 1991).

2.1.3.3 Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Menurut Ryff (1989), pemberian makna terhadap perjalanan hidup memberi kontribusi yang sangat besar terhadap *psychological well-being*. Perjalanan tersebut dapat meliputi berbagai hal dalam kehidupan yang dialami seseorang. Jika seseorang mengevaluasi kejadian yang dialaminya sebagai suatu yang positif maka diperkirakan seseorang tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga membuat kesejahteraan psikologis yang baik.

2.1.3.4 Coping

coping dan dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis baik secara langsung atau tidak langsung. *Kesejahteraan psikologis* dan coping merupakan dua variabel yang saling berkaitan, jika seseorang menggunakan strategi coping positif maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat, dan sebaliknya kesejahteraan psikologis yang baik akan membuat individu menghadapi persoalan krisis dalam hidup dengan strategi yang positif juga.

2.1.4 Perspektif Islam *Psychological Well-Being*

Menurut Gumintang (2020) adapun beberapa dimensi *Psychological Well-Being* menurut pandangan islam diantaranya yaitu

1. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Sebagai orang yang muslim, kata penerimaan diri yang sering kali terdengar diibaratkan oleh kata qana'ah. Allah berfirman dalam surah At-Taubah 59:

وَأُو۟ر۟ثُهُم۟ رِض۟و۟ا۟ مَا۟ آتٰنَّهُمُ۟ ٱللَّهُ۟ وَرِض۟و۟ا۟هُ۟ وَقَالُوا۟ حَس۟بُنَا۟ ٱللَّهُ۟ سَيُؤ۟تِينَا۟ ٱللَّهُ۟ مِن۟ فَض۟لِهِۦۚ وَرِض۟و۟ا۟هُ۟ ۙ إِنَّا إِلَى۟ ٱللَّهِ۟ رٰغِبُونَ

Artinya : “Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan adil yang diberilah oleh Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: “Cukuplah Allah bagi Kami, Allah akan memberikan sebagian dari karuniaNya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah.” (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).”

Allah SWT akan menyampaikan sebagian karunia-Nya bagi hamba-Nya untuk menerima keadaan dirinya secara positif. Menikmati segala sesuatu yang ia peroleh. Selain itu, orang yang bisa mendapatkan keadaan dirinya dengan baik dan buruknya, tentu lebih membawa ketenangan, ketentraman serta kenyamanan hati.

2. Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Hubungan antar manusia (*hablum minannas*) dalam membangun silaturahmi tertuang dalam pada Allah SWT surat An-Nisa ayat 1:

يٰۤاَيُّهَا۟ ٱلنَّاسُ اتَّقُوا۟ رَبَّكُم۟ ٱلَّذِي۟ خَلَقَكُم۟ مِّن۟ نَّف۟سٍۭ وَٰجِدَةٍۭ وَخَلَقَ مِن۟هَا رُ۞و۞جَهَا وَبَثَّ مِن۟هُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءًۚ وَاتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِي۟ تَسَاءَلُونَ بِهِۦۚ وَٱلْأَرْحَامَۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًاۭ رَّحِيمًا

Artinya : “Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang bahkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) namaNya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.”(Q.S An Nisa:1).

Ayat di atas menganjurkan untuk menjalin, menjaga dan memelihara persahabatan karena di balik persahabatan Allah menjanjikan kebahagiaan kepada hamba yang membimbingnya dan yang menentukan janji-janji buruk.

3. Otonomi/kemandirian

Kemandirian dalam bahasa Arab, yaitu (*alhak mazzati*). Ini sama dengan kata otonomi dalam bahasa Inggris. Istilah lain yang maknanya kebanyakan sama adalah kata yang disamakan dengan kemandirian dalam bahasa Inggris (alistiklaliyah). Hakikat atau konsep dasar kemandirian adalah ketergantungan manusia terhadap makhluk hidup lain, termasuk kemandirian dari diri sendiri. Umat Islam hanya bergantung kepada Allah SWT. Sekalipun. Islam mengajarkan bahwa setiap muslim harus berusaha semaksimal mungkin, bekerja keras, dan serius dalam mencari kebahagiaan di akhirat. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Mukminun ayat 62 :

وَلَا تُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ ۚ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: “Kami tiada membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya dan pada sisi kamu ada suatu kitab yang membicarakan kebenaran dan mereka tidak di aniaya.” (Al-Mu'minun:62)

Dalam kitab Suci menjelaskan bahwa seorang individu tidak akan dibebani melebihi kemampuannya, tetapi Allah mengetahui bahwa tidak ada individu yang akan dibebani di luar kemampuannya, diperlukan untuk mandiri tanpa bergantung pada orang lain untuk solusi dan pekerjaan.

4. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Menyembah Allah (umat beriman) dan keberadaan manusia di bumi ini tidak ada dengan sendirinya. Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan potensi dan infrastrukturnya sendiri. Tujuan utama hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Dalam istilah yang lebih sederhana, tujuan ini bisa disebut "iman". Manusia wajib menjadi pribadi yang beriman kepada Allah (Tauhid). Iman adalah lawan dari Syirik, sehingga tidak pernah dibenarkan dalam kehidupan manusia untuk mempersekutukan segala sesuatu yang ada di muka bumi ini dengan sekutu (Syirik) dengan Allah, dengan tujuan agar alam semesta berkembang. Wujud dari tujuan tersebut dapat berupa i'tibar (mengajar), menunjukkan sikap sportif, inovatif dan selalu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Dalam hubungannya dengan alam semesta, dalam kehidupan manusia, manusia memiliki tujuan untuk melakukan pekerjaan rekayasa agar segala sesuatu yang ada di alam semesta ini dapat melayani kehidupannya. sasaran.

Menurut Al-Qur'an, manusia memiliki setidaknya tiga tujuan dalam hidup. Ketiga tujuan tersebut adalah: Pertama, beribadah kepada Allah SWT. (meyakini). Kedua, membuat alam semesta berkembang untuk keuntungan (charity), dan ketiga, membangun sejarah dan peradaban (pengetahuan) yang bermartabat. Dengan kata lain, menurut Al-Qur'an, tugas utama atau tujuan hidup manusia di muka bumi ini sebenarnya sangatlah sederhana, yakni menjadi manusia yang “beriman”, “beramal” dan “berilmu”. Keterpaduan ketiga tujuan hidup manusia inilah yang menjadikan manusia memiliki eksistensi dan kedudukan yang berbeda dari makhluk Allah lainnya.

5. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Menurut Islam, manusia adalah ciptaan Tuhan yang potensial. Potensi yang dimilikinya akan memberi ketenaran dan kebajikan, dan akan dapat memenuhi misi hidup yang di ingin di capai. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (Q.S At-Tin : 4)

Manusia diciptakan oleh Allah SWT. Ini dimaksudkan untuk memberinya alasan dan memungkinkan orang menggunakan kekuatan mereka untuk membuat hidup mereka lebih kualitatif, tidak seperti binatang. Makhluq yang dapat mencapai potensi penuh mereka, meningkatkan kehidupan mereka, dan maju melalui tahap perkembangan secara berkelanjutan untuk mencapai potensi penuh mereka.

6. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Seseorang yang dapat menguasai lingkungan adalah orang yang dapat menguasai dan memahami lingkungan, dapat menciptakan suasana nyaman, tentram dan damai, serta mahir dalam menghadapi lingkungan.

Manusia pada awalnya diciptakan oleh Allah SWT sebagai pemelihara lingkungan dan tidak pernah dikelola oleh pihak manapun. Allah berfirman dalam Al-Qur‘an surat An’am: 165 :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ
الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Dan Dia lah yang menjadikan kamu penguasa- penguasa di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu Amat cepat siksaan-Nya dan Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S. An’am: 165)

Dari sini dapat disimpulkan bahwa yang dapat mengendalikan lingkungannya adalah mereka yang memahami keadaan lingkungannya, berusaha menyesuaikan kondisi lingkungannya sesuai dengan kebutuhannya sendiri, dan mampu mencegah orang lain mendominasi kehidupannya.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah suatu tindakan yang di lakukan oleh orang lain kepada seseorang seperti kepedulian, perhatian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan materi dan non materi. Dukungan sosial dapat ditemui dari keluarga, teman, sahabat,

guru, pasangan, ataupun anggota dari suatu komunitas. Menurut Uchino (2004, dalam Sarafino & Smith, (2011), dukungan sosial adalah kenyamanan, penghargaan, perhatian, dan bentuk dukungan lain yang diterima individu dari individu atau kelompok lain (Wicaksono, 2016). Gottlieb (1983 dalam Smet (1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi atau nasihat verbal dan non-verbal, yang diberikan melalui keakraban, atau diperoleh melalui kehadiran orang lain, dan dukungan atau manfaat nyata yang diperoleh dengan memiliki keunggulan ini (Wicaksono, 2016). apa yang kita definisikan sebagai dukungan yang terdiri dari tindakan. Dampak emosional atau perilaku pada penerima (Shellyna, 2018).

Sarafino & Smith (2011 dalam Wicaksono, (2016) mengatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu pada tindakan orang lain, tetapi juga pada persepsi individu bahwa melalui dukungan mereka dapat merasakan kenyamanan, kasih sayang, dan dukungan yang tersedia. dari dukungan yang diterima. Sebaliknya, ketika orang berpersepsi negatif, dukungan yang mereka terima dianggap tidak berguna dan tidak berarti, dan mereka merasa tidak dicintai, tidak dihargai, dan diabaikan.

Hal ini juga sesuai dengan Cobb (dalam Smet, 1994), yang mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi kenyamanan, perhatian, rasa hormat, atau dukungan yang diterima individu dari orang lain, dan bahwa individu diperhatikan. mereka merasa dicintai (Wicaksono, 2016). Taylor, (2013 dalam Saputri dan Indrawati, (2011) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat lebih bermakna bagi individu ketika diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan penerima manfaat (Wicaksono, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, dukungan sosial didefinisikan sebagai dukungan yang berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan yang dekat dengan individu dan yang memiliki manfaat bagi dirinya atau pengaruh perilaku dukungan dari individu.

2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) terdapat empat aspek yang ada pada dukungan sosial, diantaranya yaitu :

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan seperti empati, perhatian, penghargaan positif, kepedulian dari orang lain dan dorongan terhadap individu.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dorongan berupa dukungan sosial berupa materi maupun nonmateri.

3. Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah dukungan berupa bantuan kepada individu yang mengalami masalah melalui informasi seperti memberi nasihat, saran, kritik, arahan mengenai masalah yang dialami.

4. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan adalah dukungan dalam bentuk rasa dihargai, dan adanya penilaian positif pada diri kita.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Stanley (1992, dalam Handayani (2018) mengungkapkan bahwa ada tiga faktor yang mendorong individu untuk memberikan dukungan sosial, sebagai berikut :

1. Kebutuhan fisik ini meliputi sandang, pangan dan papan. Seseorang kekurangan dukungan sosial ketika kebutuhan fisiknya tidak terpenuhi.
2. Melalui kebutuhan sosial, yaitu aktualisasi diri seseorang, orang tersebut menjadi lebih akrab dengan masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang pandai mengaktualisasikan diri selalu cenderung dikenal di masyarakat.
3. Kebutuhan psikologis, kebutuhan emosional, rasa aman, religiusitas, atau rasa ingin tahu yang tidak dapat dipenuhi tanpa bantuan orang lain. Ketika menghadapi suatu masalah, baik ringan maupun berat, orang cenderung mencari dukungan sosial dari orang lain agar mereka merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Dari paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi terbentuknya dukungan sosial adalah kebutuhan fisik, sosial dan psikis.

2.2.4 Perspektif Islam Dukungan Sosial

Menurut penelitian Aini (2016) Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain. Bentuk bantuan yang diberikan adalah bantuan yang berwujud, membuat seseorang merasakan cinta, kasih sayang, dan kenyamanan. Dalam Islam, bantuan sosial itu sendiri diibaratkan dengan bantuan (ta'aun). "*Tolong bantu saya*" sangat dianjurkan dalam Islam. Hal ini sebagai pengingat bahwa manusia adalah makhluk yang tidak bisa hidup sendiri dan sangat membutuhkan bantuan orang lain. Untuk itu, Al-Qur'an membagi hubungan sosial menjadi tiga hubungan, yaitu hubungan antara seseorang dengan Allah (*habluminallah*), dan hubungan dengan orang lain (*hablumminannas*)

Hubungan manusia dengan Tuhan (*habluminallah*) merupakan perwujudan dari ibadah yang dilakukan manusia, seperti menjalankan segala perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan. Hubungan dengan orang lain adalah bagaimana mereka memperlakukan diri mereka sendiri dengan baik dan bagaimana mereka mengembangkan keterampilan yang mereka miliki. Hubungan dengan orang lain (*hablumminannas*) adalah tindakan pribadi terhadap orang lain. untuk membantu jika kesulitan.

Adapaun ayat yang berkaitan dengan dukungan sosial adalah pada surat *Q.S Al-Maidah ayat 80*, sebagai berikut :

تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَن سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

Artinya : "Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan.

Adapun makna dari ayat-ayat di atas, manusia selalu dihimbau untuk membantu sesamanya demi kebaikan.

2.3 Regulasi Emosi

2.3.1 Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (2003) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan tindakan yang terjadi pada seseorang yaitu pertama, *situation selection* dengan memunculkan tingkah laku yang di dasari pada dampak dari emosi yang muncul. Kedua, *situation*

modification dengan melakukan modifikasi terhadap situasi-situasi yang berpotensi memunculkan respon emosional. Ketiga, *attention deployment* dengan melakukan pegalihan atas situasi pada hal-hal yang lebih menyenangkan. Keempat, *cognitive change* dengan mengubah cara menilai keadaan yang kemudian menghasilkan transformasi kognisi yang memunculkan emosi. Dan yang terakhir *response modulation* dengan berupaya memengaruhi fisiologis untuk meredakan respon emosional yang dialami dengan menggunakan obat-obatan, rokok, atau alkohol.

Gross (2014) juga mengatakan regulasi emosi merupakan bagaimana cara seseorang mengendalikan emosi yang dimiliki, kapan seseorang merasakannya atau mengalami emosi tersebut. Adapun strategi regulasi emosi merupakan proses tertentu yang di gunakan dalam menggapai tujuan. Hasil dari regulasi emosi tersebut dapat terlihat pada konsekuensi pada usaha orang dalam mencapai tujuan regulasi emosi dengan menggunakan strategi tertentu (Fuad & Rahardjo, 2022).

Pengertian lain yang di paparkan oleh Thompson (1994 dalam Luthfi, 2015) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya dalam mencapai suatu tujuan.

Dalam penelitian Wilujeng (2016) Regulasi emosi dapat melibatkan kesadaran dan pemahaman emosi, menerima emosi, kemampuan untuk mengarahkan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan keinginan saat mengalami emosi negative. Kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi secara situasional dan fleksibel dalam mengatur respon emosi yang diinginkan untuk memenuhi tujuan dan tuntutan situasional (Gratz dan Roemer, 2008).

Dapat di simpulkan bahwa regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat mengendalikan emosi, kapan dan dimana seseorang dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan.

2.3.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Adapun dua aspek yang mempengaruhi regulasi emosi dalam penelitian Wilujeng (2016) menurut Gross and John, (2003) diantaranya yaitu :

1. *Cognitive Reappraisal*

Adalah bentuk perubahan kognitif yang mengarah pada bagaimana seseorang dapat menilai suatu situasi sehingga dapat mengubah emosionalnya, baik dengan individu mengubah cara berpikirnya terhadap situasi tersebut atau tentang mengatur kapasitas individu terhadap situasi tersebut atau tentang mengatur kapasitas individu terhadap dampak yang ditimbulkan.

2. *Expressive Suppression*

Adalah bentuk merespon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang terjadi. Hal tersebut mengarah pada respon fisiologis, pengalaman atau perilaku yang terjadi. Olahraga dan relaksasi digunakan untuk mengurangi aspek aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi adanya Regulasi Emosi seseorang menurut Coon, yaitu :

1. Umur

Penelitian yang didapatkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang dapat dikaitkan dengan peningkatan kemampuan dalam meregulasi emosi, dimana semakin tua usia seseorang maka semakin baik regulasi emosinya dan juga terkontrol.

2. Jenis kelamin

Dalam penelitian Setyawati (2019) ada beberapa penelitian mengungkapkan bahwa laki laki dan perempuan dalam memunculkan emosi baik verbal maupun raut muka sesuai dengan jenis kelaminnya. Perempuan lebih memunculkan emosi dalam menjaga hubungan interpersonal dan membuat dirinya terlihat lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki laki lebih memunculkan raut muka marah dan bangga untuk mendalami peran sebagai laki-laki. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa perempuan dapat menggunakan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

3. Kepribadian

Orang yang mempunyai karakteristik seperti perasaan mudah berubah, suka tidak tenang menghadapi sesuatu, harga diri rendah, suka cemas dan kurang mengontrol

diri dan tidak dapat mengontrol emosi yang efektif terhadap stres dapat membuat tingkat regulasi emosi yang rendah.

4. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi

Orang yang memiliki frekuensi yang baik dalam meregulasi emosi yaitu dengan melakukan berbagai cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa, seseorang yang dapat meregulasi emosinya dengan baik dapat membantu rasa penerimaan dirinya terhadap permasalahan yang dihadapi.

2.3.4 Perspektif Islam Regulasi Emosi

Menurut Gross (1999) regulasi emosi adalah suatu strategi yang mencakup pikiran alam bawah sadar dalam mengontrol respon emosi pada situasi tertentu. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya yang positif atau negatif. Dalam penelitian Cole, Martin, Denis (2004 dalam Wilujeng, 2016). Regulasi emosi lebih memfokuskan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi keadaan psikologis, misalnya memusatkan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu. Dalam Islam regulasi emosi dikenal dengan proses pengaturan emosi. Sabar merupakan salah satu cara yang dianjurkan oleh Al-Qur'an yaitu, Allah SWT berfirman :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”*. (surat Al baqarah (2):153)

Ayat ini mengandung makna bahwa mengajak orang-orang beriman untuk menjadikan shalat seperti yang diajarkan Allah SWT di atas dan dengan mengarah ke kiblat dan kesabaran sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Sabar yang dimaksud mencakup banyak hal, menghadapi ejekan, rayuan, sabar

melaksanakan perintah, dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan,serta sabar dalam menegakkan kebenaran dan keadilan.

Menurut Shihab (2013) Jika seorang ingin terselesaikan penyebab kesedihan atau kesulitan yang mereka alami, ia harus menyertakan Allah SWT dalam setiap langkahnya, karena kesabaran membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya : “Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang *ma'ruf*, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh”. (surat Al-A'raaf (7): 199)

Individu harus mampu mengambil nilai positif dari permasalahan yang dihadapi, hal ini termasuk dalam strategi *cognitive reappraisal*. Ketika individu mampu bersabar, maka perilaku negative akan terkontrol oleh diri individu. Individu tidak diperbolehkan meluapkan emosi negative secara berlebihan, seperti seorang yang merasa kecewa sehingga meluapkan dengan emosi marah.

