

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI PONPES MIFTAHUL HUDA  
MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**GALIH FIKRI AHMADA PRAYOGA**

**NIM : 19410193**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA  
MAHASISWA DI PP MIFTAHUL HUDA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

**Galih Fikri Ahmada Prayoga**

**NIM. 19410193**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**TAHUN 2024**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI PONPES MIPTAHUL HUDA  
MALANG

SKRIPSI

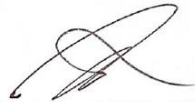
Oleh :

Galih Fikri Ahmada Pravoga

NIM. 19410193

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si  
NIP.197804292006041001

Dosen Pembimbing II



Selly Candra Ayu, M.Si  
NIP. 19940217201911202269

Mengetahui, Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
MAHASISWA PONPES MIFTAHUL HUDA MALANG

### SKRIPSI

Oleh :

Galih Fikri Ahmada Prayoga

19410193

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang  
Skripsi pada tanggal 23 Desember 2024

### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Nama Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji  Selly Candra Ayu, M.Si NIP. 19940217201911202269		
Ketua Penguji  Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		2/2025 /
Penguji Utama  Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si NIP. 197611282002122001		



Ditandatangani oleh,

Ditandatangani oleh,

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI PONPES MIFTAHUL HUDA MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Galih Fikri Ahmada Prayoga  
NIM : 19410193  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Malang,  
Dosen Pembimbing I,



**Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si**  
**NIP.197804292006041001**

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

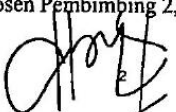
**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI PONPES MIFTAHUL HUDA MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Galih Fikri Ahmada Prayoga  
NIM :19410193  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Malang,  
Dosen Pembimbing 2,  
  
**Selly Candra Ayu, M.Si**  
NIP. 19940217201911202269

## LEMBAR PERNYATAAN

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Galih Fikri Ahmada Prayoga

NIM :19410193

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penyusunan skripsi dengan judul **“Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Ponpes Miftahul Huda Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 11 Desember 2024

Peneliti

A handwritten signature in black ink is written over a yellow meter stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and 'FEAMX109536465'.

Galih Fikri Ahmada Prayoga

NIM. 19410082

## **MOTTO**

“Ingatlah, hanya dengan mengingat-Nya hati menjadi tenang”

**(Q.S. Al-Baqarah : 286)**

**“WE MEND OUR PAST MISTAKES  
AS A SYMBOL THAT WE’VE GROWN”**

**(Brendan Murphy)**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan, rahmat dan hidayahNya sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini,. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis tetap bangga dan bersyukur karena dapat menyelesaikannya dengan baik.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Kedua orang tua dan keluarga besar penulis yang senantiasa mendukung dengan penuh ridho dan doa-doa baiknya.

Dosen pembimbing dan dosen wali saya yang senantiasa meluangkan waktu dalam membimbing dan memberikan arahan dalam pengerjaan skripsi ini.

Semua guru saya yang telah membimbing dan mengajari dari titik dimana saya tidak mengetahui apa-apa hingga saat ini.

Teman seperjuangan saya baik teman di pondok, kampus, atau dimanapun mereka berada yang senantiasa saling mendukung dan tidak pernah berhenti memperjuangkan masa depan masing-masing.

Serta orang-orang baik diluar sana yang ikut berpartisipasi dalam skripsi ini..

Terakhir, tidak lupa untuk diri saya sendiri yang sudah bertahan dan berjuang dengan baik disetiap prosesnya.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji syukur yang amat sangat besar atas berkah dan limpahan rahmat dari Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat kepada seluruh hamba-Nya, sehingga peneliti diberikan kesempatan dan kemudahan dalam proses penyusunan penelitian skripsi dengan lancar. Tak lupa, sholawat yang selalu dipanjatkan kepada Nabi Junjungan umat Islam, yaitu Nabi Muhammad SAW. yang telah menuntun kita dari zaman jahiliyyah, menuju zaman islamiyah.