2.4 Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being

Dalam penelitian Yunanto (2019) menurut Uchino (dalam Sarafino, 2011) dukungan sosial adalah penerimaan individu dari lingkungan sekitar atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang dapat dirasakan individu seperti disayangi, diperhatikan, dihargai dan di tolong. Dukungan sosial memiliki beberapa aspek seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan penghargaan.

Dikutip dalam penelitian Milatina dan Yanuvianti (2015 dalam Rusyanti, 2017) dukungan sosial berkorelasi positif dengan *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik, artinya dengan menerima dukungan sosial penyandang disabilitas fisik memiliki kesempatan luas dan mudah terbagi solusi untuk menyelesaikan masalah dalam menghadapi perubahan kehidupan setelah mengalami keterbatasan.

Aspek aspek dari dukungan sosial memiliki pengaruh dalam *psychological well being* seseorang yang didasari dalam penelitian Desiningrum (2010) yang

mengatakan bahwa dukungan sosial pada aspek dukungan emosional dan penghargaan memberikan pengaruh yang signifikan dengan *psychological well-being*. Adapun dalam penelitian oleh Smith & Greenberg, (2012) mengungkapkan bahwa aspek dukungan informasi memberikan pengaruh yang tinggi terhadap *psychological well being* seseorang.

2.5 Hubungan Regulasi Emosi dengan Psychological Well Being

Regulasi emosi adalah cara seseorang dalam mengendalikan emosi yang dimiliki yang dimunculkan secara tidak sadar sehingga dapat mengakibatkan proses munculnya emosi, yang berkaitan dengan dinamika emosi, respon perilaku, pengalaman atau fisiologis seseorang.

Emosi dapat dikatakan sebagai respon otomatis, cepat dan cepat berubah yang dapat di pertahankan dalam mendorong perilaku bertahan hidup. Regulasi emosi memiliki peranan penting dalam pengembangan dan pemeliharaan gejala psikopatologis dan gangguan emosional, adapun strategi yang digunakan seperti regulasi emosi kognitif. Strategi ini memacu pada apa yang di pikirkan penyandang disabilitas terhadap peristiwa yang terjadi. Dengan kata lain, istilah regulasi emosi kognitif fapat ditunjukkan dalam pikiran sadar, dimana penyandang disabilitas mengatur emosi sebagai respon terhadap kejadian yang di alami (Rosleny Marliani et al., 2020).

Menurut Gros and John setiap individu memiliki kebiasaan yang berbeda dalam menggunakan strategi regulasi emosi dan perbedaan tersebut memiliki konsekuensi untuk beberapa komponen penyesuaian psikologis, sepeerti pengalaman afektif, fungsi kognitif dan sosial.

Pengaruh positif dari regulasi emosi dengan *psychological well-being* dapat di artikan dalam pandangan individu di mana regulasi bukan hanya membantu individu untuk berpikir jernih terhadap situasi yang dihadapi, tetapi dalam kemampuan memikirkan lagi tujuan dan arah hidup individu yang sudah di buat. Regulasi emosi membantu individu untuk tidak menyalahkan keadaan sendiri dan mencegah dalam keterpurukan ketika mengalami kegagalan. Ketika individu dapat menempatkan

suasana hatinya secara positif maka psychological well-being menjadi lebih mudah dirasakan (Arfiani, 2022).

2.6 Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being Penyandang Disabilitas Fisik

Ryff 1989 mengungkapkan dalam penelitian Pratiwi (2018) dukungan sosial dan regulasi emosi merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti yang telah dibahas. Setiap variabel independen memiliki hubungannya sendiri dengan kesehatan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri dalam mengatasi tekanan lingkungan, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan menyadari kekuatan dirinya. Memiliki arah dan tujuan dalam hidup.

Menurut Uchino (dalam Sarafino, 2011) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau dukungan lain yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, atau dibantu oleh orang atau kelompok lain, penerimaan individu. Dukungan sosial memiliki banyak dimensi, termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan apresiatif (Tryatni, Asti, Rozali, 2016).

Berns (2004 dalam Yunanto, 2019) mengungkapkan bahwa dalam perasaan negatif, menunjukkan bahwa penyandang disabilitas yang dipandang tidak bisa melakukan kegiatan dengan normal masih hangat di bicarakan sampai saat ini. Adanya peringatan hari disabilitas internasional yang jatuh pada tanggal 3 desember, di harapkan dapat mematahkan stigma negatif masyarakat dalam memandang lemah penyandang disabilitas. Peringatan tersebut termasuk dalam dukungan sosial yang dapat mengembalikan harga diri penyandang disabilitas. Yunanto (2019) Dukungan sosial tersebut termasuk salah satu sumber dukungan yang berasal dari orang lain Selain itu, dukungan sosial adalah faktor protektif yang dapat membantu individu ketika mengalami pengalaman hidup yang berfokus secara efektif (Paser & Smith, 2007).

Regulasi emosi adalah cara seseorang dalam mengendalikan emosi yang dimiliki yang dimunculkan secara tidak sadar sehingga dapat mengakibatkan proses munculnya emosi, yang berkaitan dengan dinamika emosi, respon perilaku, pengalaman atau fisiologis seseorang.

Melatih terbentuknya regulasi emosi yang baik dapat dilakukan dengan pengalaman-pengalaman positif. Pengalaman hidup yang didapatkan dengan baik dengan mampu menghadapi beberapa tantangan yang dihadapi akan mendapatkan pertahanan diri menjadi terlatih dan menjadi kebanggaan tersendiri untuk bisa diterapkan pada keluarga. Penelitian menurut Saxena, Dubey dan Pandey (2011 dalam Yunanto, 2019) mengatakan bahwa adanya susunan yang termasuk dalam kemampuan regulasi emosi membantu individu dalam menggapai kesejahteraan psikologis. Adapun beberapa penelitian mengarahkan pada pendapat bahwa individu yang tidak memiliki pengalaman emosional yang baik dan tidak bisa mengatur emosi lebih cenderung lebih beresiko untuk mempunyai masalah masalah dalam kesejahteraan psikologisnya.

Ini wajar karena emosi sebagai aspek psikologis terstruktur dari individu, karena pengaturan emosi berperan dalam manajemen stres yang efektif. Emosi adalah ekspresi jiwa dan memanifestasikan dirinya dalam berbagai sikap dan tindakan. Secara teori, pengaturan emosi ini juga merangsang fungsi mental lainnya: kesehatan mental. Mengatur emosi dengan benar dapat meningkatkan ketahanan psikologis. Dalam mengatur emosi yang positif dan kesejahteraan psikologis adalah dua dimensi positif yang membuat orang bahagia ketika mendapatkan perubahan yang menyesuaikan dengan kondisi yang muncul. Maka, menjadi perhatian ketika regulasi emosi ini perlu diasah sesering mungkin melalui mekanisme yang terkontrol. Sehingga ada konsistensi yang terukur dari permasalahan yang dihadapi.

Dari beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan psychological well-being memiliki korelasi positif.

2.7 Hipotesis

Ha : Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo

Ho : Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

(Azwar, 2014) dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Penelitian Kuantitatif adalah penelitian yang menitikberatkan pada analisis data numerik, pengolahan data menggunakan teknik statistik dan digunakan untuk penelitian inferensi atau pengujian hipotesis sehingga tercapai signifikansi antar variabel yang diteliti. Selain itu, menurut Sugiyono (2013) penelitian dengan pendekatan kuantitatif melibatkan peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan alat penelitian yang sesuai dengan variabel yang diteliti dan menganalisis hasilnya secara statistik.

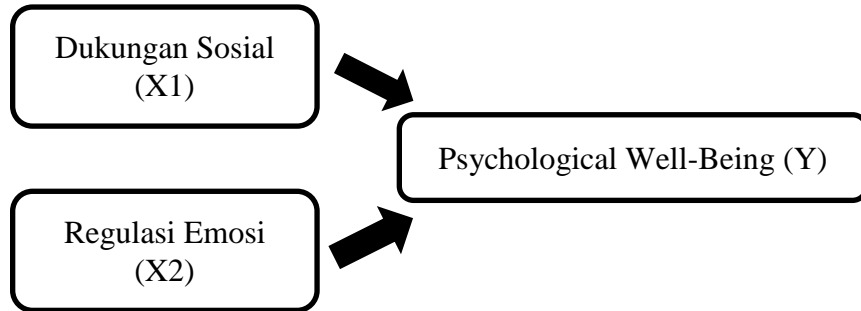
Metode korelasi adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Metode ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo. (Arikunto, 2010) mengusulkan korelasi sebagai pendekatan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel dalam suatu penelitian. Jika ada hubungan, ini memberi tahu peneliti seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel itu. Menurut (Azwar, 2014), tujuan dari studi korelasi adalah untuk mengetahui sejauh mana variasi suatu variabel dengan satu variabel atau lebih didasarkan pada koefisien korelasi.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang dibuat secara ilmiah yang bervariasi dan memiliki skala. Menurut (Nasution, 2017), variabel adalah suatu konsep yang mengandung variasi nilai. Variabel bebas adalah variabel yang muncul pertama kali dalam variabel terikat. Variabel terikat, didefinisikan sebagai variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Priyono, 2008). (Sugiyono, 2010) menjelaskan bahwa variabel penelitian adalah segala bentuk pengamatan yang dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi guna menarik kesimpulan.

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian Adawiyah (2022) adalah variabel pengaruh. Menurut Kerlinger (1992), variabel bebas adalah variabel yang memunculkan variabel terikat. Pada penelitian yang berjudul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada*

Penyandang Disabilitas Fisik Di Kota Probolinggo” dengan variabel bebasnya yaitu (X1) Dukungan Sosial dan (X2) Penerimaan Diri, sementara variabel terikat adalah (Y) Psychological Well-Being.



Kerangka Konsep Penelitian

Gambar 3.1

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah memberi batasan pada variabel-variabel yang diamati oleh peneliti sehingga dapat dilakukan pengukuran terhadap variabel-variabel tersebut (Salim. Syahrums, 2012). Definisi operasional menurut Azwar (2015) merumuskan kembali definisi konseptual dengan mengacu pada kriteria hipotesis yang digunakan sebagai definisi operasional. Peneliti mendeskripsikan definisi operasional dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis bagi penyandang disabilitas sebagai berikut:

3.3.1 Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan yang dekat dengan individu dan yang memiliki manfaat bagi dirinya atau pengaruh perilaku dukungan dari individu. Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam dukungan sosial antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

3.3.2 Regulasi Emosi

Regulasi Emosi adalah bagaimana cara individu mengatur emosi yang di munculkan karena suatu peristiwa yang berhubungan dengan fisiologis seseorang.

Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam regulasi emosi antara lain *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

3.3.3 *Psychological well-being* (Kesejahteraan Psikologis)

Psychological well-being (Kesejahteraan psikologis) adalah tercapainya kebahagiaan seseorang tanpa adanya gangguan psikologis yang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam memaksimalkan fungsi psikologisnya. Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam *psychological well being* yaitu kemampuan untuk membuat keputusan hidup secara mandiri, mengendalikan lingkungan secara efektif, membangun hubungan positif dengan orang lain, dan menetapkan serta menerapkan arah dan tujuan hidup seseorang.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek yang dijadikan generalisasi (Azwar, 2010). Sugiyono (2010) mendefinisikan populasi sebagai bagian dari generalisasi oleh subjek atau objek yang memiliki sifat dan karakteristik tertentu oleh sekumpulan peneliti. Populasi pada penelitian ini adalah komunitas Disabilitas yang dinaungi oleh Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Probolinggo yang berjumlah 30 orang.

Tabel 3.1 Daftar Jenis Disabilitas Komunitas Kota Probolinggo

No.	Jenis Disabilitas	Penyebab	Jumlah
1.	Tuna Daksa	Kecelakaan dan Penyakit	10
2.	Tuna Rungu	Cacat dari lahir	15
3.	Tuna Netra	Cacat dari lahir	5

Sumber : data dari ketua komunitas perdisapro kota probolinggo

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017), identifikasi sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi untuk menentukan jumlah sampel yang diolah dari total populasi.

Teknik pengambilan sampel pada dasarnya dapat dibagi menjadi dua kelompok: pengambilan sampel probabilistik dan pengambilan sampel non-probabilistik. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah teknik non-probabilistik sampling. Menurut Sugiyono (2017), nonprobabilistik sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap item atau anggota populasi memiliki peluang atau peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Jenis sampling non-probabilistik yang digunakan dalam penelitian ini disebut sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel yang mengambil sampel semua anggota populasi. Ini digunakan bila populasinya relatif kecil < 30 atau digeneralisasikan dengan kesalahan yang sangat kecil dalam penelitian ini. Adapun kriteria sampel sebagai berikut :

1. Tuna Daksa

Tuna daksa pada komunitas disabilitas yang ada di kota probolinggo sebanyak 10 orang yang dimana mereka semua mengalami disabilitas karena kecelakaan dan memiliki penyakit. Penyandang tuna daksa pada komunitas ini memiliki rentang usia 25-40 tahun. Penyakit yang di derita penyandang disabilitas tuna daksa ini yaitu mengalami stroke.

2. Tuna Rungu

Tuna rungu pada komunitas disabilitas yang ada di kota probolinggo sebanyak 15 orang yang dimana mereka semua mengalami disabilitas karena memang memiliki kecacatan dari lahir. Penyandang tuna rungu pada komunitas ini memiliki rentang usia 21-30 tahun. Adapun cara mereka berkomunikasi yaitu dengan menggunakan bahasa isyarat yang di pandu langsung dengan juru bahasa isyarat.

3. Tuna Netra

Tuna netra pada komunitas disabilitas yang ada di kota probolinggo sebanyak 5 orang yang dimana mereka semua mengalami kecacatan fisik dari lahir. Adapun cara mereka berkomunikasi atau berkenalan dengan tuna netra bisa dilakukan dengan menyentuh telapak tangan ke tangan mereka sambil menyebutkan nama. Jika ingin membantu, tanyakan dulu apakah mereka membutuhkannya atau tidak. Apabilan kita ingin membantu untuk berjalan, tidak perlu memegang tangannya. sebaliknya, biarkan tuna netra memegang tangan yang menuntunnya untuk berjalan.

Selalu sampaikan apabila hendak memindahkan barang mereka atau pergi meninggalkannya.

Berdasarkan uraian di atas maka sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang dijadikan sampel yaitu seluruh teman teman komunitas disabilitas di bawah naungan Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Probolinggo sebanyak 30 orang yang terdiri dari 10 orang tuna daksa, 15 tuna rungu dan 5 orang tuna netra yang memiliki rentang usia 21 tahun ke atas.

3.5 Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data adalah metode yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data penelitian, dan alat penelitian adalah alat ukur yang peneliti gunakan untuk mempermudah pengumpulan data dan semakin akurat data yang diperoleh, lengkap dan sistematis (Ridwan, 2005).

3.5.1 Observasi

Observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung kepada subjek yang ingin diteliti yang tujuannya mendapatkan data yang kongkrit dalam mendukung (Hadi, 1986). Pada penelitian ini, peneliti melakukan observasi di rumah ketua komunitas disabilitas kota probolinggo. Tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui apa saja keseharian yang dilakukan oleh penyandang disabilitas di lingkungan rumahnya.

3.5.2 Wawancara

Menurut Sugiyono (2011) Wawancara adalah salah satu metode yang dilakukan peneliti dengan bertatap muka langsung antara peneliti dengan subjek. Wawancara dilakukan untuk melihat data penyandang disabilitas yang ikut aktif dalam komunitas. Wawancara pada penelitian ini menggunakan wawancara tidak struktur yang dilaksanakan dengan tatap muka langsung kepada subjek.

3.5.3 Skala

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert yang dimaksudkan untuk mengukur variabel penelitian. Jumlah pilihan menggunakan

empat pilihan. Hal ini karena bila terdapat lima pilihan, responden dapat memilih jawaban antara karena dianggap paling mudah dan aman (Arikunto, 2010). Adapun data primer yang didapatkan oleh peneliti yaitu dengan menyebarkan kuisioner yang berisi tentang hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan psychological well-being kepada responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuisioner terstruktur, dimana kuisioner dalam penelitian ini dibagikan secara langsung kepada responden (Iimaaniyah, 2019).

Studi ini memiliki tiga skala: Skala Dukungan Sosial, Skala Regulasi Emosi, dan Skala *Psychological Well-Being*. Format skala dalam penelitian ini berupa pernyataan sikap, yaitu pernyataan tentang sikap dengan alternatif pilihan dengan meminta responden memilih empat tanggapan. Pernyataan sikap ada dua jenis dalam penelitian ini: skala yang menguntungkan dan yang tidak menguntungkan.

Kriteria penilaian dalam skala likert ini berkisar antara satu sampai empat pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.2
Kategori Respon Subyek

Sangat Setuju	(SS)
Setuju	(S)
Tidak Setuju	(TS)
Sangat Tidak Setuju	(STS)

Penentuan nilai dikatakan sebagai langkah-langkah dalam melakukan penskalaan. Peneliti dapat memakai cara pemberian nilai sederhana yaitu :

Tabel 3.3 Skor Skala Likert

No	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang ditetapkan dalam tiga variabel di sebagai berikut :

1. Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011 dalam Febryanti, 2021) terdapat empat aspek yang mempengaruhi dukungan sosial antara lain :

Tabel 3.4 Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Pertanyaan		Total
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan Emosional	Rasa Empati	1,2,4,5,7	3,6,8	8
	Rasa Peduli			
Dukungan Instrumental	Mendapatkan pertolongan material dan non material	9,11,13,16,17	10,12,14,15	9
Dukungan Informasi	Kritikan, nasihat dan arahan mengenai masalah yang di dapatkan	18,19,20,22,23,24	21	7
Dukungan Penghargaan	Mendapatkan pujian	25,26,27,28	29,30	6
	Merasa dihargai			
				30

2. Regulasi Emosi

Skala Gullone & taffle (2011) terdapat dua aspek yang mempengaruhi regulasi emsoi menurut Gross (2002) :

Tabel 3.5 Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Pertanyaan		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.Cognitive Reappraisal	Mengubah pola pikir	1,2,3,4,5,6	-	6
2.Expressive Supression	Mampu mengendalikan emosi	7,8,9,10	-	4
				10

3. *Psychological Well Being*

Menurut Carol Ryff (1989) terdapat enam aspek yang mendukung adanya *Psychological Well-Being* antara lain :

Tabel 3.6 Blueprint Skala *Psychological Well-Being*

Aspek	Indikator	Pertanyaan		Total
		Favorable	Unfavorable	
Self acceptance	Kedewasaan	1,3,4,5,7	2,6,8	8
	Menerima keadaan yang sudah terjadi			
	Mengakui kekurangan yang dimiliki			
Positive Relations With Others	Rasa percaya terhadap orang lain	10,11,15,13	9,12,14	7
	Interaksi yang baik terhadap orang lain			
Autonomy	Individu mampu memerintahkan untuk dirinya sendiri, seperti mengambil keputusan sendiri	16,17,20,21	18,22,19	7
Enviromental Mastery	Mampu beradaptasi pada lingkungan	24,27	23,25,26,28,29,30	8
	Mampu menciptakan suasana yang positif pada lingkungan			
Purpose in life	Tetap produktif dalam melakukan kegiatan	31,33,34,37	32,35,36	7
	Memiliki sasaran dalam hidup			
Personal growth	Mampu bertanggung jawab pada diri sendiri	38,39,40	41,42,43	6
	Mampu menghadapi tantangan			
				43

3.6 Validitas dan Reabilitas

Validitas dan Reliabilitas saling berkaitan dan memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas suatu alat ukur. Menurut (Sugiyono, 2010), instrumen penelitian yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk memperoleh

data yang valid dalam arti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Di sisi lain, alat ukur yang andal adalah alat yang memberikan data yang sama bahkan ketika mengukur objek yang sama beberapa kali.