Adapun susunan kata pengantar ini dirangkai untuk menyampaikan hormat dan ucapan terima kasih pada pihak-pihak yang membantu serta mendukung peneliti dalam proses menyelesaikan penelitian skripsi ini. Dengan maksud menjelaskan beberapa pihak-pihak terkait antara lain sebagai berikut:

1. Kedua orang tua peneliti yang selalu mendoakan dan memberikan seluruh dukungan baik secara materi, emosional, dan banyak lainnya.
2. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku pimpinan dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Agus Iqbal Hawabi, M. Psi. selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberi arahan selama kuliah berlangsung.
5. Bapak Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si. selaku dosen pembimbing satu yang tidak mengenal kata lelah dan senantiasa membimbing dan mengarahkan peneliti dalam mengerjakan penelitian skripsi.
6. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si. selaku dosen pembimbing dua yang selalu memonitoring dan meneliti susunan kepenulisan skripsi ini serta memberikan dukungan secara penuh kepada peneliti.
7. Pengasuh dan seluruh keluarga Ndalem Ponpes Miftahul Huda Malang yang telah membimbing dan mendidik, dan memberi izin peneliti dalam proses pengambilan data.
8. Seluruh teman-teman psikologi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang saling dukung mendukung dan berjuang demi masa depan masing-masing.

9. Serta seluruh pihak yang memiliki kontribusi dengan memberikan dukungan, doa, dan motivasi selama proses mengerjakan skripsi.

Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang telah diterima oleh peneliti diberikan balasan yang lebih baik dan membawa berkah bagi semua pihak yang telah tertulis di atas.

Dengan mengusung judul skripsi “Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Ponpes Miftahul Huda Malang”, peneliti berusaha memberikan hasil terbaik secara maksimal. Walaupun demikian, peneliti juga menyadari bahwa pasti terdapat kesalahan ataupun kekurangan dalam skripsi ini. Peneliti memohon maaf yang sebesar-besarnya, juga sangat terbuka apabila ingin memberikan kritik dan saran sebagai masukan untuk kesempurnaan skripsi. Diharapkan dari penelitian ini akan membawa manfaat dan dampak positif ke depannya, Aamiin.

Malang, 11 Desember 2024

Peneliti,

Galih Fikri Ahmada Prayoga

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kesejahteraan Psikologis .....	8
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis .....	8
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis .....	10
3. Faktor Kesejahteraan Psikologis.....	13
4. Perspektif Islam Kesejahteraan Psikologis .....	16
B. Dukungan Sosial.....	18
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	18
2. Aspek Dukungan Sosial .....	19
3. Perspektif Islam Tentang Dukungan sosial.....	21
C. Kerangka Konseptual .....	25
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Partisipan .....	29

<b>E. Instrumen.....</b>	<b>30</b>
<b>F. Validitas dan Reliabilitas.....</b>	<b>33</b>
1. Validitas .....	33
2. Reliabilitas .....	35
<b>G. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>37</b>
1. Uji deskriptif.....	37
2. Uji normalitas.....	37
3. Uji Hipotesis .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
<b>A. Setting Penelitian.....</b>	<b>39</b>
<b>B. Hasil.....</b>	<b>39</b>
1. Uji Analisis Deskriptif .....	39
a. Tingkat Dukungan Sosial.....	41
b. Tingkat Kesejahteraan Psikologis .....	42
2. Asumsi-asumsi.....	44
a. Normalitas .....	44
b. Linieritas.....	45
3. Uji Hipotesis .....	46
a. Uji Regresi Linier Sederhana .....	46
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>49</b>
1. Tingkat Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Ponpes Miftahul Huda Malang.....	49
2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Ponpes Miftahul Huda Malang.....	51
3. Peran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang .....	57
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>64</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Item .....	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Kesejahteraan Psikologis .....	31
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial .....	32
Tabel 3.4 Validitas Skala Dukungan Sosial .....	33
Tabel 3.5 Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis .....	34
Tabel 3.6 Estimasi Reliabilitas Skala Dukungan Sosial .....	35
Tabel 3.7 Estimasi Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis .....	36
Tabel 4.1 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	40
Tabel 4.2 Pedoman Uji Analisis Deskriptif .....	40
Tabel 4.3 Uji Analisis Deskriptif Dukungan Sosial.....	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Analisis Deskriptif Aspek Dukungan Sosial .....	42
Tabel 4.5 Uji Analisis Deskriptif Kesejahteraan Psikologis .....	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Analisis Deskriptif Aspek Kesejahteraan Psikologis .....	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 4.8 Uji Linieritas .....	45
Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana .....	46
Tabel 4.10 Model Ringkasan .....	48
Tabel 4.11 Tabel ANOVA .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Psikologi .....	71
Lampiran 2 Validitas Data Variabel Dukungan Sosial (28 Aitem) .....	76
Lampiran 3 Validitas Data Variabel Dukungan Sosial (22 Aitem) .....	77
Lampiran 4 Validitas Data Variabel Kesejahteraan Psikologis (29 Aitem) .....	78
Lampiran 5 Validitas Data Variabel Kesejahteraan Psikologis (21 Aitem) .....	79
Lampiran 6 Estimasi Reliabel Variabel Dukungan Sosial (28 Aitem) .....	80
Lampiran 7 Estimasi Reliabel Variabel Kesejahteraan Psikologis (29 Aitem) ....	80
Lampiran 8 Uji Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial.....	80
Lampiran 9 Uji Analisis Deskriptif Peraspek Variabel Dukungan Sosial .....	80
Lampiran 10 Uji Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	80
Lampiran 11 Uji Analisis Deskriptif Peraspek Variabel Kesejahteraan Psikologis .....	81
Lampiran 12 Uji Normalitas .....	82
Lampiran 13 Uji Linieritas.....	82
Lampiran 14 Uji Analisis Regresi Linier Sederhana .....	82
Lampiran 15 Uji Hipotesis .....	83

## ABSTRAK

Galih Fikri Ahmada Prayoga. 19410193. Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Ponpes Miftahul Huda Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2024.

**Dosen pembimbing : Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si**  
**Selly Candra Ayu, M.Si**

---

Permasalahan pada mahasiswa, menjadi individu yang sedang mengejar pendidikan perguruan tinggi, seorang mahasiswa juga punya hak dan kebutuhan untuk merasakan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki tuntutan secara akademik maupun non akademik. Tuntutan akademik merujuk pada serangkaian tanggung jawab dan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa selama proses pendidikan, baik pendidikan formal maupun non formal. Semakin tinggi tuntutan yang di hadapi mahasiswa tersebut, menjadikan pemicu timbulnya stres yang dapat menyebabkan turunnya kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, di butuhkan scaffolding berupa dukungan sosial untuk mencegah turunnya tingkat kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dikarenakan peneliti ingin mengetahui peran atau pengaruh dari variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Jenis penelitian yang di pakai dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk merumuskan masalah penelitian guna menggali atau menggambarkan situasi sosial secara menyeluruh, luas, dan mendalam. Jenis metode kuantitatif seperti ini bertujuan untuk menggambarkan fakta atau karakteristik dari suatu populasi atau bidang tertentu secara sistematis, faktual, dan akurat.

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut masuk dalam kategori sedang. Kesimpulan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan semakin meningkat pula kualitas kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang.

**Kata kunci :** Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis



## ABSTRACT

Galih Fikri Ahmada Prayoga. 19410193. The Role of Social Support in Psychological Well-Being Among Students at Miftahul Huda Islamic Boarding School, Malang. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. 2024.

**Supervisors: Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si,  
Selly Candra Ayu, M.Si**

---

The challenges faced by students, as individuals pursuing higher education, include not only academic demands but also the right and need to experience psychological well-being. Academic demands refer to a set of responsibilities and requirements that students must fulfill during their educational journey, both in formal and non-formal settings. The higher the demands faced by students, the greater the likelihood of stress, which can lead to a decline in psychological well-being. Therefore, scaffolding in the form of social support is needed to prevent a decrease in psychological well-being.