3.6.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017) Instrumen yang valid berarti memperoleh atau mengukur dengan menggunakan alat ukur, dan valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang perlu diukur. Hasil penelitian yang valid Apabila terdapat kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang sebenarnya terjadi pada objek yang diteliti, misalnya objek berwarna kuning sedangkan data yang dikumpulkan berwarna hijau, hal ini disebut sebagai hasil penelitian yang tidak valid. Uji signifikan dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel dengan *degree of freedom* ($df = n - 2$), dalam hal ini jumlah sampel dan $\alpha = 0,05$. Jika R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} maka nilainya negatif (Ghazali, 2014). Adapun hasil uji validitas skala *psychological well being* dijabarkan dalam tabel 3.7 sebagai berikut :

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Variabel *Psychological Well-Being*

Item pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,905	0,361	Valid
X2	0,905	0,361	Valid
X3	0,876	0,361	Valid
X4	0,575	0,361	Valid
X5	0,905	0,361	Valid
X6	0,575	0,361	Valid
X7	0,905	0,361	Valid
X8	0,876	0,361	Valid
X9	0,905	0,361	Valid
X10	0,864	0,361	Valid
X11	0,888	0,361	Valid
X12	0,575	0,361	Valid
X13	0,779	0,361	Valid
X14	0,888	0,361	Valid
X15	0,762	0,361	Valid
X16	0,837	0,361	Valid
X17	0,814	0,361	Valid
X18	0,769	0,361	Valid
X19	0,703	0,361	Valid
X20	0,606	0,361	Valid
X21	0,575	0,361	Valid
X22	0,709	0,361	Valid
X23	0,719	0,361	Valid
X24	0,795	0,361	Valid
X25	0,765	0,361	Valid
X26	0,888	0,361	Valid
X27	0,719	0,361	Valid
X28	0,789	0,361	Valid
X29	0,575	0,361	Valid
X30	0,779	0,361	Valid
X31	0,575	0,361	Valid
X32	0,779	0,361	Valid
X33	0,762	0,361	Valid
X34	0,805	0,361	Valid
X35	0,814	0,361	Valid
X36	0,762	0,361	Valid
X37	0,685	0,361	Valid
X38	0,651	0,361	Valid
X39	0,651	0,361	Valid
X40	0,685	0,361	Valid
X41	0,651	0,361	Valid
X42	0,685	0,361	Valid
X43	0,575	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 3.7 diatas yang telah diisi oleh 30 responden pada penelitian ini dinyatakan valid. Hal ini berdasarkan pada perbandingan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} . Nilai r_{tabel} pada responden dengan jumlah 30 yaitu 0,361. Sehingga dari hasil perhitungan validitas pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada setiap item pada variabel diatas. Hal ini dapat dikatakan bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari 0,361. Sedangkan hasil uji validitas skala dukungan sosial di jabarkan dalam tabel 3.8 sebagai berikut :

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial

Item pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,569	0,361	Valid
X2	0,625	0,361	Valid
X3	0,625	0,361	Valid
X4	0,691	0,361	Valid
X5	0,696	0,361	Valid
X6	0,728	0,361	Valid
X7	0,596	0,361	Valid
X8	0,701	0,361	Valid
X9	0,648	0,361	Valid
X10	0,450	0,361	Valid
X11	0,526	0,361	Valid
X12	0,584	0,361	Valid
X13	0,569	0,361	Valid
X14	0,447	0,361	Valid
X15	0,584	0,361	Valid
X16	0,691	0,361	Valid
X17	0,596	0,361	Valid
X18	0,584	0,361	Valid
X19	0,584	0,361	Valid
X20	0,447	0,361	Valid
X21	0,574	0,361	Valid
X22	0,501	0,361	Valid
X23	0,569	0,361	Valid
X24	0,621	0,361	Valid
X25	0,373	0,361	Valid
X26	0,724	0,361	Valid
X27	0,553	0,361	Valid
X28	0,632	0,361	Valid
X29	0,526	0,361	Valid
X30	0,599	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 3.8 diatas yang telah diisi oleh 30 responden dalam penelitian ini dinyatakan valid. Hal ini berdasarkan pada perbandingan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} . Nilai r_{tabel} pada responden dengan jumlah 30 yaitu 0,361. Sehingga dari hasil perhitungan validitas pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada setiap item pada variabel diatas. Hal ini dapat dikatakan bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari 0,361. Adapun hasil uji validitas skala regulasi emosi dijabarkan dalam tabel 3.9 sebagai berikut :

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi

Item pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,511	0,361	Valid
X2	0,555	0,361	Valid
X3	0,569	0,361	Valid
X4	0,619	0,361	Valid
X5	0,596	0,361	Valid
X6	0,609	0,361	Valid
X7	0,535	0,361	Valid
X8	0,569	0,361	Valid
X9	0,535	0,361	Valid
X10	0,569	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 3.9 diatas yang telah diisi oleh 30 responden dalam penelitian ini dinyatakan valid. Hal ini berdasarkan pada perbandingan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} . Nilai r_{tabel} pada responden dengan jumlah 30 yaitu 0,361. Sehingga dari hasil perhitungan validitas pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada setiap item pada variabel diatas. Hal ini dapat dikatakan bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari 0,361.

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dapat diperoleh melalui prosedur validitas dalam item-item yang bertujuan memperhitungkan sejauh mana kelayakan suatu alat ukur sebagai sampel dari dominan item yang hendak diukur. Pada penelitian ini menggunakan CVR (Content Validity Ratio). CVR yang dipilih yaitu dengan melibatkan beberapa ahli dan dosen yang ahli dalam bidangnya dan sesuai dengan judul dari penelitian untuk memeriksa item-item yang kemudian dapat diketahui hasil item yang lolos untuk dapat digunakan dalam penelitian. Adapun rumus CVR :

$$CVR = (2ne/n) - 1$$

Keterangan :

CVR : *Content Validity Rasio*

ne : Banyaknya SME (*Subject Matter Expert*)

n : Banyak SME yang melakukan penelitian

Tabel 3.10

Daftar Nama Ahli Content Validity Ratio

Nama	Pelaksanaan
Fina Hidayati, MA	29 Oktober – 7 November 2022
Aries Dirgayunita, S.Psi, M,Psi, Psikolog	23 Oktober – 26 Oktober 2022
Mariya Manna, S.Psi, M,Psi, Psikolog	23 Oktober – 27 Oktober 2022

Peneliti melaksanakan proses CVR dengan memberikan dokumen yang berisi identitas ahli, definisi operasional, model skala penelitian, skor penelitian dan petunjuk pengisian. Skala dukungan sosial terdiri dari 30 item, skala regulasi terdiri dari 10 item, dan skala *psychological well-being* terdiri dari 43 item. Hasil dari analisis CVR yang telah dinilai kemudian di hitung menggunakan rumus CVR melalui SPSS dimana semua item dinyatakan valid namun terdapat beberapa perubahan redaksi sesuai dengan arahan dari dosen dan ahli dalam bidangnya.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen adalah instrumen yang memberikan data yang saya inginkan ketika digunakan untuk mengukur objek yang sama. Cara yang dapat diandalkan tidak selalu efektif. Karena keandalan sarana pada dasarnya merupakan syarat untuk menguji keefektifan sarana. Oleh karena itu, instrumen yang valid harus reliabel, tetapi tetap dilaksanakan uji reliabilitas instrumen.

Hasil penelitian dikatakan reliabel apabila terdapat kesamaan data dari periode yang berbeda (Sugiyono, 2011). Reliabilitas diukur dengan bantuan program *SPSS 24 for windows* yang memberikan fasilitas untuk mengukur reabilitas dengan uji statistic *Cronbach Alpha* (α). Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60 (Ghazali, 2014). Dalam penelitian ini hasil uji reliabilitas dapat dilihat berdasarkan tabel 3.11 sebagai berikut :

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Awal	Jumlah Item Valid	Koefisien Alpha	Ket.
<i>Psychological Well-Being</i>	43	43	0,981	Reliabel
Dukungan Sosial	30	30	0,916	Reliabel
Regulasi Emosi	10	10	0,763	Reliabel

3.7 Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif dilakukan setelah proses memasukkan data dalam bentuk tabel (Azwar, 2011). Proses analisis data terdiri dari pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menggabungkan data, menyajikan data, dan melakukan perhitungan untuk merumuskan masalah dan menjawab hipotesis (Sugiyono, 2016).

3.7.1 Uji Asumsi Klasik

Tes asumsi digunakan untuk memastikan bahwa sampel dan data studi menghindari kesalahan pengenalan (sampling error). Kami menguji asumsi penelitian ini sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Shapiro Wilk karena peneliti memiliki subjek < 50 (Ghazali, 2018). Adapun dasar pengambilan keputusan normal atau tidak nya data dapat di peroleh sebagai berikut :

1. Jika nilai signifikan (nilai probilitasnya) lebih kecil dari 5% maka data tidak berdistribusi dengan normal.
2. Jika nilai signifikan (nilai probabilitas nya) lebih besar dari 5% maka data berdistribusi dengan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel dalam satu data memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dalam penelitian ini uji linearitas dengan menggunakan bantuan SPSS *versi 24 for windows* yaitu dengan melihat *test*

for linearity . suatu variabel dikatakan linearitas jika nilai signifikansinya $> 0,05$ (Adawiyah, 2022).

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menunjukkan hubungan linier antara variabel bebas dalam suatu model regresi. Salah satu cara untuk mengetahui ada tidaknya multikolinieritas adalah dengan melihat besarnya Variance Inflation Factor (VIF). Toleransi mengukur variabel independen yang dipilih yang tidak dapat dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Oleh karena itu, $VIF = 1/\text{toleransi}$, jadi toleransi yang rendah sama dengan nilai VIF yang tinggi. Nilai cutoff yang umum digunakan untuk menunjukkan adanya multikolinieritas adalah sama dengan toleransi 0,10 atau VIF 10 (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah model regresi memiliki ketidaksamaan varians dari residual satu tampilan ke tampilan lainnya. Tingkat kesalahan kurang dari 5 untuk masing-masing koefisien korelasi variabel bebas menunjukkan gejala heteroskedastisitas, dan nilai kesalahan lebih besar dari 5% menunjukkan tidak ada gejala heteroskedastisitas. Dengan memplot nilai ZPRED (*predicted values*), ada tidaknya heteroskedastisitas dapat dideteksi dengan mempertimbangkan ada tidaknya pola pada scatter plot (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

3.7.2 Metode Analisis Deskriptif

Sugiyono (2017) analisis deskriptif adalah teknik analisis data yang mengumpulkan dan menginterpretasikan data untuk mendapatkan gambaran yang detail dari suatu permasalahan yang muncul.

1. Rumus Mean Hipotetik

Dalam penelitian ini, rumus mean hipotetik digunakan sebagai panduan menentukan kategorisasi. Adapun rumusnya adalah :

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \text{ jumlah item}$$

Keterangan :

Mean = Rerata hipotetik
 i max = Skor maksimal aitem
 i min = skor minimal aitem
 jumlah item = jumlah aitem yang diterima

2. Rumus Standar Deviasi

Jika nilai mean telah didapatkan maka langkah selanjutnya yaitu mencari nilai standar deviasi dengan rumusnya adalah :

$$SD = 1/6 (i \text{ max} - i \text{ min})$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi
 i max = Skor maksimum subjek
 i min = skor minimum subjek

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini minimal, nilai maksimum, mean, standar deviasi, kategori jenjang dan persentase.

3. Kategorisasi

Untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan psychological well being pada penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo digunakan kategorisasi berdasarkan distribusi normal (Azwar, 2007). Kategori penelitian setiap variabel seperti berikut :

Tabel 3.12 Norma Kategorisasi Data

Klasifikasi	Skor
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Tinggi	$X \geq (M + 1\text{SD})$

3.7.3 Uji Hipotesis

1. Metode Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linier berganda biasa digunakan untuk mengetahui dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Adapun variabel yang digunakan adalah hubungan antara variabel bebas yang terdiri dari dukungan sosial

(X1), Regulasi Emosi (X2), dan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik (Y). Analisis ini digunakan untuk melihat ketiga variabel berhubungan positif atau negatif dan dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 24 *for Windows*.

2. Uji T (Parsial)

Menguji apakah ada hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas baik secara parsial maupun individual. Sederhananya, uji-t adalah pengujian yang digunakan untuk menguji apakah parameter yang diharapkan (koefisien regresi dan konstanta) untuk mengestimasi persamaan model multilinear adalah parameter yang benar. Pada penelitian ini, uji t dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Ketentuan yang digunakan apabila nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau koefisien signifikan, dan apabila nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima atau koefisien regresi tidak signifikan (Iimaaniyah, 2019).

3. Koefisien Determinasi Secara Simultan

R-squared digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen dari variabel terikat. Rentang koefisien determinasi adalah 0 sampai 1, dan bila besar (mendekati 1) maka dapat dikatakan adanya hubungan antara dukungan sosial variabel bebas (X1 dan X2) dengan penerimaan diri variabel terikat (Y), yaitu *Psychological Well-Being*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian

4.1.1 Profil Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo (PERDISAPRO)

Objek dari penelitian ini adalah Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo. Komunitas disabilitas merupakan wadah untuk mereka para penyandang disabilitas untuk saling menukar pikiran dan berbagi informasi dalam mengembangkan bakat mereka walaupun memiliki keterbatasan. Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo didirikan pada tahun 2019 bulan Oktober yang di ketuai oleh Pak Syaikhu. Komunitas *Perdisapro* memiliki anggota yang aktif sebanyak 30 orang. Pada komunitas ini merupakan disabilitas fisik yang diantaranya yaitu tuna daksa, tuna netra, tuna rungu dan tuna wicara.

Beberapa kegiatan yang sering dilakukan oleh Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo salah satunya seperti membuat anyaman dari bambu, membuat kotak tisu dari koran yang dimana kegiatan tersebut difasilitasi di bawah lembaga Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Probolinggo.

4.1.2 Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan di rumah Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo (PERDISAPRO) tepatnya pada komunitas penyandang disabilitas fisik. Penelitian ini dilakukan dengan observasi dan wawancara kerumah ketua komunitas disabilitas kota probolinggo serta membagikan skala kepada teman-teman komunitas.

Penelitian di mulai pada tanggal 15 September sampai 3 desember 2022 pada Anggota *Perdisapro*. Untuk penyebaran angket (kuisisioner) dilakukan secara langsung di rumah Komunitas dengan membagikan kuisisioner kepada responden sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti.

4.1.3 Jumlah Subjek Penelitian dan Alasan Menetapkan Jumlah

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas Disabilitas Kota Probolinggo atau bisa di sebut dengan *Perdisapro*. Karena populasi yang ada di komunitas tersebut sangat sedikit, yaitu hanya 30 orang yang terdiri dari 15 orang tuna rungu, 10 orang tuna daksa, dan 5 orang tuna netra maka untuk penentuan sampel peneliti menggunakan seluruh anggota populasi dengan menggunakan sampel jenuh.

4.1.4 Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian dilakukan kepada Anggota Komunitas Disabilitas Kota Probolinggo dengan kriteria mengalami disabilitas fisik dan memiliki usia di atas 21 tahun dan menjadi anggota di komunitas tersebut. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket (kuisisioner) kepada responden secara langsung dengan mendatangi rumah Komunitas Persatuan Disabilitas Kota Probolinggo. Adapun teknik yang dilakukan peneliti dalam melakukan pendekatan terhadap subjek penyandang disabilitas fisik antara lain:

1. Tuna Daksa

Peneliti melakukan pendekatan pada subjek yang mengalami disabilitas tuna daksa dengan datang langsung kerumah subjek yang dimana masing masing dari mereka walaupun memiliki keterbatasan ternyata memiliki usaha seperti catering, berjualan di pasar dan ada juga yang menjadi pelatih suatu komunitas contohnya seperti hadrah.

2. Tuna Rungu

Peneliti melakukan pendekatan pada subjek yang mengalami disabilitas tuna rungu dengan datang langsung ke komunitas mereka di dampingi dengan juru bahasa isyarat. Dimana peneliti memberikan arahan pengisian kuisisioner kepada juru bahasa isyarat agar para penyandang disabilitas dapat mengerti maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian.

3. Tuna Netra

Peneliti melakukan pendekatan pada subjek yang mengalami disabilitas tuna netra dengan bertemu langsung dengan koordinator dari

komunitas pada tuna netra tersebut. Peneliti memberitahukan maksud dan tujuan adanya penelitian dengan berbicara menggunakan sentuhan dan suara, karena standar berinteraksi dengan penyandang disabilitas tuna netra adalah dengan menyentuh dan berbicara dan bisa juga dengan menyentuhkan telapak tangan ke tangan mereka sambil menyebutkan nama. Adapun cara tuna netra dapat mengisi kuisisioner yang sudah di berikan peneliti menggunakan google form yaitu dengan menggunakan aplikasi yang bernama *Talkback*. *Talkback* dapat membantu tuna netra melihat melalui kata kata dengan penjelasan, *talkback* juga membantu menjelaskan apa yang terlihat dilayar kepada pemilik hp android yang mengaktifkan teknologi tersebut. Dengan adanya aplikasi yang akan dibuat dapat membantu dan mempermudah penyandang tuna netra dalam memperoleh informasi visual (teks). Dalam hal ini, tuna netra juga dalam mengisi kuisisioner selain ada bantuan aplikasi talback mereka di bantu oleh salah satu anggota keluarganya.

4.1.5 Hambatan-hambatan yang di jumpai dalam pelaksanaan Penelitian

Adapun beberapa hambatan yang di jumpai peneliti saat penelitian berlangsung diantaranya yaitu :

1. Dikarenakan peneliti memilih subjek disabilitas maka peneliti melakukan pendekatan dengan mendatangkan juru bahasa isyarat.
2. Karena memakai anggota komunitas sebagai subjek penelitian, peneliti mendapatkan subjek yang kurang yaitu hanya 30 orang.

4.2 Pemaparan Hasil Penelitian

4.2.1 Uji Asumsi Klasik

4.2.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi variabel terikat dengan varaibel bebas memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pada penelitian ini pengujiannya menggunakan uji Shaipro Wilk dengan nilai signifikan 5% atau 0,05. Pengujian menggunakan uji Shapiro Wilk karena sampel dalam penelitian < 50 yaitu hanya 30 sampel. Apabila hasil uji statistic lebih atau sama dengan 0,05 makan dikatakan dapat berdistribusi secara normal,

dan begitu juga sebaliknya. Berikut gambar tabel dari hasil SPSS kuisisioner sebagai berikut :

Tabel 4.1 Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dukungan Sosial	.120	30	.200 [*]	.947	30	.138
Regulasi Emosi	.114	30	.200 [*]	.945	30	.125
Psychological Well Being	.143	30	.118	.947	30	.143

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS *versi 24 for windows* menunjukkan bahwa residual data ketiga variabel memiliki signifikan $> 0,05$. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa ketiga variabel berdistribusi secara normal.

4.2.1.2 Uji Linearitas

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui atau mendeteksi adanya hubungan yang linear atau tidak dalam suatu variabel. Suatu variabel dapat dikatakan linear jika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil dari pengujian uji linearitas ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Unstandardized	Between	(Combined)	1926.788	24	80.283	2.327	.177
Residual *	Groups	Linearity	.000	1	.000	.000	1.000
Unstandardized		Deviation from	1926.788	23	83.773	2.428	.164
Predicted Value		Linearity					
Within Groups			172.500	5	34.500		
Total			2099.288	29			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai linearity sebesar 1.000 yang berarti dapat dikatakan suatu variabel memiliki hubungan yang linearitas karena memiliki signifikansi $> 0,05$.

4.2.1.3 Uji Multikolinearitas

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui atau mendeteksi adanya gejala multikolinieritas dalam model penelitian ini dapat dilihat nilai toleransi atau bisa disebut dengan Variance Inflation Faktor (VIF). Batas tolerance $> 0,10$ atau batas VIF $< 10,00$, sehingga dapat di katakana bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas di antara varaibel bebas. Hasil dari pengujian multikolinearitas pada penelitian ini ditunjukkan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel bebas	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Dukungan Sosial (X1)	0,927	1,708	Non Multikolinearitas
Regulasi Emlosi (X2)	0,927	1,708	Non Multikolinearitas

Berdasarkan tabel diatas, uji multikolinearitas dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas, karena nilai VIF < 10 . Dukungan sosial dan regulasi emosi sebesar 1,708; nilai tolerance dukungan sosial dan regulasi emosi 0,927. Sehingga dapat disimpulkan data yang sudah diuji bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas karena VIF < 10 dan nilai tolerance $> 0,10$.

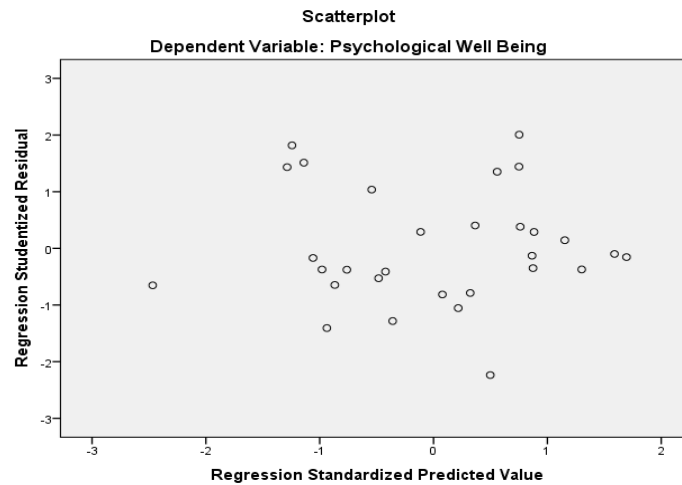
4.2.1.4 Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas bertujuan untuk mengetahui untuk melihat ada tidaknya gejala heterokedastisitas menggunakan scatterplot, jika nilai signifikan $< 0,05$ maka terjadi heterokedastisitas, jika sebaliknya nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka terjadi homokedastisitas (Muhson, 2012). Adapun jika dalam pengambilan keputusan melalui scaterplot yaitu :

1. Titik-titik data penyebar di atas dan di bawah atau disekitar angka 0
2. Titik-titik tidak mengumpul hanya diatas atau dibawah saja
3. Penyebaran titik titik data tidak boleh membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali dan

4. Penyebaran titik-titik data tidak berpola

Gambar 4.1 Hasil Uji Heterokedastisitas



Berdasarkan gambar diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadinya gejala heterokedastisitas pada ketiga variabel yaitu dengan melihat dasar pengambilan keputusan pola scatterplot.

4.2.2 Metode Analisis Deskriptif

Proses untuk menjawab rumusan masalah dari hipotesis yang telah di berikan pada bab sebelumnya dengan menggunakan analisis data, dan untuk memuat hasil dari penelitian yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan harus melalui beberapa proses tahapan analisa yaitu dengan bantuan SPSS *versi 24 fir windows* sebagai berikut.

4.2.2.1 Skor Mean Hipotetik

Skor mean hipotetik dilakukan untuk mengetahui perhitungan dari kuisisioner yang berbentuk angka dan dijumlahkan yang bertujuan untuk melihat tingkat rendah, sedang, dan tinggi setiap variabel yang digunakan dalam penelitian. Berikut penjelasan skor mean hipotetik pada penelitian ini :

1. *Psychological Well-Being*

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} \\ &= \frac{172 + 43}{2} \\ &= 107,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \frac{\text{Range}}{6} \\
 &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{6} \\
 &= \frac{172 - 43}{6} \\
 &= 21,5
 \end{aligned}$$

Skala *psychological well being* memiliki minimal item sebesar 43, sedangkan nilai maksimal itemnya sebesar 172 dengan mean sebesar 107,5 dan standar deviasi sebesar 21,5.

2. Skala Dukungan Sosial

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} \\
 &= \frac{120 + 30}{2} \\
 &= 75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \frac{\text{Range}}{6} \\
 &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{6} \\
 &= \frac{120 - 30}{6} \\
 &= 15
 \end{aligned}$$

Skala Dukungan Sosial memiliki minimal item sebesar 30, sedangkan nilai maksimal itemnya sebesar 120 dengan mean sebesar 75 dan standar deviasi sebesar 15.

3. Skala Regulasi Emosi

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} \\
 &= \frac{40 + 10}{2} \\
 &= 25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD &= \frac{\text{Range}}{6} \\
 &= \frac{X_{\max} - X_{\min}}{6} \\
 &= \frac{40 - 10}{6} \\
 &= 5
 \end{aligned}$$

Skala regulasi emosi memiliki minimal item sebesar 10, sedangkan nilai maksimal itemnya sebesar 40 dengan mean sebesar 25 dan standar deviasi sebesar 5.

4.2.2.2 Deskripsi Kategorisasi Data

Berikut tabel skor norma hipotetik dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Norma Kategorisasi Data

No.	Klasifikasi	Skor
1.	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$
2.	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
3.	Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$

Kategorisasi data dalam penelitian ini menunjukkan nilai mean dan standari deviasi pada tiap tiap variabel. Kemudian, setelah diperoleh hasil maka akan dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi diantaranya yaitu rendah, sedang, tinggi yang di bantu oleh SPSS *versi 24 for windows*. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. *Psychological Well-Being (Y)*

Setelah menemukan skor masing masing kategori sesuai norma yang berlaku, maka peneliti sudah membuat menjadi 3 kelas dengan batas masing-masing kelas. Penejelasan secara rinci tentang skala *psychological well-being* berdasarkan nilai hipotetik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	≥ 129	4	13,3%
Sedang	86-128,5	22	73,3%
Rendah	85,5	4	13,3%
Toal		100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh hasil bahwa penyandang disabilitas fisik yang memiliki kategori *psychological well being* yang tinggi dengan jumlah respoden 4 orang dari 30 respoden. Penyandang disabilitas fisik yang memiliki *psychological well being* dalam kategori sedang adalah 22 orang dari 30 responden dan penyandang disabilitas fisik yang memiliki *psychological well being* dalam kategori rendah adalah 4 responden dari 30 responden.

2. Dukungan Sosial (X1)

Setelah menemukan skor masing masing kategori sesuai norma yang berlaku, maka peneliti sudah membuat menjadi 3 kelas dengan batas masing-masing kelas. Penejelasan secara rinci tentang skala *psychological well-being* berdasarkan nilai hipotetik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	≥ 90	0	0%
Sedang	60-89,5	27	90%
Rendah	59,5	3	10%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh hasil bahwa penyandang disabilitas fisik yang memiliki dukungan sosial dalam kategori sedang adalah 27 orang dari 30 responden dan penyandang disabilitas fisik yang memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah adalah 3 responden dari 30 responden.

3. Regulasi Emosi (X2)

setelah menemukan skor masing masing kategori sesuai norma yang berlaku, maka peneliti sudah membuat menjadi 3 kelas dengan batas masing-masing kelas. Penejelasan secara rinci tentang skala *psychological well-being* berdasarkan nilai hipotetik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	≥ 30	5	16,7%
Sedang	20-29,5	25	83,3%
Rendah	19,5	0	0%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh hasil bahwa penyandang disabilitas fisik yang memiliki kategori regulasi emosi yang tinggi dengan jumlah respoden 5 orang dari 30 respoden. Penyandang disabilitas fsik yang memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang adalah 25 orang dari 30 responden.

4.2.3 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan variabel bebas (X_1 dan X_2) masing masing atau secara bersamaan dengan variabel terikat (Y). oleh karena itu dalam analisis peneltian ini menggunakan uji T dan uji F. berikut ini merupakan hasil perhitungan dengan regresi linear berganda dengan menggunakan program SPSS *versi 24 for windows*.

4.2.3.1 Metode Analisis Linear Berganda

Analisis data uji regresi linear berganda diuji menggunakan SPSS versis 24. Adapun analisis hubungan dukungan sosial (X_1) dan regulasi emosi (X_2) dengan *psychological well being* (Y).

Tabel 4.8 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.473	30.189		1.109	.277
	Dukungan Sosial	.790	.327	.425	2.412	.023
	Regulasi Emosi	.700	1.030	.120	.679	.503

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 33,473 + 7,90X_1 + 0,700X_2 + e$$

Keterangan :

Y = Variabel terikat psychological well being

a = bilangan konstanta

b₁ = koefisien regresi untuk X₁

b₂ = koefisien regresi untuk X₂

X₁ = dukungan sosial

X₂ = regulasi emosi

e = eror/gangguan statistic yang tidak diamati

(i) “a” adalah konstanta yang memiliki nilai sebesar 33,473. Hal ini berarti psychological well being akan bernilai 33,473, jika tidak dipengaruhi oleh variabel X₁ dan X₂. Dengan kata lain kedua variabel X bernilai nol (0).

(ii) “b₁” merupakan koefisien regresi X₁ dukungan sosial yang bernilai 0,790. Sehingga setiap ada peningkatan variabel X₁ sebesar satu satuan akan meningkatkan variabel Y sebesar 0,790.

(iii) “b₂” merupakan koefisien regresi X₂ regulasi emosi yang bernilai 0,700 sehingga setiap ada peningkatan variabel X₂ sebesar satu satuan akan meningkatkan variabel Y sebesar 0,700.

(iv) “e” merupakan faktor lain diluar rancangan penelitian yang dimana bahwa faktor lain selain dukungan sosial (X1) dan regulasi emosi (X2).

4.2.3.2 Uji T (Parsial)

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

1. Hubungan Dukugan Sosial dengan *Psychological Well-Being*

- Ha : Ada pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan psychological well being pada penyandang disabilitas fisik.

Ada kriteria pengujian Ha diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$. Dan sebaliknya jika Ha ditolak apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $> 0,05$. Adapun penjelasan mengenai uji t (parsial) sebagai berikut :

Tabel 4.9 Hasil Uji Parsial (Uji t) X₁ terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	33.473	30.189		1.109	.277		
Dukungan Sosial	.790	.327	.425	2.412	.023	.927	1.078
Regulasi Emosi	.700	1.030	.120	.679	.503	.927	1.078

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Keterangan :

Tabel 4.10 Hasil Uji T Tabel

Thitung	Signifikansi	Ttabel
2.412	0,023	2.110

$$T_{tabel} = t(a/2; n-k-1) = t(0,05/2; 30-2-1) = t(0,025; 17) = 2.110$$

Berdasarkan pada tabel diatas maka dapat diketahui bahwa t_{hitung} (2.412) $>$ t_{tabel} (2.110) dan nilai signifikansinya (0,023) $<$ (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Sehingga secara parsial bahwa dukungan

sosial memiliki pengaruh positif signifikan dengan psychological well being pada penyandang disabilitas fisik.

2. Pengaruh Regulasi Emosi dengan *Psychological Well Being*

- Ha : Ada pengaruh negatif signifikan antara regulasi emosi dengan psychological well being pada penyandang disabilitas fisik.

Ada kriteria pengujian Ha diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$. Dan sebaliknya jika Ha ditolak apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $> 0,05$. Adapun penjelasan mengenai uji t (parsial) sebagai berikut :

Tabel 4.11 Hasil Uji Parsial (Uji t) X₂ terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	33.473	30.189		1.109	.277		
Dukungan Sosial	.790	.327	.425	2.412	.023	.927	1.078
Regulasi Emosi	.700	1.030	.120	.679	.503	.927	1.078

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Keterangan :

Tabel 4.12 Hasil Uji Tabel

T_{hitung}	Signifikansi	T_{tabel}
0.679	0,523	2.110

$$t_{tabel} = t(a/2; n-k-1) = t(0,05/2; 30-2-1) = t(0,025; 17) = 2.110$$

Berdasarkan pada tabel diatas maka dapat diketahui bahwa t_{hitung} (0.679) $< t_{tabel}$ (2.110) dan nilai signifikansinya (0,523) $>$ (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa Ha ditolak. Sehingga secara parsial bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif signifikan dengan psychological well being pada penyandang disabilitas fisik.

4.2.3.3 Koefisien Determinasi secara Simultan

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat yang ditunjukkan dalam persentase. Nilai koefisien ini anantara 0 dan 1, jika hasil lebih mendakati 0 artinya kemampuan variabel-variabel independen menjelaskan variasi variabel amat terbatas. Tapi jika hasil mendekati 1 berarti variabel variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Suryadi dan Purwanto, 2004). Berikut hasil koefisien determinasi :

Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi secara Simultan

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.472 ^a	.222	.165	19.435

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: Psychological Well Being

Hasil dari data tabel diatas dapat ditehui bahwa nilai R square sebesar 0,222. Hasil ini berarti bahwa besar pengaruh variabel independen (X1 DAN X2) secara simultan atau bersama-sama dengan variabel dependen (Y) adalah sebesar 22%. Sehingga dapat dilihat bahwa secara simultan atau bersama-sama dukungan sosial dan regulasi emsoi memiliki pengaruh sebesar 22% dengan *psychological well being* sedangkan 78% dipengaruhi oleh variabel lain yang diluar penelitian ini. Berdasarkan besaran pengaruh dapat dikatakan bahwa koefisien determinasi dukungan sosial dengan *psychological well being* dengan kategori sedang ($R^2 = 0,425$), sedangkan besaran pengaruh koefisien determinasi regulasi emosi dengan *psychological well being* pada kategori sangat rendah ($R^2 = 0,120$), dan secara simultan dengan hasil ($R^2 = 0,222$) maka dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut memiliki hubungan yang rendah terhadap *psychological well-being*.

4.2.3.4 Aspek Pembentuk Utama Variabel

1. Variabel *Psychological Well Being*

Aspek pembentuk utama variabel *psychological well being* dapat di jabarkan berdasarkan tabel 4.14 sebagai berikut:

**Tabel 4.14 Aspek Pembentuk Utama Variabel
*Psychological Well-Being***

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Penerimaan Diri	680	3245	70,9 %
Hubungan positif dengan orang lain	521		54,3%
Kemandirian	529		55,1%
Penguasaan lingkungan	601		62,6%
Tujuan Hidup	523		54,5%
Pertumbuhan pribadi	457		47,6%

Berdasarkan tabel 4.14 diatas diperoleh hasil aspek pembentuk utama variabel *psychological well being* yaitu penerimaan diri dengan skor sebesar 70,9%, sehingga aspek ini merupakan aspek pembentuk utama variabel *psychological well being* pada penyandang disabilitas fisik. Sedangkan aspek pembentuk yang memiliki skor terendah adalah aspek pertumbuhan pribadi dengan skor sebesar 47,6%.

2. Variabel Dukungan Sosial

Aspek pembentuk utama dari variabel dukungan sosial di jabarkan berdasarkan tabel 4.15 sebagai berikut :

**Tabel 4.15 Aspek Pembentuk Variabel
Dukungan Sosial**

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Dukungan Emosional	565	2286	58,9 %
Dukungan Instrumental	651		67,8%
Dukungan Informasi	504		52,5%
Dukungan Penghargaan	430		44,7%

Berdasarkan tabel 4.15 diatas menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif tetapi memiliki nilai korelasi yang berbeda. Adapun aspek yang sangat berpengaruh terdapat pada aspek dukungan instrumental sebesar 67,8%, sehingga aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama variabel dukungan sosial pada penyandang disabilitas fisik. Sedangkan aspek pembentuk utama dukungan sosial yang paling lemah adalah dukungan penghargaan sebesar 44,7%.

3. Variabel Regulasi Emosi

Aspek pembentuk utama variabel regulasi emosi dijabarkan berdasarkan tabel 4.16 sebagai berikut :

**Tabel 4.16 Aspek Pembentuk Utama Variabel
Regulasi Emosi**

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Cognitive Reappraisal	455	744	47,4 %
Expressive Suppression	303		31,6%

Berdasarkan tabel 4.16 diatas menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif tetapi memiliki nilai korelasi yang berbeda. Salah satu aspek dengan nilai korelasi yang tinggi yaitu pada aspek *cognitive reappraisal* sebesar 47,4% sehingga aspek ini merupakan aspek pembentuk utama variabel regulasi emosi pada penyandang disabilitas fisik. Sedangkan aspek pembentuk regulasi emosi yang memiliki korelasi yang rendah terdapat pada aspek *expressive suppression* sebesar 31,6%.

4.3 Pembahasan

Analisis data pada penelitian ini meliputi 30 responden penyandang disabilitas fisik yang ada di Kota Probolinggo. Setelah diperoleh hasil melalui analisis, data yang sudah diuji dalam bentuk kuantitatif berupa persentase frekuensi, nilai minimal, nilai maksimal, dan lainnya. Data tersebut disajikan dalam bentuk diagram, tabel, dan yang

lainnya yang akan dianalisis serta di deskripsikan dan juga di bandingkan dengan penelitian terdahulu sampai mendapatkan hasil dan kesimpulan akhir.