This research uses a quantitative approach because the researcher aims to determine the role or influence of the social support variable on the psychological well-being variable. The type of research used in this study is descriptive method to formulate the research problem in order to explore or describe social situations comprehensively, broadly, and in-depth. This type of quantitative method aims to describe the facts or characteristics of a particular population or field systematically, factually, and accurately.

The findings of this study indicate that social support has a significant impact on the psychological well-being of students living in Ponpes Miftahul Huda Malang. The levels of social support and psychological well-being among these students are categorized as moderate. The conclusion is that the higher the social support received, the better the quality of psychological well-being experienced by the students living in Ponpes Miftahul Huda Malang.

**Keywords:** Social Support, Psychological Well-Being

## المخلص

غاليه فكري أحمدًا بريوغا. 19410193. دور الدعم الاجتماعي في الرفاهية النفسية بين الطلاب في معهد مفتاح الهدى الإسلامي الداخلي، مالانغ. بحث التخرج. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ. 2024  
المشرفون: الأستاذ الدكتور علي رضو، ماجستير العلوم،  
سلي تشاندرا أيو، ماجستير العلوم

التحديات التي يواجهها الطلاب، كأفراد يسعون لتحقيق تعليم عالٍ، تشمل ليس فقط المطالب الأكاديمية ولكن أيضًا الحق والحاجة للشعور بالرفاهية النفسية. تشير المطالب الأكاديمية إلى مجموعة من المسؤوليات والمتطلبات التي يجب على الطلاب تلبيتها أثناء مسيرتهم التعليمية، سواء في البيئات الرسمية أو غير الرسمية. كلما زادت المطالب التي يواجهها الطلاب، زادت احتمالية التوتر الذي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في الرفاهية النفسية. لذلك، هناك حاجة إلى الدعم الاجتماعي كوسيلة لتجنب انخفاض مستوى الرفاهية النفسية.

تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي لأن الباحث يرغب في معرفة دور أو تأثير متغير الدعم الاجتماعي على متغير الرفاهية النفسية. نوع البحث الذي يتم استخدامه في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي لصياغة مشكلة البحث من أجل استكشاف أو وصف الوضع الاجتماعي بشكل شامل وواسع وعميق. يهدف هذا النوع من المنهج الكمي إلى وصف الحقائق أو خصائص مجموعة معينة أو مجال معين بشكل منهجي وواقعي ودقيق

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي له تأثير كبير على الرفاهية النفسية للطلاب الذين يعيشون في معهد مفتاح الهدى بمالانغ. تم تصنيف مستويات الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية لهؤلاء الطلاب ضمن الفئة المتوسطة. والاستنتاج هو أنه كلما زاد الدعم الاجتماعي الذي يتم تلقيه، تحسنت جودة الرفاهية النفسية لدى الطلاب الذين يعيشون في معهد مفتاح الهدى بمالانغ

الكلمات المفتاحية: \*\*الدعم الاجتماعي، الرفاهية النفسية\*\*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu manusia pasti membutuhkan sesuatu yang dinamakan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis sendiri adalah keadaan dimana seorang individu merasa baik secara emosional, mental, maupun sosial. Kondisi ini tidak terbatas pada kelompok tertentu, dengan kata lain kondisi ini dimiliki oleh semua kalangan manusia (Dewi, K. S. 2012). Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan kesehatan mental dan emosional yang positif, kesejahteraan psikologis juga disebut sebagai hak atau keadaan yang dimiliki oleh setiap individu, termasuk seorang mahasiswa, baik mahasiswa semester awal, tengah, maupun akhir. Menurut Prahastia dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara mahasiswa semester awal dengan mahasiswa semester akhir (Prahastia, 2002).

Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Diantara faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu pengalaman hidup, pengalaman masa lalu yang sulit dan ketidak mampuan menerima perubahan lingkungan dapat membuat remaja kesulitan dalam mengatur dan menentukan masa depannya. Adapun faktor lain yaitu faktor kepribadian, status ekonomi, tingkat pendidikan, serta kurang atau tidaknya dukungan sosial yang diterima remaja merupakan pengalaman hidup yang akan mempengaruhi

tingkat kesejahteraan psikologisnya (Putri, L. H., & Hertinjung, W. S. 2019).

Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat dilihat dari cara berpikir, berperilaku, cara ia menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung berpikir positif mengenai kehidupannya. Dengan berpikir positif maka akan meningkat pula kesejahteraan psikologis pada diri seseorang tersebut. Mereka akan merasa lebih mudah dan memiliki harapan yang positif terhadap masa depan. Kemudian ciri lain dilihat dari cara berpikir yang mampu menerima diri mereka sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan. Selain itu mereka tahu bagaimana cara mengatasi stres dengan menggunakan strategi yang paling efektif bagi individu tersebut (Sari, A. T., & Eva, N. 2021).

Namun dengan seiringnya bertambah usia, semakin tinggi pula tuntutan yang dialami seperti halnya permasalahan pada mahasiswa, menjadi individu yang sedang mengejar pendidikan perguruan tinggi, seorang mahasiswa juga punya hak dan kebutuhan untuk merasakan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki tuntutan secara akademik maupun non akademik. Tuntutan akademik merujuk pada serangkaian tanggung jawab dan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa selama proses pendidikan, baik pendidikan formal maupun non formal. Ini mencakup partisipasi aktif dalam kegiatan

akademik, pencapaian hasil belajar, pemenuhan tugas akhir skripsi dan syarat kelulusan, dan lainnya.

Adapula tuntutan non akademik, dapat berupa tuntutan dari keluarga, yang mana membuat seorang mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan studi, mempersiapkan karir, mengurus anggota keluarga yang membutuhkan perhatian khusus, dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Contoh lainnya pada mahasiswa rantau yang bersekolah di luar kota, jarak dari keluarga dapat menciptakan tantangan tertentu, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Tuntutan non akademik yang lain juga dapat datang dari masalah perekonomian dan lingkungan sosial yang ada di sekitar mahasiswanya. Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa khususnya mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang sedang memenuhi tuntutan akademik dalam dua lembaga secara bersamaan.

Dalam proses menyelesaikan tuntutan tersebut pastilah terdapat kendala baik datang dari diri sendiri maupun dari luar. Kendala yang berasal dari diri sendiri dapat berupa kurangnya pemahaman terhadap materi yang dikerjakan, sikap pesimis, dan manajemen waktu yang lemah. Sedangkan kendala yang datang dari luar dapat berupa kurangnya dukungan dari keluarga, teman, maupun dari guru atau dosen. Dengan banyaknya kendala yang dihadapi mahasiswa tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya stress pada mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugasnya.

Kesejahteraan psikologis menjadi topik penting yang menunjang keberhasilan studi terutama pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Berdasarkan hal diatas, seorang mahasiswa tersebut rentan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Untuk menghindari hal tersebut maka dibutuhkan scaffolding kesejahteraan psikologis. Adapun salah satu bentuk dari scaffolding yang dibutuhkan yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial merupakan dukungan dari individu lain yang dapat memberikan suatu kenyamanan dan rasa semangat. Secara langsung maupun tidak dukungan sosial dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Dengan banyaknya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar maka semakin baik pula pengaruh yang diterima oleh individu tersebut.

Dukungan sosial dapat berupa interaksi positif, empati, dan pertalian yang mendalam dengan orang lain, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang. Interaksi yang positif dan hubungan yang kokoh dapat memberikan rasa dukungan, keamanan, dan keterhubungan, yang pada gilirannya membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan keseimbangan emosional, serta memberikan perasaan bahwa seseorang tidak sendirian dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan. Dengan demikian, dukungan sosial bukan hanya menjadi pendorong kebahagiaan, tetapi juga merupakan faktor penting dalam memperkuat fondasi kesejahteraan psikologis individu.