4.3.1 Tingkat dukungan sosial penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 November sampai 3 Desember yang bertempat di rumah Komunitas Perdisapro Kota Probolinggo, mengemukakan hasil analisis pada skala dukungan sosial penyandang disabilitas fisik berada di kategori sedang dengan jumlah persentase sebanyak 90% dengan jumlah responden 27 dari 30 responden yang ada. Dari hasil yang sudah di jelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara umum tingkat dukungan sosial pada penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo adalah kategori sedang yang ditunjukkan dengan skor mean hipotetik sebesar 75.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa aspek dukungan instrumental merupakan salah satu aspek dengan nilai korelasi yang kuat yaitu sebesar 67,8%. Sehingga aspek dukungan instrumental disebut sebagai aspek pembentuk utama dari variabel dukungan sosial pada penyandang disabilitas fisik di kota Probolinggo. Dukungan instrumental bermakna bahwa individu tetap diberikan fasilitas yang dibutuhkan oleh orang orang yang ada lingkungannya seperti keluarga dan teman teman seperti meminjamkan uang. barang atau membantu meringankan pekerjaan mereka. Hal ini ditandai oleh kondisi lapangan dimana para penyandang disabilitas diberikan fasilitas dari dinas sosial kota probolinggo diberikan akses jalan dengan membuat trotoar yang dilengkapi lantai pemandu, jembatan penyebrangan orang yang bisa dilalui pengguna kursi roda untuk penyandang tuna daksa dan diberikan fasilitas guiding blok, frame, layanan mobilitas, kamar mandi disabilitas untuk penyandang disabilitas fisik lainnya dan teman teman penyandang disabilitas fisik diberikan lembaga atau komunitas untuk mereka dapat belajar dan membagikan pengalaman hidup antar penyandang disabilitas untuk tetap berusaha secara maksimal dalam menjalani kehidupan sehari harinya.

Sedangkan pada aspek dukungan penghargaan memiliki nilai yang paling rendah yaitu sebesar 44,7%. Dukungan penghargaan merupakan dukungan seperti pengakuan dirinya sebagai disabilitas bisa diterima oleh lingkungan sekitar serta

pengakuan bahwa penyandang disabilitas memiliki harga diri yang sama dengan orang lain pada umumnya. Hal ini ditandai dengan lingkungan mereka yang selalu memandang rendah penyandang disabilitas dikatakan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik dan tidak pantas untuk diajak bersosialisasi. Dan ada juga dari salah satu penyandang disabilitas ada yang mengatakan bahwa mereka sering disebut sebagai orang yang tidak memiliki kemampuan sama sekali karena keterbatasan yang mereka miliki.

Taylor (2003 dalam Sepfitri, (2011) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk dari pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik bagi orang tua, kekasih, kerabat, teman-teman dan juga lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat. Selain itu juga mampu memberikan nasihat verbal atau non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat atau efek perilaku bagi penerima (Amseke, 2018).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan psychological well being penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas dalam menjalani kegiatan sehari-hari terutama yang masuk dalam komunitas perdisapro di kota probolinggo, ada begitu banyak bentuk dari pola kehidupan yang dihadapi, seperti cara berfikir, cara merespon dan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penyandang disabilitas pada umumnya sangat sulit dalam melakukan aktivitas dikarenakan tidak berfungsinya salah satu anggota tubuh mereka. Tetapi dengan adanya komunitas perdisapro para penyandang disabilitas diberikan arahan dan motivasi serta bertukar pikiran agar tetap semangat dalam menjalani hidup.

Dukungan sosial adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh orang lain kepada seseorang seperti kepedulian, perhatian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan materi dan non materi. Dukungan sosial dapat ditemui dari keluarga, teman, sahabat, guru, pasangan ataupun, anggota dari komunitas. Dilihat dari hasil yang telah disebutkan, maka secara umum tingkat dari dukungan sosial penyandang disabilitas fisik dalam kategori sedang. Ini merupakan hal yang menjadi perhatian dikarenakan persentase

yang dihasilkan berada 90% yang dapat diartikan bahwa penyandang disabilitas fisik mendapat dukungan sosial yang baik. Pada kategori sedang ini dapat diartikan bahwasannya dukungan sosial sebagian besar penyandang disabilitas fisik pada komunitas perdisapro mendapat dukungan sosial yang baik, yang mana dapat dilihat dari tingkat dukungan sosial penyandang disabilitas fisik memiliki kebutuhan yang dibutuhkan, dan diberikan fasilitas yang memadai dari teman ataupun keluarga.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011 dalam Wicaksono, 2016) mengatakan tidak hanya mengacu pada tindakan orang lain, tetapi juga pada persepsi individu bahwa melalui dukungan mereka dapat merasakan kenyamanan, kasih sayang, dan dukungan yang tersedia. Dari dukungan yang diterima. Sebaliknya, ketika orang berpersepsi negatif, dukungan yang mereka terima dianggap tidak berguna dan tidak berarti, dan mereka merasa tidak di cintai, tidak dihargai, dan diabaikan. Menurut Cobb (dalam Smet, 1994), yang mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi kenyamanan, perhatian, rasa hormat, atau dukungan yang diterima individu dari orang lain, dan bahwa individu diperhatikan, merasa merasa dicintai (Wicaksono, 2016). Taylor (2013 dalam Saputri dan Indrawati, 2011) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat lebih bermakna bagi individu ketika diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan penerima manfaat (Wicaksono, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa tingkat dari dukungan sosial penyandang disabilitas fisik dalam kategori sedang, namun sebagian penyandang disabilitas fisik berada di kategori tinggi.

4.3.2 Tingkat regulasi emosi penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo

Hasil dari penelitian skala regulasi emosi pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 83% dengan jumlah 25 responden dari 30 responden yang ada. Hasil ini menunjukkan bahwa skor mean hipotetik sebesar 25.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa aspek *cognitive reappraisal* merupakan salah satu aspek dengan korelasi yang kuat yaitu sebesar 47,4%. Sehingga aspek *cognitive reappraisal* disebut sebagai aspek

pembentuk utama dari variabel regulasi emosi pada penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo. *cognitive reappraisal* merupakan keadaan yang memodifikasi pola pikir terhadap situasi yang mampu menampakkan dan mengubah emosi yang dirasakan. *cognitive reappraisal* mampu menumbuhkan pikiran-pikiran positif serta mendorong tercapainya *psychological well being*. Hal ini di tandai oleh kondisi lapangan dimana teman-teman penyandang disabilitas fisik mengikuti suatu komunitas yang tujuannya memperjuangkan kesetaraan antara penyandang disabilitas dengan manusia pada umumnya dengan membuka secara gratis bagi penyandang disabilitas fisik lainnya untuk belajar bahasa isyarat. Banyak hal berharga yang mereka dapatkan dengan bergabung pada komunitas tersebut. Sebuah tempat dimana semangat belajar dan berbagi sungguh amat besar. Komunitas ini ternyata memiliki daya juang hidupnya yang tinggi. Pada komunitas tersebut memiliki program antara lain pelatihan kemampuan untuk kaum tuli, mengenal tentang ketulian, hak tuli, pelatihan bahasa isyarat dan bagaimana penyandang tuna daksa dalam menjalani usaha yang bisa dilakukan dengan adanya keterbatasan yang mereka miliki.

Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah terdapat pada aspek *expressive suppression* yang memiliki korelasi yang paling rendah yaitu sebesar 31,6%. *expressive suppression* yaitu strategi dimana dapat menghambat keluarnya ekspresi emosi tertentu yang di hasilkan. Hal ini di tandai dengan kondisi lapangan dimana banyak dari penyandang disabilitas tidak dapat mengontrol emosi saat mereka disebut sebagai tuna bukan disabilitas. Karena mereka menganggap bahwa kata tuna tersebut sebagai ketidakmampuan. Hal tersebut ternyata membuat penyandang disabilitas sering merasa marah dan sedih karena menurut mereka, penyandang disabilitas mampu dan yakin walaupun tidak memiliki tubuh yang sempurna mereka dapat terus belajar dan berusaha secara maksimal seperti orang pada umumnya.

Menurut penelitian Puteri Handayani et al., (2022) *cognitive reappraisal* dianggap mampu menumbuhkan pikiran-pikiran positif serta mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis. Sedangkan *expression suppression* memberikan dampak yang sebaliknya bahkan hingga dapat menghantarkan pada kondisi depresi. Cutuli (2014 dalam Puteri Handayani et al., 2022) juga mengatakan bahwa strategi *cognitive*

reappraisal diasosiasikan dengan emosi yang lebih sehat, fungsi sosial yang lebih baik, dan lebih baik, dan lebih sejahtera psikologisnya daripada strategi *expressive suppression*. Kemampuan mengatur emosi ini berupa kemampuan untuk menilai kembali pengalaman yang terjadi yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga terhindar dari simtom depresi, merasa lebih memiliki kepuasan hidup, lebih optimis dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik (Gross & John, 2003).

Hasil tersebut dapat disimpulkan secara umum tingkat regulasi emosi dalam kategori rata rata, yang artinya penyandang disabilitas fisik mayoritas belum bisa mengendalikan emosi, meskipun ada sebagian dari mereka memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Sebanyak 83% penyandang disabilitas fisik yang tergolong ke dalam kategori sedang, dan ini membuktikan bahwa tingkat regulasi emosi penyandang disabilitas fisik cukup rendah atau kecil. Kategori sedang yang bisa diartikan bahwasannya tingkat regulasi emosi penyandang disabilitas fisik termasuk masih rendah, hal ini dapat dilihat dari rata rata jawaban mereka adalah tidak berpengaruhnya regulasi emosi pada saat para penyandang disabilitas fisik di anggap tidak memiliki kemampuan apapun dalam menjalankan kegiatan sehari hari.

Penyandang disabilitas fisik yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung tidak bisa mendapatkan kesejahteraan psikologis yang diinginkan. Hal ini didukung dengan penelitian Gross (2014) mengatakan regulasi emosi bagaimana seseorang mengendalikan emosi tersebut. Selaras dalam penelitian Thompson (1994 dalam Luthfi, 2015) mengatakan regulasi emosi terdiri dari proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi, dan membatasi emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya dalam mencapai suatu tujuan.

Yang mempengaruhi regulasi emosi salah satunya frekuensi individu melakukan regulasi emosi yang mana orang yang memiliki frekuensi yang baik dalam meregulasi emosi yaitu dengan melakukan berbagai cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa, seseorang dapat meregulasi emosinya dengan baik membantu rasa penerimaan dirinya terhadap permasalahan yang dihadapi.

4.3.3 Tingkat *psychological well being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yang baik ditandai dengan adanya rasa kebahagiaan, kepuasan hidup serta tidak menunjukkan gejala depresi. Hasil penelitian skala *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 73% dengan jumlah 22 responden dari 30 responden yang ada. Hasil ini menunjukkan bahwa skor mean hipotetik sebesar 107,5.

Menurut Ryff (2013) kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) merupakan suatu keadaan dimana seseorang yang mampu untuk menahan diri dari adanya tekanan sosial dan bertindak dengan cara tertentu. Selain itu, adanya kemampuan untuk mengontrol aktivitas eksternal, memiliki rasa untuk terus berkembang terhadap potensi yang dimiliki, mampu untuk membangun hubungan yang hangat, saling percaya dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang lebih terarah serta mampu mengakui dan menerima kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya.

Hasil yang telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat *psychological well being* penyandang disabilitas fisik dalam kategori rata rata. Yang artinya adalah penyandang disabilitas fisik memiliki mayoritas *psychological well being* yang baik, meskipun sebagian ada yang memiliki *psychological well being* yang rendah. Sebanyak 73% penyandang disabilitas fisik tergolong dalam kategori sedang dan sisanya berada pada 4 orang berada di kategori tinggi dan 4 orang berada di kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa aspek yang memiliki korelasi yang kuat yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) sebesar 70,9%. Penerimaan diri bermakna bahwa seseorang mampu menerima dirinya, mengenal dirinya dan menahan diri dari pola kebiasaan yang lalu, mengubah emosi dari suatu peristiwa yang terjadi, menikmati apapun yang terjadi dalam hidupnya dan memiliki sikap positif atas dirinya tidak terbebani oleh kecemasan atau rasa malu dan mau menerima kelebihan dan kekurangan diri. Hal ini ditandai dengan kondisi

lapangan dimana para penyandang disabilitas tuna rungu membuka secara gratis bagi siapa yang ingin belajar bahasa isyarat di tempat banyak khalayak orang seperti ditaman saat *CFD* dan juga bagi tuna daksa walaupun kehilangan salah satu anggota tubuhnya mereka tetap berusaha dengan berjualan dipasar, membuka usaha catering dan menjadi guru privat serta tuna netra walaupun tidak bisa melihat mereka membuka usaha pijat.

Kategori sedang diartikan bahwa *psychological well-being* sebagian besar penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo termasuk positif, dilihat dari rata-rata jawaban mereka yaitu menerima diri dengan baik, mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Hasil yang disebutkan dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat *psychological well being* penyandang disabilitas fisik dalam kategori sedang ditunjukkan dengan skor mean hipotetik 107,5. Menurut (Ryff, 1989) salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah evaluasi terhadap pengalaman hidup; yang dimana perjalanan hidup memberi kontribusi yang sangat besar terhadap *psychological well being*. Perjalanan tersebut dapat meliputi berbagai hal dalam kehidupan yang dialami seseorang. Jika seseorang mengevaluasi kejadian yang dialaminya sebagai suatu yang positif maka diperkirakan seseorang tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga membuat kesejahteraan psikologis yang baik.

Dapat dikatakan bahwa penyandang disabilitas fisik yang memiliki *psychological well being* yang baik dimana seseorang yang mampu menerima dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemadirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi.

4.3.4 Hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo

Berdasarkan hasil analisis regresi didapat terhadap 30 responden pada penyandang disabilitas fisik di kota probolinggo secara keseluruhan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial (X_1) dengan *psychological well being* (Y) pada penyandang disabilitas fisik. Berdasarkan hasil yang diperoleh

koefisien determinasi sebesar 2,412 dengan signifikan $0,023 < 0,05$ yang berarti adanya hubungan yang positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan psychological well being penyandang disabilitas fisik.

Milatina dan Yanuvianti (2015, dalam Rusyanti (2017) mengatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan psyschological well being pada penyandang disabilitas fisik, artinya dengan menerima dukungan sosial penyandang disabilitas fisik memiliki kesempatan luas dan mudah terbagi solusi untuk menyelesaikan masalah dalam menghadapi perubahan kehidupan setelah mengalami keterbatasan fisik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki penyandang disabilitas fisik maka semakin tinggi psychological well beingnya. Sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula psychological well being yang dimiliki penyandang disabilitas fisik.

Tingginya hubungan dukungan sosial dapat disebabkan oleh kepedulian yang diberikan oleh keluarga, teman dan orang-orang sekitar berupa perhatian, simpati, bantuan berupa barang atau uang yang dapat membantu menghadapi masalah yang dihadapi individu disabilitas fisik dapat memberikan rasa kepercayaan diri dan dapat menerima penampilan fisiknya. Memberikan kepercayaan bahwa dengan keterbatasan fisik yang dimiliki individu disabilitas fisik tidak menjadi penghalang untuk mencapai cita cita dan merasakan kepuasan hidup. Serta dapat menjalani kehidupan yang diinginkan dan berinteraksi dengan lingkungan. Keterbatasan fisik yang dialami penyandang disabilitas fisik tidak menjadi penghalang dalam merasakan kesejahteraan psikologis, adanya perasaan dan pikiran positif serta spiritual yang tinggi menjadikan individu lebih menerima kelebihan dan kelamahan dirinya.

Adanya hubungan dukungan sosial dengan *psychological well being* berkaitan dengan salah satu aspek yaitu kemampuan dalam memelihara positif dengan orang lain, yang menunjukkan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh kontak sosial dan hubungan interpersonal. Ketersediaan budaya kebersamaan menimbulkan perasaan lebih baik ketika menjadi bagian kelompok dan dukungan sosial, dimana hal tersebut dapat meningkatkan psychological well being. Penelitian menurut thoits

(dalam Dewi et al.,) mengatakan bahwa seseorang akan mendapat manfaat ketika ia menerima dukungan dari orang lain dan dapat memberikan seseorang informasi mengenai strategi coping yang berguna maupun mengenai standar penilaian dan rekasi yang di miliki seseorang (Aini, 2016) .

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah coping. Seseorang yang memiliki dukungan dari teman dan keluarga memungkinkan penyandang disabilitas fisik memiliki sumber daya yang lebih besar untuk melakukan coping terhadap peristiwa yang menimbulkan stres, sehingga memungkinkan penyandang disabilitas kurang melihat peristiwa tersebut sebagai sebuah permasalahan. Sejalan dengan penelitian Taylor (2009, dalam Vania, Ignatia Widyanita dan Dewi, (2020) mengatakan bahwa perbedaan peristiwa yang menimbulkan stres menciptakan kebutuhan yang berbeda, dan dukungan sosial akan paling efektif jika sesuai dengan kebutuhannya.

Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo. Hal ini dibuktikan sebagian besar data demografis yang didapatkan bahwa 20 responden memiliki rentang usia 30-40 tahun. Semakin dewasa usia seseorang dapat menghilangkan kemandirian yang dimiliki khususnya bagi penyandang disabilitas terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aspek pembentuk utama yang memiliki korelasi yang rendah adalah *personal growth* (pertumbuhan pribadi) sebesar 47,6%.

4.3.5 Hubungan regulasi emosi dengan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo

Berdasarkan hasil analisis regresi didapat bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *psychological well being* pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo. Berdasarkan hasil yang diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,679 dengan signifikan $0,523 < 0,05$ yang berarti adanya hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *psychological well being* penyandang disabilitas fisik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki penyandang disabilitas fisik maka semakin rendah *psychological well being*nya. Sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi maka

semakin rendah pula *psychological well being* yang dimiliki penyandang disabilitas fisik.

Adanya dampak yang diberikan pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* memiliki reaksi yang berbeda. *cognitive reappraisal* terjadi lebih awal sebelum respon emosi dihasilkan. Ketika meregulasi emosi negatif, *cognitive reappraisal* seharusnya berhasil dalam mengurangi pengalaman dan perilaku komponen emosi yang negatif. Sebaliknya *expressive suppression* mungkin memiliki efek samping yang tidak diinginkan dan menekan emosi positif ketika digunakan sebagai strategi meregulasi emosi negatif. Pada saat bersamaan *expressive suppression* tidak membantu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif melainkan hanya menekannya. Adapun konsekuensi yang mungkin terjadi yaitu emosi negatif akan terus bertumpuk dan tidak terselesaikan (Firdauza, Intan Ayu Lasmana & Tantiani, 2021). Hal tersebut ditandai dengan kondisi lapangan yang terjadi pada penyandang disabilitas fisik di kota Probolinggo yaitu lebih cenderung belum bisa mengolah *expressive suppression* dalam meregulasi emosi yang akhirnya menghilangkan aspek *cognitive reappraisal* yang ada pada penyandang disabilitas.

Berdasarkan hasil tersebut maka penyandang disabilitas fisik memiliki kemampuan mengelola emosi dan impuls yang mengganggu rendah yaitu pada aspek *expressive suppression* yang memiliki korelasi yang rendah yang membuat penyandang disabilitas kesulitan untuk berpikir jernih, khususnya bagi penyandang tuna daksa pada saat dewasa atau tidak sejak lahir terlebih lagi karena kecelakaan dapat memberikan dampak negatif secara psikologis bagi para penyandang. Dilihat dari data lapangan penyandang tuna daksa merasa inferior yaitu perasaan yang timbul akibat kelemahan yang dimiliki seperti kondisi psikologis dan sosial yang dirasakan secara pribadi. Bahkan kondisi tersebut juga menimbulkan ketidakbahagiaan serta menghambat jalan bagi tuna daksa dalam menuju kesejahteraan.

Hal ini sesuai dengan penelitian Firdauza, Intan Ayu Lasmana & Tantiani, (2021) menurut Verzeletti, Zammuner, Galli dan Agnoli (2016) mengenai hubungan strategi regulasi emosi dengan *psychological well being* mengungkapkan bahwa

strategi regulasi emosi pada aspek *cognitive reappraisal* saja yang berhubungan positif dengan tingkat *well being* yang lebih baik, terutama pada kepuasan hidup, persepsi dukungan sosial, dan afek positif. Sementara *expressive suppression* lebih berhubungan negatif dengan rendahnya level *well being* termasuk pada indikator kesehatan psikologis, *emotional loneliness* dan afek negatif. Sejalan juga dengan penelitian Gross and John (2003) mengatakan bahwa *cognitive reappraisal* berhubungan dengan kondisi fisik yang lebih sehat dan *well being* yang lebih tinggi, sementara *expressive suppression* berhubungan dengan kondisi *well being* yang lebih rendah.

Dalam Penelitian Fuad & Rahardjo (2022) menurut Brockman, Ciarrochi, Parker, & Kashdan, 2016; Katana, Rocke, Spain, & Allemand, 2019) mengatakan bahwa pengaruh positif dari regulasi emosi dominan terdapat pada aspek *cognitive reappraisal* karena membantu individu mengembangkan sikap positif terhadap berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu memandang berbagai kesulitan hidup secara lebih positif maka hal itu akan memudahkan dirinya menyelesaikan masalah-masalah yang ada dan adanya keterkaitannya dengan *psychological well being* dapat diartikan dalam pandangan individu dimana regulasi bukan hanya membantu individu untuk berfikir jernih terhadap situasi yang dihadapi, tetapi dalam kemampuan memikirkan lagi tujuan dan arah hidup individu yang sudah dibuat. Regulasi emosi membantu individu untuk tidak menyalahkan keadaan sendiri dan mencegah dalam keterpurukan ketika mengalami kegagalan. Ketika individu dapat menempatkan suasana hatinya secara positif maka *psychological well being* menjadi lebih mudah dirasakan.

4.3.6 Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo

Hasil uji hipotesis yang dilakukan pada 30 responden penyandang disabilitas fisik yang ada di komunitas di Kota Probolinggo, menunjukkan bahwa hipotesis penelitian adalah adanya hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo diterima. Hal ini dibuktikan dengan signifikansi yang diperoleh dari hasil uji F dengan nilai R

square 0,222 yang berarti adanya hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo yang menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis penelitian H_a diterima.

Pemahaman tentang *psychological well being* yang baik dapat dilihat dengan adanya rasa kebahagiaan, kepuasan hidup serta tidak menunjukkan gejala depresi (Ryff, 1995). Hilangnya perilaku mandiri pada penyandang disabilitas akibat dari keterbatasan yang mereka miliki. Selain itu menurut Reynolds, Palmer, & Gotto (2018) adanya penilaian negatif yang mereka dapatkan dari lingkungan sekitar. Adanya suatu dukungan dapat meningkatkan kapasitas seseorang, untuk menghubungkan dengan lingkungan sosial. Dukungan juga dapat memperoleh sumber daya dalam lingkungan hidupnya sehingga dapat mencapai kualitas hidup sesuai dengan keinginan atau pilihan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) bagi penyandang disabilitas. Namun berbeda dalam penelitian Puteri Handayani et al., (2022) jika dukungan yang mereka dapatkan melebihi keinginan mereka, yang menimbulkan kemampuan regulasi emosi yang rendah yang dapat mengantarkan penyandang disabilitas pada psikopatologi (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen Hoeksama, 2011). Regulasi emosi ini mengacu pada kapan seseorang memilikinya dan bagaimana seseorang mengalami atau mengeskpresikan emosi tersebut.

Secara logis dapat dijelaskan bahwa seseorang mendapatkan dukungan instrumental yang terpenuhi dari keluarga, teman ataupun lingkungan disekitarnya dapat membuat hilangnya kemandirian yang mereka miliki dan kemampuan kontrol diri dalam berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengelola dan mengatur emosi agar tidak berlebihan pada situasi yang dapat menimbulkan ketegangan. Kemampuan dalam mengatur emosi dapat dilihat dari pengalaman yang terjadi yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga terhindar dari simtom depresi, merasa lebih memiliki kepuasan hidup, lebih optimis dan memiliki kepercayaan diri yang lebih

baik. Adanya korelasi negatif yang ada pada aspek *expressive suppression* pada penyandang disabilitas fisik yang ada dikota probolinggo yaitu *respon focused* mengacu pada hal hal yang dilakukan setelah merasakan emosi memunculkan ketergantungan orang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dalam penelitian (Ryff, 1989) Dukungan sosial dan regulasi emosi merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti yang telah di bahas. Setiap variabel independen memiliki hubungannya sendiri dengan kesehatan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri dalam mengatasi tekanan lingkungan, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan menyadari kekuatan dirinya dan memiliki arah dan tujuan dalam hidup.

Saxena, Dubey dan Pandey (2011 dalam Yunanto, 2019) mengatakan bahwa setiap komponen yang mencakup dalam kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Adanya pernyataan tersebut mengarahkan bahwa individu yang tidak memiliki pengalaman emosional yang jelas dan kurang memiliki kemampuan regulasi emosi lebih cenderung mengalami masalah masalah dalam kesejahteraan psikologisnya.

Sejalan dalam penelitian Johnson (1991 dalam Wilujeng, 2016) menguatkan korelasi dukungan sosial dengan *psychological well being*, dukungan sosial dapat mengurangi tingkat setres dimana orang yang jarang setres akan merasa lebih bahagia, dan sebaliknya. Hubungan tersebut berkaitan dengan dukungan sosial dan keintiman membuat individu mampu mengembangkan dirinya dan meminimalkan masalah-masalah psikologis dan memecahkan masalah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-being* Pada Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo” dapat disimpulkan hasil penelitian bahwa :

- 5.1.1 Berdasarkan hasil analisis data diketahui tingkat dukungan sosial pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo pada kategori sedang jumlah persentase sebesar 90% dari jumlah 27 dari 30 responden.
- 5.1.2 Berdasarkan hasil analisis data diketahui tingkat regulasi emosi pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo pada kategori sedang dengan jumlah persentase 83% dari jumlah 25 dari 30 responden.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil analisis data diketahui tingkat *psychological well being* pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo pada kategori sedang dengan jumlah persentase 73% dari jumlah 22 dari 30 responden.
- 5.1.4 Berdasarkan hasil analisis regresi dapat diketahui bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada penyandang disabilitas fisik. Yang artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin tinggi *psychological well being* penyandang disabilitas fisik.
- 5.1.5 Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada penyandang disabilitas fisik. Yang artinya semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah *psychological well being* penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo.
- 5.1.6 Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* diterima. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang di peroleh dari hasil koefisien determinasi secara simultan yaitu R^2 sebesar 0,222. Hasil ini berarti menunjukkan bahwa besar pengaruh variabel independen

(X1 dan X2) secara simultan atau bersama sama dengan variabel dependen (Y) adalah sebesar 22%. Artinya ada hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *psychological well being* penyandang disabilitas di Kota Probolinggo, yang menunjukkan bahwa hipotesis (Ho) ditolak dan hipotesis penelitian (Ha) diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti ingin memberikan beberapa saran yang nantinya dapat dipertimbangkan bagi pihak-pihak yang bersangkutan, diantaranya sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Probolinggo

Saran yang khususnya pada penyandang disabilitas fisik agar dapat lebih mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik dengan menerima emosi yang dirasakan, fokus pada tujuan hidup dan menahan sikap impulsif, memahami setiap emosi yang dirasakan, memilih strategi mengelola emosi yang efektif dan juga dapat melakukan interpersonal dalam mengatur dukungan sosial yang ada dilingkungan sekitarnya. Sehingga dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan penyandang disabilitas fisik merasa tenang, merasa diperhatikan, dicintai dan dapat memberikan rasa percaya diri yang lebih positif. dengan adanya dukungan sosial dapat membuka jalan bagi penyandang disabilitas fisik yang lebih berarti dan lebih bermakna dalam mencapai *psychological well being* yang baik.

5.2.2 Bagi Dinas Sosial Kota Probolinggo

Diharapkan kepada pegawai dinas sosial bagian pemberdayaan disabilitas untuk bisa meningkatkan perannya sebagai edukator untuk mensosialisasikan atau mempromosikan tentang pentingnya pendampingan bagi penyandang disabilitas dan dapat menjadi acuan dalam memberikan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari harinya. Serta dapat berkolaborasi instansi lainnya agar dapat meningkatkan aspek *psychological well being* pada penyandang disabilitas yang masih rendah.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka disarankan untuk peneliti selanjutnya agar bisa meneliti faktor faktor yang belum terungkap atau menggunakan variabel lain dalam mencari psychological well being pada penyandang disabilitas khususnya fisik, sehingga untuk mengkaji dukungan sosial dan regulasi emosi dengan psychological well being dapat menjadi luas dan lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2022). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Citra Merek Terhadap Impulsive Buying Pada Mahasiswa Pengguna Shopee Paylater Di Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/37830>
- Adelina, F., Akhmad, S. K., & Hadi, C. (2018). Bagaimana Agar Penyandang Tuna Daksa Mampu Menjadi Pribadi Yang Bahagia? *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 119–125. <https://doi.org/10.17977/um023v7i22018p119>
- Aini, N. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Amseke, F. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Anjarjati, D. G. S. (2020). Hubungan Psychological Well Being dengan Work Engagement Pada Penyiar Radio. *Skripsi, Fakultas Psikolgi, Universitas Snata Dharma Yogyakarta*, 1–132.
- Arfiani, N. N. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Psychological Well-Being Terhadap Burnout Pada Perawat Di Kota Bandung Universitas Pendidikan Indonesia I. *Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeristas Pendidikan Indonesia*, 36, 1–7.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ayala, R. (2009). Gambaran Kesiapan Kerja Pada Penyandang Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Pasuruan. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Univeritas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1–11.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2011). *Dasar-Dasar Psikometri*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (2ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Casmini, C., Maisun dan Dara, & Sa'adah, N. (2022). Penerimaan Diri Tuna Daksa Binaan Forum Bangun Aceh Menggunakan Analisis Adlerian Counseling Self-Acceptance Of The Physically Disabled Persons Assited By The Forum Bangun Aceh Using Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5(1), 59–76.
- Desiningrum, D. . (2010). Family Social Support and Psychology Well Being Of The Elderly in Tembalang. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 26 No 1, 61–68.
- Dewi, C. P. (2013). Hubungan Antara Model Attachment Masa Dewasa Dan Ryff Psychological Well-Being Dimensi Self-Acceptance. *Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*.
- Fajar, M. (2020). Peran Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Penyandang Disabilitas Fisik. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Febryanti, R. N. S. (2021). social support dan happiness pada remaja. *Skripsi*, 6.
- Firdauza, Intan Ayu Lasmana & Tantiani, F. F. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Fuad, A. dan, & Rahardjo, W. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa. *Afmifuad.Staff.Gunadarma.Ac.Id*.
- Ghazali, I. (2014). *Structural Equation Modeling, Metode Alternatif dengan Partial Least Square (PLS). Edisi 4*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghazali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program Ibm Spss 25*. Badan

Penerbit Universitas Diponegoro.

Gumintang, A. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Psikologis Pada Lansia Dipondok AL ISHLAH. *Fakultas Psikologi Uin Malang, 16410102*.

Hadi, S. (1986). *Metodologi Research*. Andi Offset.

Handayani, N. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Yang Dimiliki Oleh ODHA. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 1–31*.

Iimaaniyah. (2019). Pengaruh Proses Rekrutmen, Seleksi, dan Penempatan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Lintas Nusantara Perdana Cabang Surabaya. *UMSurabaya Repository, 32–41*.

Ismail, R. G. dan, & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Stie Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal EMPATI, 1–8*.

Kuntjoro, Z. . (2002). *Jurnal Psikologi: Dukungan Sosial pada Lansia di akses pada tanggal 28 September 2022*.

Luthfi, I. M. (2015). Hubungan Antara Peer Attachment Dan Regulasi Emosi pada Santri DAR El Hikmah Pekanbaru. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Suska Riau, 1–127*.

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Emotional regulation, stress, and psychological well-Being: A study of work from home mothers in facing the COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi, 1(1), 1–12*.

Marliani, Rosleny, Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Digital Library: UIN Sunan Gunung Jati, May, 1–12*.

- Nasution, S. (2017). *Variabel Penelitian*. Raudhah.
- Ningsih, F., & Susanti, S. S. (2019). Psychological Well-Being Pada Penyandang Disabilitas Fisik *Psychological Well-Being of Physical Disability People*. *Jurnal Imiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syah Kuala*, *IV*(1), 87–94.
- Paramitha, A. P. (2020). HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN SEMARANG. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*, 1–26.
- Pratiwi, D. . (2018). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dan Regulasi Emosi Terhadap Psikological Well Being Pada Remaja Akhir. *Skripsi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Univeristas Negeri Jakarta*.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Puteri Handayani, D. A., Sanjaya, D. B., Asril, N. M., & Dewantara, P. M. (2022). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Program Harmony From Within Pada Remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali. *Jurnal Widya Laksana*, *11*(1), 147. <https://doi.org/10.23887/jwl.v11i1.42326>
- Putri, D. R. (2020). Implementasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi diri Difabel. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, *3*(2), 70. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8241>
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *PROCEEDING: Seminar Nasional Psikometri, February*, 253–254. <https://hdl.handle.net/11617/641>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(7),

94–106.

- Ridwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel Variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya*. 1–61.
- Salim. Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Cipta Pustaka.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Erlangga.
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 40–41.
- Setiawan Heri. (2002). Psychological Well Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonnotunggal Kabupaten Batang. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang*, 542.
- Setyawati, H. (2019). hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada mahasiswa pecinta alam serta tinjauannya dalam islam. *Skripsi, 2*, 37–46.
- Shellyna, R. N. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup pada Individu Disabilitas Fisik. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Univeristas Muhammadiyah Malang*, 79.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta,CV.
- syafi'ie agus triyono, suryanto, matulesy, andik. (2016). Hubungan Antara Penerimaan

Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Anak Yatim. *Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 32(3), 193–200.

Tryatni, Asti, Rozali, Y. A. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self Regulated Learning Pada Siswa Mts Kelas Vii Jakarta Barat. *JCA of Psychology*, 1, 1–23.

Vania, Ignatia Widyanita dan Dewi, K. S. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological penderita gangguan skizofrenia. *Journal of Clinical Psychology*, V(4), 1115–1120. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/997>

Wahyuningjati, N. D. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri ibu yang mempunyai anak retardasi mental.*

Wahyuningtyas, D. T. (2016). Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak ADHD di Surabaya. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Univeritas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.*

Wicaksono, D. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.*

Wilujeng, Y. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being pada Yogini Di Hatha Yoga Ganep's. *Perpustakaan.Uns.Ac.Id*, 1–10.

Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>

LAMPIRAN

Lampran I
Kuisisioner Penelitian

Assalamualaikum Wr.Wb

Saya Yulia Hildayatul Laela, Mahasiswa Program Strata 1 (SI) Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul **Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Penyandang Disabilitas Fisik Di Kota Probolinggo** dalam rangka penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, Saya mengharapkan Saudara/Saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Saudara/Saudari dapat mengisi kuisisioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang telah diberika. Tidak ada jawaban salah dalam kuisisioner ini. Adapun informasi yang Saudara berikan dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAANNYA** dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatiannya, Saya ucapkan terimakasih.

DATA RESPONDEN (WAJIB DIISI)

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Tanda Tangan dan Nama Jelas

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut terdapat beberapa item pernyataan, baca dan pahami setiap item pernyataan. Anda diminta mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda pikirkan dengan cara centang (√) salah satu empat pilihan yang tersedia, pada bagian dari masing masing item pernyataan.

Jika jawaban Anda, Anda **Sangat Setuju**, silahkan centang pada bagian **SS**

Jika jawaban Anda, Anda **Setuju**, silahkan centang pada bagian **S**

Jika jawaban Anda, Anda **Tidak Setuju**, silahkan centang pada bagian **TS**

Jika jawaban Anda, Anda **Sangat Tidak Setuju**, silahkan centang pada bagian **STS**

Contoh :

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menganggap diri sendiri dengan apa yang saya anggap penting, bukan dari pandangan orang lain		√		

A. Skala Pyschological Well-Being

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menganggap diri sendiri dengan apa yang saya anggap penting, bukan dari pandangan orang lain				
2.	Saya merasa bahwa kehidupan yang saya jalani sudah di kerjakan				
3.	Ketika berkumpul dengan teman teman, membuat saya berpikir bahwa apa yang sudah dijalani lebih baik dari teman teman saya jalani				
4.	Keterbatasan tidak menghambat saya melakukan apapun yang saya sukai.				
5.	Saya menyukai apapun yang ada dalam diri saat ini				
6.	Keterbatasan membuat pandangan saya menjadi negatif pada diri sendiri di bandingkan pada orang lain				
7.	Keterbatasan tidak membuat saya sedih dan kurang percaya diri dalam menjalani hidup				
8.	Saya merasa cemas tentang apa yang mereka pikirkan dengan keterbatasan yang saya alami				

9.	Keterbatasan yang saya miliki membuat saya tidak percaya diri dalam bersosialisasi				
10.	Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat saya kehilangan percaya diri				
11.	Saya dapat membuat lingkungan mempercayai saya, begitupun sebaliknya				
12.	Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain				
13.	Saya merasa bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar dalam hidup				
14.	keterbatasan membuat saya tidak mendapat kehangatan dan kurang mempercayai orang lain				
15.	Saya dapat membuat diri sendiri menjadi lebih positif dengan lingkungan sekitar				
16.	Saya merasa percaya diri dengan pendapat yang saya utarakan walaupun bertentangan dengan orang lain.				
17.	Saya memiliki kewajiban yang harus dipenuhi, ditempat saya tinggal				
18.	Saya tidak tertarik menambah ilmu pengetahuan				
19.	Saya tidak pernah berpikir untuk melakukan hal untuk masa depan				
20.	Saya merasa diterima di lingkungan tempat tinggal				
21.	Saya mensyukuri apapun yang terjadi dalam hidup				
22.	Setiap saya membuat keputusan,tidak pernah mengikuti pendapat orang lain				
23.	Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya kehilangan teman				
24.	Saya merasa bahwa keterbatasan tidak menghambat saya menjalani kehidupan dengan baik				
25.	Saya tidak bisa menikmati kehidupan pada umumnya karena keterbatasan				
26.	Saya merasa tidak percaya diri untuk mengutrakan pendapat jika bersosialiasi dengan teman teman ataupun keluarga				
27.	Kehidupan yang saya jalani sekarang merupakan proses dalam hidup dan akan berkembang terus menerus				
28.	Keterbatasan menjadikan saya tidak semangat menjalani hidup				
29.	Saya sering merasa lelah dengan apa yang terjadi dalam hidup				
30.	Keterbatasan membuat saya menjalani kehidupan yang kurang memuaskan				

31.	Saya merasa bahwa apa yang sudah dijalani, berjalan dengan baik dari waktu ke waktu				
32.	Saya merasa sekarang ini tidak bisa menjalani kehidupan dengan baik				
33.	Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat diri menjadi lemah dan tetap merencanakan apa yang sudah diimpikan				
34.	Keterbatasan tidak menjadi alasan saya untuk tidak menjalani hidup				
35.	Keterbatasan yang saya alami membuat saya berpikir bahwa kehidupan yang sudah dijalani tidak berarti				
36.	Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik di bandingkan dengan kehidupan saya				
37.	Keterbatasan tidak membuat saya tidak memiliki tujuan hidup				
38.	Saya menjadikan keterbatasan sebagai tantangan dalam menjalani hidup				
39.	Saya merasa percaya diri dengan apa yang sudah saya lakukan, walaupun banyak orang yang tidak menyukainya				
40.	Walaupun saya memiliki keterbatasan tidak menghambat saya untuk berbagi kepada sesama orang yang membutuhkan				
41.	Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya tidak mempunyai keahlian dalam bidang apapun				
42.	Saya berpikir keterbatasan menghambat saya dalam mewujudkan pencapaian hidup yang sudah direncanakan				
43.	Saya menyerah dalam menjalani kehidupan dan melakukan perubahan yang membuat diri menjadi lebih berkembang				

B. Dukungan Sosial

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya di kelilingi teman teman yang mendengarkan apapun keluhan yang saya rasakan				
2.	Saya selalu di hibur oleh teman teman jika mengalami kesulitan				
3.	Saya merasa kesepian karena tidak ada yang memperdulikan sejak mengalami keterbatasan				
4.	Saya merasa teman teman tetap ingin berteman walaupun saya memiliki keterbatasan				
5.	Keluarga selalu mendukung apapun usaha yang saya kerjakan				
6.	Sejak saya mengalami keterbatasan, keluarga tidak peduli dengan apa yang saya lakukan				
7.	Saat saya mengalami musibah, keluarga selalu memberikan dorongan agar bangkit dari masalah yang saya hadapi				
8.	Sejak mengalami keterbatasan, saya tidak memilki teman untuk berbagi cerita				
9.	Saya selalu di berikan bantuan oleh keluarga jika membutuhkannya				
10.	Keluarga pernah merasa malu dengan keterbatasan yang saya miliki				
11.	Saya selalu di berikan dorongan motivasi oleh keluarga				
12.	Teman teman enggan membantu jika saya membutuhkannya karena memiliki keterbatasan				
13.	Teman teman selalu meminjamkan uang, walaupun mereka dalam kesusahan				
14.	Teman teman enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya				
15.	Keluarga enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya dengan berbagai alasan				
16.	Keluarga selalu memberikan apa saja yang saya butuhkan				
17.	Saya selalu diberikan pinjaman barang oleh teman teman jika membutuhkannya				
18.	Saya selalu diberikan nasihat oleh keluarga jika menghadapi masalah				

19.	Saya mendapatkan teman yang bersedia membantu jika saya tidak mengerti dalam melakukan pekerjaan				
20.	Teman teman selalu memberikan inspirasi untuk melakukan suatu hal dalam membangkitkan saya menjalani kehidupan				
21.	Saya tidak pernah diberikan informasi yang bermanfaat oleh teman teman				
22.	Saya selalu diberikan arahan oleh keluarga dalam menjalani kehidupan sejak mengalami keterbatasan				
23.	Keluarga selalu memberikan nasihat jika saya melakukan kesalahan				
24.	Teman teman selalu membantu saya memberikan solusi tentang permasalahan yang saya hadapi				
25.	Saya selalu di berikan apresiasi apa saja yang sudah saya lakukan				
26.	Keluarga menghargai apapun yang ingin saya lakukan				
27.	Teman teman selalu menghargai apapun yang saya lakukan				
28.	Keluarga menghargai apapun upaya yang saya lakukan untuk bangkit dalam keterpurukan				
29.	Saya merasa bahwa apa yang saya kerjakan kurang di hargai oleh keluarga sejak mengalami keterbatasan				
30.	Keluarga tidak menghargai apapun yang saya lakukan terlebih saat saya mengalami kegagalan				

C. Regulasi Emosi

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika ada yang mengejek keterbatasan yang saya miliki, saya mengubah ejekan tersebut sebagai motivasi untuk bangkit				
2.	Saya melampiaskan keterbatasan yang saya miliki dengan menangis				
3.	Keterbatasan ini membuat saya lebih bersyukur bahwa banyak yang kurang sempurna dari saya				
4.	Ketika banyak orang yang tidak bisa menerima keterbatasannya, saya mencoba menjadikannya sebagai tantangan dalam menjalani kehidupan				
5.	Ketika tidak bisa menerima respon dari lingkungan sekitar akan keterbatasan yang saya miliki, saya mencoba belajar menerima diri				
6.	Ketika banyak keluarga yang tidak memberikan motivasi pada keadaan saya saat ini, saya berusaha untuk tetap tenang				
7.	Ketika saya mengeluh dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha tidak mengungkapkannya				
8.	Ketika saya ingin marah dengan orang-orang yang mengejek keterbatasan yang saya alami, saya mencoba untuk tidak mengungkapkannya				
9.	Saya memendam kesedihan untuk diri sendiri				
10.	Ketika saya bahagia dengan pencapaian hidup dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha untuk merasakannya sendiri				

Lampiran II
Lembar Penilaian CVR

1. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Pertama

Nama Validator : Fina Hidayati, MA

Tanggal Penilaian : 29 Oktober -7 November 2022

Nama/NIM : Yulia Hildayatul Laela

Nama Pembimbing : Dr Elok Halimatus Sa'diyah., M.Si

Judul Penelitian : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Penyandang Disabilitas Fisik

Dukungan Sosial

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Dukungan Emosional	Rasa Empati	<ul style="list-style-type: none"> - Saya di kelilingi teman teman yang mendengarkan apapun keluhan yang saya rasakan - Saya selalu di hibur oleh teman teman jika mengalami kesulitan - Saya merasa kesepian karena tidak ada yang memperdulikan sejak mengalami keterbatasan - Saya merasa teman teman tetap ingin berteman walaupun saya memiliki keterbatasan 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		- kalimatnya lebih disederhanakan.

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Rasa Peduli	<ul style="list-style-type: none"> - Keluarga selalu mendukung apapun usaha yang saya kerjakan - Sejak saya mengalami keterbatasan, keluarga tidak peduli dengan apa yang saya lakukan - Saat saya mengalami musibah, keluarga selalu memberikan dorongan agar bangkit dari masalah yang saya hadapi - Sejak mengalami keterbatasan, saya tidak memiliki teman untuk berbagi cerita 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		
Dukungan Instrumental	Mendapatkan pertolongan material dan non material	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu di berikan bantuan oleh keluarga jika membutuhkannya - Keluarga pernah merasa malu dengan keterbatasan yang saya miliki - Saya selalu di berikan dorongan motivasi oleh keluarga 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<ul style="list-style-type: none"> - Teman teman enggan membantu jika saya membutuhkannya karena memiliki keterbatasan - Teman teman selalu meminjamkan uang, walaupun mereka dalam kesusahan - Teman teman enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya - Keluarga enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya dengan berbagai alasan - Keluarga selalu memberikan apa saja yang saya butuhkan - Saya selalu diberikan pinjaman barang oleh teman teman jika membutuhkannya 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		
Dukungan Infomasi	Kritikan, nasihat dan arahan mengenai masalah yang di dapatkan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu diberikan nasihat oleh keluarga jika menghadapi masalah - Saya mendapatkan teman yang bersedia membantu jika saya tidak mengerti dalam melakukan pekerjaan - Teman teman selalu memberikan inspirasi untuk melakukan suatu 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>hal dalam membangkitkan saya menjalani kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya tidak pernah diberikan informasi yang bermanfaat oleh teman teman - Saya selalu diberikan arahan oleh keluarga dalam menjalani kehidupan sejak mengalami keterbatasan - Keluarga selalu memberikan nasihat jika saya melakukan kesalahan - Teman teman selalu membantu saya memberikan solusi tentang permasalahan yang saya hadapi 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Penghargaan	Merasa di hargai	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu di berikan apresiasi apa saja yang sudah saya lakukan - Keluarga menghargai apapun yang ingin saya lakukan - Teman teman selalu menghargai apapun yang saya lakukan - Keluarga menghargai apapun upaya 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Mendapatkan pujian	<p>yang saya lakukan untuk bangkit dalam keterpurukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa apa yang saya kerjakan kurang di hargai oleh keluarga sejak mengalami keterbatasan - Keluarga tidak menghargai apapun yang saya lakukan terlebih saat saya mengalami kegagalan 	<p>√</p> <p>√</p>		

Regulasi Emosi

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Cognitive Reappraisal		<ul style="list-style-type: none"> - Ketika ada yang mengejek keterbatasan yang saya miliki, saya mengubah ejekan tersebut sebagai motivasi untuk bangkit - Saya melampiaskan keterbatasan yang saya miliki dengan menangis - Keterbatasan ini membuat saya lebih bersyukur bahwa banyak yang kurang sempurna dari saya - Ketika banyak orang yang tidak bisa menerima keterbatasannya, saya mencoba menjadikannya sebagai 	√		

		<p>tantangan dalam menjalani kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ketika tidak bisa menerima respon dari lingkungan sekitar akan keterbatasan yang saya miliki, saya mencoba belajar menerima diri - Ketika banyak keluarga yang tidak memberikan motivasi pada keadaan saya saat ini, saya berusaha untuk tetap tenang 	<p>√</p> <p>√</p>		
Expressive Suppression		<ul style="list-style-type: none"> - Ketika saya mengeluh dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha tidak mengungkapkannya - Ketika saya ingin marah dengan orang-orang yang mengejek keterbatasan yang saya alami, saya mencoba untuk tidak mengungkapkannya 	<p>√</p> <p>√</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - Saya memendam kesedihan untuk diri sendiri - Ketika saya bahagia dengan pencapaian hidup dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha untuk merasakannya sendiri 	√		
--	--	--	--	---	--	--

Psychological Well-Being

Dimensi (Aspek)	Indikator		Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Kedewasaan		<ul style="list-style-type: none"> - Saya menganggap diri sendiri dengan apa yang saya anggap penting, bukan dari pandangan orang lain - Saya merasa bahwa kehidupan yang saya jalani sudah di kerjakan - Ketika berkumpul dengan teman teman, membuat saya berpikir 	√		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Menrima keadaan yang sudah terjadi	<p>bahwa apa yang sudah dijalani lebih baik dari teman teman saya jalani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan tidak menghambat saya melakukan apapun yang saya sukai. - Saya menyukai apapun yang ada dalam diri saat ini - Keterbatasan membuat pandangan saya menjadi negatif pada diri sendiri di bandingkan pada orang lain 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
	Mengakui kekurangan yang dimiliki	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan tidak membuat saya sedih dan kurang percaya diri dalam menjalani hidup - Saya merasa cemas tentang apa yang mereka pikirkan dengan keterbatasan yang saya alami 	<p>√</p> <p>√</p>		
Positive Relation with others	Rasa Percaya terhadap orang lain	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan yang saya miliki membuat saya tidak percaya diri dalam bersosialisasi - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat saya kehilangan percaya diri - Saya dapat membuat lingkungan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Interaksi yang baik terhadap orang lain	<p>mempercayai saya, begitupun sebaliknya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain - Saya merasa bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar dalam hidup - keterbatasan membuat saya tidak mendapat kehangatan dan kurang mempercayai orang lain - Saya dapat membuat diri sendiri menjadi lebih positif dengan lingkungan sekitar 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Autonomy	Individu mampu memerintahkan untuk dirinya sendiri, seperti mengambil keputusan sendiri	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa percaya diri dengan pendapat yang saya utarakan walaupun bertentangan dengan orang lain. - Saya memiliki kewajiban yang harus dipenuhi, ditempat saya tinggal - Saya tidak tertarik menambah ilmu pengetahuan - Saya tidak pernah berpikir untuk melakukan hal untuk masa depan - Saya merasa diterima di lingkungan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>tempat tinggal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya mensyukuri apapun yang terjadi dalam hidup - Setiap saya membuat keputusan, tidak pernah mengikuti pendapat orang lain 	<p>√</p> <p>√</p>		
Enviromental Mastery	Mampu beradaptasi pada lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya kehilangan teman - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak menghambat saya menjalani kehidupan dengan baik 	<p>√</p> <p>√</p>		
	Mampu menciptakan suasana yang positif pada lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya tidak bisa menikmati kehidupan pada umumnya karena keterbatasan - Saya merasa tidak percaya diri untuk mengutrakan pendapat jika bersosialiasi dengan teman teman ataupun keluarga - Kehidupan yang saya jalani sekarang merupakan proses dalam hidup dan akan berkembang terus menerus - Keterbatasan menjadikan saya tidak semangat menjalani hidup - Saya sering merasa lelah dengan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>apa yang terjadi dalam hidup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan membuat saya menjalani kehidupan yang kurang memuaskan 	√		
Purpose in life	Tetap produktif dalam melakukan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa apa yang sudah dijalani, berjalan dengan baik dari waktu ke waktu 	√		
	Memiliki sasaran dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa sekarang ini tidak bisa menjalani kehidupan dengan baik - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat diri menjadi lemah dan tetap merencanakan apa yang sudah diimpikan - Keterbatasan tidak menjadi alasan saya untuk tidak menjalani hidup - Keterbatasan yang saya alami membuat saya berpikir bahwa kehidupan yang sudah dijalani tidak berarti - Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik di bandingkan 	√ √ √ √ √		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		dengan kehidupan saya - Keterbatasan tidak membuat saya tidak memiliki tujuan hidup	√		
Personal growth	Mampu bertanggung jawab pada diri sendiri	- Saya menjadikan keterbatasan sebagai tantangan dalam menjalani hidup - Saya merasa percaya diri dengan apa yang sudah saya lakukan, walaupun banyak orang yang tidak menyukainya	√ √		
	Mampu menghadapi tantangan	- Walaupun saya memiliki keterbatasan tidak menghambat saya untuk berbagi kepada sesama orang yang membutuhkan - Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya tidak mempunyai keahlian dalam bidang apapun - Saya berpikir keterbatasan menghambat saya dalam mewujudkan pencapaian hidup yang sudah direncanakan - Saya menyerah dalam menjalani kehidupan dan melakukan perubahan yang membuat diri menjadi lebih berkembang	√ √ √ √		

2. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Kedua

Nama Validator : Aries Dirgayunita, S.Psi., M.Psi

Tanggal Penilaian : 23 Oktober – 26 Oktober 2022

Nama/NIM : Yulia Hildayatul Laela

Nama Pembimbing : Dr Elok Halimatus Sa'diyah., M.Si

Judul Penelitian : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada Penyandang Disabilitas Fisik

Dukungan Sosial

Dimensi (Aspek)	Indikator		Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
-----------------	-----------	--	------------	-------------	-------------------	-------

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Dukungan Emosional	Rasa Empati	<ul style="list-style-type: none"> - Saya di kelilingi teman teman yang mendengarkan apapun keluhan yang saya rasakan - Saya selalu di hibur oleh teman teman jika mengalami kesulitan - Saya merasa kesepian karena tidak ada yang memperdulikan sejak mengalami keterbatasan - Saya merasa teman teman tetap ingin berteman walaupun saya memiliki keterbatasan - Keluarga selalu mendukung apapun usaha yang saya kerjakan - Sejak saya mengalami 	<ul style="list-style-type: none"> √ √ √ √ √ √ 		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Rasa Peduli	<p>keterbatasan, keluarga tidak peduli dengan apa yang saya lakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saat saya mengalami musibah, keluarga selalu memberikan dorongan agar bangkit dari masalah yang saya hadapi - Sejak mengalami keterbatasan, saya tidak memiliki teman untuk berbagi cerita 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Instrumental	Mendapatkan pertolongan material dan non material	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu di berikan bantuan oleh keluarga jika membutuhkannya - Keluarga pernah merasa malu dengan keterbatasan yang saya miliki - Saya selalu di berikan dorongan motivasi oleh keluarga 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<ul style="list-style-type: none"> - Teman teman enggan membantu jika saya membutuhkannya karena memiliki keterbatasan - Teman teman selalu meminjamkan uang, walaupun mereka dalam kesusahan - Teman teman enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya - Keluarga enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya dengan berbagai alasan - Keluarga selalu memberikan apa saja yang saya butuhkan - Saya selalu diberikan pinjaman barang oleh teman teman jika membutuhkannya 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Infomasi	Kritikan, nasihat dan arahan mengenai masalah yang di dapatkan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu diberikan nasihat oleh keluarga jika menghadapi masalah - Saya mendapatkan teman yang bersedia membantu jika saya tidak mengerti dalam melakukan pekerjaan - Teman teman selalu memberikan inspirasi untuk melakukan suatu 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>hal dalam membangkitkan saya menjalani kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya tidak pernah diberikan informasi yang bermanfaat oleh teman teman - Saya selalu diberikan arahan oleh keluarga dalam menjalani kehidupan sejak mengalami keterbatasan - Keluarga selalu memberikan nasihat jika saya melakukan kesalahan - Teman teman selalu membantu saya memberikan solusi tentang permasalahan yang saya hadapi 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Penghargaan	Merasa di hargai	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu di berikan apresiasi apa saja yang sudah saya lakukan - Keluarga menghargai apapun yang ingin saya lakukan - Teman teman selalu menghargai apapun yang saya lakukan - Keluarga menghargai apapun upaya 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Mendapatkan pujian	<p>yang saya lakukan untuk bangkit dalam keterpurukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa apa yang saya kerjakan kurang di hargai oleh keluarga sejak mengalami keterbatasan - Keluarga tidak menghargai apapun yang saya lakukan terlebih saat saya mengalami kegagalan 	<p>√</p> <p>√</p>		

Regulasi Emosi

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Cognitive Reappraisal		<ul style="list-style-type: none"> - Ketika ada yang mengejek keterbatasan yang saya miliki, saya mengubah ejekan tersebut sebagai motivasi untuk bangkit - Saya melampiaskan keterbatasan yang saya miliki dengan menangis - Keterbatasan ini membuat saya lebih bersyukur bahwa banyak yang kurang sempurna dari saya - Ketika banyak orang yang tidak bisa menerima keterbatasannya, saya mencoba menjadikannya sebagai 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

		<p>tantangan dalam menjalani kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ketika tidak bisa menerima respon dari lingkungan sekitar akan keterbatasan yang saya miliki, saya mencoba belajar menerima diri - Ketika banyak keluarga yang tidak memberikan motivasi pada keadaan saya saat ini, saya berusaha untuk tetap tenang 	<p>√</p> <p>√</p>		
Expressive Suppression		<ul style="list-style-type: none"> - Ketika saya mengeluh dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha tidak mengungkapkannya - Ketika saya ingin marah dengan orang-orang yang mengejek keterbatasan yang saya alami, saya mencoba untuk tidak mengungkapkannya 	<p>√</p> <p>√</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - Saya memendam kesedihan untuk diri sendiri - Ketika saya bahagia dengan pencapaian hidup dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha untuk merasakannya sendiri 	√		
--	--	--	--	---	--	--

Psychological Well-Being

Dimensi (Aspek)	Indikator		Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Kedewasaan		<ul style="list-style-type: none"> - Saya menganggap diri sendiri dengan apa yang saya anggap penting, bukan dari pandangan orang lain - Saya merasa bahwa kehidupan yang saya jalani sudah di kerjakan - Ketika berkumpul dengan teman teman, membuat saya berpikir 	√		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Menrima keadaan yang sudah terjadi	<p>bahwa apa yang sudah dijalani lebih baik dari teman teman saya jalani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan tidak menghambat saya melakukan apapun yang saya sukai. - Saya menyukai apapun yang ada dalam diri saat ini - Keterbatasan membuat pandangan saya menjadi negatif pada diri sendiri di bandingkan pada orang lain 	√		
	Mengakui kekurangan yang dimiliki	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan tidak membuat saya sedih dan kurang percaya diri dalam menjalani hidup - Saya merasa cemas tentang apa yang mereka pikirkan dengan keterbatasan yang saya alami 	√		
Positive Relation with others	Rasa Percaya terhadap orang lain	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan yang saya miliki membuat saya tidak percaya diri dalam bersosialisasi - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat saya kehilangan percaya diri - Saya dapat membuat lingkungan 	√		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Interaksi yang baik terhadap orang lain	<p>mempercayai saya, begitupun sebaliknya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain - Saya merasa bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar dalam hidup - keterbatasan membuat saya tidak mendapat kehangatan dan kurang mempercayai orang lain - Saya dapat membuat diri sendiri menjadi lebih positif dengan lingkungan sekitar 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Autonomy	Individu mampu memerintahkan untuk dirinya sendiri, seperti mengambil keputusan sendiri	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa percaya diri dengan pendapat yang saya utarakan walaupun bertentangan dengan orang lain. - Saya memiliki kewajiban yang harus dipenuhi, ditempat saya tinggal - Saya tidak tertarik menambah ilmu pengetahuan - Saya tidak pernah berpikir untuk melakukan hal untuk masa depan - Saya merasa diterima di lingkungan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>tempat tinggal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya mensyukuri apapun yang terjadi dalam hidup - Setiap saya membuat keputusan, tidak pernah mengikuti pendapat orang lain 	<p>√</p> <p>√</p>		
Enviromental Mastery	Mampu beradaptasi pada lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya kehilangan teman - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak menghambat saya menjalani kehidupan dengan baik - Saya tidak bisa menikmati kehidupan pada umumnya karena keterbatasan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
	Mampu menciptakan suasana yang positif pada lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa tidak percaya diri untuk mengutrakan pendapat jika bersosialiasi dengan teman teman ataupun keluarga - Kehidupan yang saya jalani sekarang merupakan proses dalam hidup dan akan berkembang terus menerus - Keterbatasan menjadikan saya tidak semangat menjalani hidup 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<ul style="list-style-type: none"> - Saya sering merasa lelah dengan apa yang terjadi dalam hidup - Keterbatasan membuat saya menjalani kehidupan yang kurang memuaskan 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		
Purpose in life	Tetap produktif dalam melakukan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa apa yang sudah dijalani, berjalan dengan baik dari waktu ke waktu 	√		
	Memiliki sasaran dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa sekarang ini tidak bisa menjalani kehidupan dengan baik - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat diri menjadi lemah dan tetap merencanakan apa yang sudah diimpikan - Keterbatasan tidak menjadi alasan saya untuk tidak menjalani hidup - Keterbatasan yang saya alami membuat saya berpikir bahwa kehidupan yang sudah dijalani tidak berarti - Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik di bandingkan dengan kehidupan saya 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		- Keterbatasan tidak membuat saya tidak memiliki tujuan hidup	√		
Personal growth	Mampu bertanggung jawab pada diri sendiri	- Saya menjadikan keterbatasan sebagai tantangan dalam menjalani hidup	√		
	Mampu menghadapi tantangan	- Saya merasa percaya diri dengan apa yang sudah saya lakukan, walaupun banyak orang yang tidak menyukainya - Walaupun saya memiliki keterbatasan tidak menghambat saya untuk berbagi kepada sesama orang yang membutuhkan - Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya tidak mempunyai keahlian dalam bidang apapun - Saya berpikir keterbatasan menghambat saya dalam mewujudkan pencapaian hidup yang sudah direncanakan - Saya menyerah dalam menjalani kehidupan dan melakukan perubahan yang membuat diri	√ √ √ √ √		

Dimensi (Aspek)	Indikator		Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
			menjadi lebih berkembang			

3. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Ketiga

Nama Validator : Bu Mariya Manna, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanggal Penilaian : 29 Oktober -7 November 2022

Nama/NIM : Yulia Hildayatul Laela

Nama Pembimbing : Dr Elok Halimatus Sa'diyah., M.Si

Judul Penelitian : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada Penyandang Disabilitas Fisik

Dukungan Sosial

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Dukungan Emosional	Rasa Empati	<ul style="list-style-type: none"> - Saya di kelilingi teman teman yang mendengarkan apapun keluhan yang saya rasakan - Saya selalu di hibur oleh teman teman jika mengalami kesulitan - Saya merasa kesepian karena tidak ada yang memperdulikan sejak mengalami keterbatasan - Saya merasa teman teman tetap ingin berteman walaupun saya memiliki keterbatasan - Keluarga selalu mendukung apapun 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		- Menggunakan bahasa yang mudah di pahami testee

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Rasa Peduli	<p>usaha yang saya kerjakan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sejak saya mengalami keterbatasan, keluarga tidak peduli dengan apa yang saya lakukan - Saat saya mengalami musibah, keluarga selalu memberikan dorongan agar bangkit dari masalah yang saya hadapi - Sejak mengalami keterbatasan, saya tidak memiliki teman untuk berbagi cerita 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Instrumental	Mendapatkan pertolongan material dan non material	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu di berikan bantuan oleh keluarga jika membutuhkannya - Keluarga pernah merasa malu dengan keterbatasan yang saya miliki - Saya selalu di berikan dorongan motivasi oleh keluarga 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<ul style="list-style-type: none"> - Teman teman enggan membantu jika saya membutuhkannya karena memiliki keterbatasan - Teman teman selalu meminjamkan uang, walaupun mereka dalam kesusahan - Teman teman enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya - Keluarga enggan meminjamkan uang saat saya membutuhkannya dengan berbagai alasan - Keluarga selalu memberikan apa saja yang saya butuhkan - Saya selalu diberikan pinjaman barang oleh teman teman jika membutuhkannya 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Infomasi	Kritikan, nasihat dan arahan mengenai masalah yang di dapatkan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu diberikan nasihat oleh keluarga jika menghadapi masalah - Saya mendapatkan teman yang bersedia membantu jika saya tidak mengerti dalam melakukan pekerjaan - Teman teman selalu memberikan inspirasi untuk melakukan suatu 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>hal dalam membangkitkan saya menjalani kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya tidak pernah diberikan informasi yang bermanfaat oleh teman teman - Saya selalu diberikan arahan oleh keluarga dalam menjalani kehidupan sejak mengalami keterbatasan - Keluarga selalu memberikan nasihat jika saya melakukan kesalahan - Teman teman selalu membantu saya memberikan solusi tentang permasalahan yang saya hadapi 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Dukungan Penghargaan	Merasa di hargai	<ul style="list-style-type: none"> - Saya selalu di berikan apresiasi apa saja yang sudah saya lakukan - Keluarga menghargai apapun yang ingin saya lakukan - Teman teman selalu menghargai apapun yang saya lakukan - Keluarga menghargai apapun upaya 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Mendapatkan pujian	<p>yang saya lakukan untuk bangkit dalam keterpurukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa apa yang saya kerjakan kurang di hargai oleh keluarga sejak mengalami keterbatasan - Keluarga tidak menghargai apapun yang saya lakukan terlebih saat saya mengalami kegagalan 	<p>√</p> <p>√</p>		

Regulasi Emosi

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Cognitive Reappraisal		<ul style="list-style-type: none"> - Ketika ada yang mengejek keterbatasan yang saya miliki, saya mengubah ejekan tersebut sebagai motivasi untuk bangkit - Saya melampiaskan keterbatasan yang saya miliki dengan menangis - Keterbatasan ini membuat saya lebih bersyukur bahwa banyak yang kurang sempurna dari saya - Ketika banyak orang yang tidak bisa menerima keterbatasannya, saya mencoba menjadikannya sebagai 	√		

		<p>tantangan dalam menjalani kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ketika tidak bisa menerima respon dari lingkungan sekitar akan keterbatasan yang saya miliki, saya mencoba belajar menerima diri - Ketika banyak keluarga yang tidak memberikan motivasi pada keadaan saya saat ini, saya berusaha untuk tetap tenang 	<p>√</p> <p>√</p>		
Expressive Suppression		<ul style="list-style-type: none"> - Ketika saya mengeluh dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha tidak mengungkapkannya - Ketika saya ingin marah dengan orang-orang yang mengejek keterbatasan yang saya alami, saya mencoba untuk tidak mengungkapkannya 	<p>√</p> <p>√</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - Saya memendam kesedihan untuk diri sendiri - Ketika saya bahagia dengan pencapaian hidup dengan keterbatasan saat ini, saya berusaha untuk merasakannya sendiri 	√		
--	--	--	--	---	--	--

Psychological Well Being

Dimensi (Aspek)	Indikator		Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Kedewasaan		<ul style="list-style-type: none"> - Saya menganggap diri sendiri dengan apa yang saya anggap penting, bukan dari pandangan orang lain - Saya merasa bahwa kehidupan yang saya jalani sudah di kerjakan - Ketika berkumpul dengan teman teman, membuat saya berpikir 	√		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Menrima keadaan yang sudah terjadi	<p>bahwa apa yang sudah dijalani lebih baik dari teman teman saya jalani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan tidak menghambat saya melakukan apapun yang saya sukai. - Saya menyukai apapun yang ada dalam diri saat ini - Keterbatasan membuat pandangan saya menjadi negatif pada diri sendiri di bandingkan pada orang lain 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
	Mengakui kekurangan yang dimiliki	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan tidak membuat saya sedih dan kurang percaya diri dalam menjalani hidup - Saya merasa cemas tentang apa yang mereka pikirkan dengan keterbatasan yang saya alami 	<p>√</p> <p>√</p>		
Positive Relation with others	Rasa Percaya terhadap orang lain	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan yang saya miliki membuat saya tidak percaya diri dalam bersosialisasi - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat saya kehilangan percaya diri - Saya dapat membuat lingkungan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
	Interaksi yang baik terhadap orang lain	<p>mempercayai saya, begitupun sebaliknya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain - Saya merasa bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar dalam hidup - keterbatasan membuat saya tidak mendapat kehangatan dan kurang mempercayai orang lain - Saya dapat membuat diri sendiri menjadi lebih positif dengan lingkungan sekitar 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
Autonomy	Individu mampu memerintahkan untuk dirinya sendiri, seperti mengambil keputusan sendiri	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa percaya diri dengan pendapat yang saya utarakan walaupun bertentangan dengan orang lain. - Saya memiliki kewajiban yang harus dipenuhi, ditempat saya tinggal - Saya tidak tertarik menambah ilmu pengetahuan - Saya tidak pernah berpikir untuk melakukan hal untuk masa depan - Saya merasa diterima di lingkungan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<p>tempat tinggal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saya bersyukur apapun yang terjadi dalam hidup - Setiap saya membuat keputusan, tidak pernah mengikuti pendapat orang lain 	<p>√</p> <p>√</p>		
Enviromental Mastery	Mampu beradaptasi pada lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya kehilangan teman - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak menghambat saya menjalani kehidupan dengan baik - Saya tidak bisa menikmati kehidupan pada umumnya karena keterbatasan 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		
	Mampu menciptakan suasana yang positif pada lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa tidak percaya diri untuk mengutrakan pendapat jika bersosialiasi dengan teman teman ataupun keluarga - Kehidupan yang saya jalani sekarang merupakan proses dalam hidup dan akan berkembang terus menerus - Keterbatasan menjadikan saya tidak semangat menjalani hidup 	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		<ul style="list-style-type: none"> - Saya sering merasa lelah dengan apa yang terjadi dalam hidup - Keterbatasan membuat saya menjalani kehidupan yang kurang memuaskan 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		
Purpose in life	Tetap produktif dalam melakukan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa bahwa apa yang sudah dijalani, berjalan dengan baik dari waktu ke waktu 	√		
	Memiliki sasaran dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa sekarang ini tidak bisa menjalani kehidupan dengan baik - Saya merasa bahwa keterbatasan tidak membuat diri menjadi lemah dan tetap merencanakan apa yang sudah diimpikan - Keterbatasan tidak menjadi alasan saya untuk tidak menjalani hidup - Keterbatasan yang saya alami membuat saya berpikir bahwa kehidupan yang sudah dijalani tidak berarti - Saya merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik di bandingkan dengan kehidupan saya 	<p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p> <p style="text-align: center;">√</p>		

Dimensi (Aspek)	Indikator	Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran
		- Keterbatasan tidak membuat saya tidak memiliki tujuan hidup	√		
Personal growth	Mampu bertanggung jawab pada diri sendiri	- Saya menjadikan keterbatasan sebagai tantangan dalam menjalani hidup	√		
	Mampu menghadapi tantangan	- Saya merasa percaya diri dengan apa yang sudah saya lakukan, walaupun banyak orang yang tidak menyukainya - Walaupun saya memiliki keterbatasan tidak menghambat saya untuk berbagi kepada sesama orang yang membutuhkan - Saya merasa bahwa keterbatasan membuat saya tidak mempunyai keahlian dalam bidang apapun - Saya berpikir keterbatasan menghambat saya dalam mewujudkan pencapaian hidup yang sudah direncanakan - Saya menyerah dalam menjalani kehidupan dan melakukan perubahan yang membuat diri menjadi lebih berkembang	√ √ √ √ √		

Dimensi (Aspek)	Indikator		Pertanyaan	Relevan (2)	Tidak relevan (1)	Saran

Lampiran III
Hasil Pengisian Skala

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1	Ayu Sukmawati	Perempuan	22
2	Sefri Retno Budiarti	Perempuan	38
3	Suwanto	Laki-Laki	38
4	Muhammad Alfarisi	Laki-Laki	20
5	Muhammad syaikhu	Laki laki	36
6	Nanik Mustikawati	Perempuan	31
7	Selly linda aprilia	Perempuan	16
8	Weny lestari	Perempuan	37
	Ananda Maris		
9	Pradana	Perempuan	21
10	Vika Aprilia	Perempuan	25
	Jilfanda mariesha		
11	maharani	Perempuan	21
12	Ria cahaya wati	Perempuan	27
13	Hadi Andrianto	Laki-laki	33
	Arizky Perdana		
14	Kusuma	Laki-laki	35
15	samsul arifin	Laki Laki	31
16	Cahyawati	Perempuan	27
17	Liapril	Perempuan	21
18	Feri Abdul	Laki-Laki	26
19	Rupiahin	Perempuan	32
20	Lestin	Perempuan	40
21	Umar Misheru	Laki Laki	26
22	Anto	Laki laki	23
23	Yuli	Perempuan	31
24	Esha	Perempuan	22
25	Joko Subagyo	Laki Laki	40
26	Anniesa Firsty	Perempuan	21
27	Tika	Perempuan	30
28	Arisana	Perempuan	21
29	Tari	Perempuan	25
30	Hasyim Abrori	Laki Laki	40

Lampiran IV
Hasil Uji Validitas

Psychological Well Being

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.864**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.779**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.762**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.837**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.814**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.769**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.703**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	.606**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.709**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.795**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.765**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.779**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001

	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.779**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.762**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	.805**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	.814**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	.762**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00038	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	0.000

	N	30
VAR00040	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00041	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dukungan Sosial

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.625**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.691**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.728**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.596**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.648**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.450*
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.526**

	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.584 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.569 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.447 [*]
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.584 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.691 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.596 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.584 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.584 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.447 [*]
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	30

VAR00019	Pearson Correlation	.574 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	-.501 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.005
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.569 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.621 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.373 [*]
	Sig. (2-tailed)	0.042
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.724 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.553 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.632 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.526 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.599 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	
	N	

	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

Regulasi Emosi

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.555**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.596**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.535**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.535**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.596**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	

N	30
---	----

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

Lampiran V
Uji Reliabilitas

Psychological Well Being

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.981	43

Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.916	30

Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.916	30

Lampiran VI
Distribusi Frekuensi Kategorisasi

Variabel *Psychological Well-Being*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	13.3	13.3	13.3
	Sedang	22	73.3	73.3	86.7
	Tinggi	4	13.3	13.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Variabel Dukungan Sosial

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	3	10.0	10.0	10.0
	Sedang	27	90.0	90.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Variabel Regulasi Emosi

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Sedang	25	83.3	83.3	83.3
	Tinggi	5	16.7	16.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lampiran VII

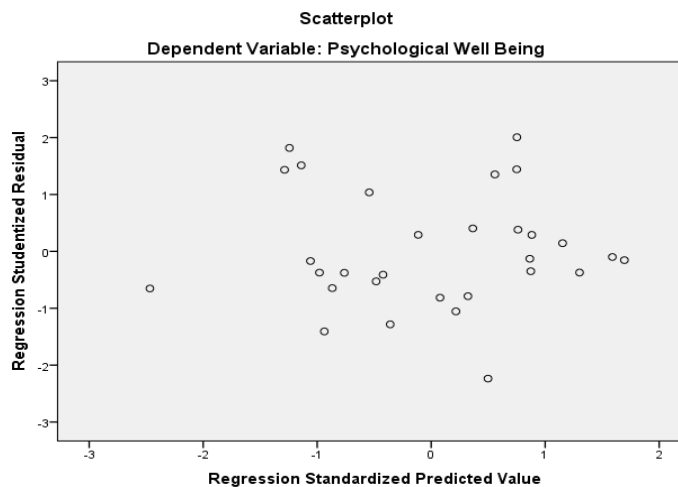
Hasil Analisis Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dukungan Sosial	.120	30	.200 [*]	.947	30	.138
Regulasi Emosi	.114	30	.200 [*]	.945	30	.125
Psychological Well Being	.143	30	.118	.947	30	.143

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Coefficients^a

del		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.473	30.189		1.109	.277
	Dukungan Sosial	.790	.327	.425	2.412	.023
	Regulasi Emosi	.700	1.030	.120	.679	.503

a. Dependent Variable: Psychological Well Being