Pada kasus mahasiswa di pesantren, dukungan sosial amatlah penting terutama dalam berproses mengerjakan tugas dari kampus baik tugas matakuliah maupun tugas akhir skripsi. Namun dengan padatnya aktifitas yang harus dilakukan mahasiswa tersebut guna memenuhi dua tuntutan akademik, menimbulkan berkurangnya waktu untuk mengerjakan tugas dari kampus. Fenomena yang terjadi di lapangan kebanyakan mahasiswa yang sedang sibuk mengerjakan tugas dari kampus cenderung menjauh dan kurangnya bersosial dengan teman yang lainnya. Lebih lebih mahasiswa yang sudah mempunyai pekerjaan sampingan, lingkungan kerja yang hanya berorientasi pada pekerjaan saja dan kurang suportif terhadap kondisi pegawai akan menambah beban pada mahasiswa tersebut yang dapat berakibat menurunnya kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka ditulisnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren Miftahul Huda Malang. Demikian, guna menunjang suatu penelitian alangkah baiknya ada acuan dalam melaksanakannya sehingga penulis bisa memperbanyak teori yang ia gunakan dalam mengkaji penelitian yang akan diteliti sehingga perihal ini dapat diperkuat oleh penelitian terdahulu. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Rahama & Izzati (2021) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan”, kesamaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan

dilakukan saat ini yaitu sama mengkaji kesejahteraan psikologi. Namun terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dimana pada peneliti terdahulu menggunakan karyawan sebagai subjek penelitian. Sedangkan dalam penelitian kali ini yang berperan sebagai subjek penelitian adalah mahasiswa. Dan juga metode penelitian yang hendak dilakukan kali ini yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Ada pula penelitian yang dilakukan Lusiana (2018) dengan judul “Pengaruh Iklim Organisasi Terhadap Psychological Well Being Pns Di Markas Pusat Kesehatan AD Dengan Motivasi Kerja Sebagai Mediator”, perbedaan pada penelitian ini pada subjek penelitian dimana pada penelitian terdahulu menggunakan pegawai negeri sipil, perbedaan lain pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pada variabel bebasnya, yang mana pada penelitian sebelumnya berupa iklim organisasi sedangkan pada penelitian kali ini menggunakan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Maka dari itu, guna memperbanyak kajian mengenai kesejahteraan psikologis maka penelitian ini ditulis dengan judul Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang.
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang.



3. Bagaimana peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang.

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menjelaskan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang
2. Untuk menjelaskan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang
3. Untuk menjelaskan peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah dan memperdalam pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi mengenai peran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.
2. Selain itu dengan adanya penelitian ini dapat diketahui gambaran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang.
3. Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pembanding untuk penelitian selanjutnya mengenai dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kesejahteraan Psikologis**

#### **1. Definisi Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi yang mana aspek psikologis dalam diri individu tersebut berfungsi secara positif dan baik. Kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan sebagai kemampuan seorang individu untuk menerima diri sendiri yang berupa kehidupan masa lalu, tumbuh kembang diri, yakin akan makna hidup dan tujuannya, dan juga mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain (Ryff, C. D, Keyes, 1995). Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis juga dapat dikatakan sebagai kemampuan seorang individu untuk mengevaluasi situasi atau kejadian yang telah dialami individu tersebut.

Dalam makna umum kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan sebagai bentuk kepuasan pada aspek aspek dalam kehidupan seseorang dapat mendatangkan rasa bahagia dan rasa damai pada hidup seseorang. Akan tetapi dikarenakan standar kepuasan tiap individu berbeda beda, maka hal ini hanya bersifat subjektif (Busro, 2018).

Menurut Winda T (2014) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi sejahteranya seorang individu yang mengisi kehidupannya dengan hal yang bermakna dan mempunyai tujuan, sehingga aspek aspek psikologis dalam dirinya berfungsi dengan optimal dan berpengaruh positif terhadap kehidupannya.

Menurut Ryff (1989), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seorang individu mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, mampu mengambil keputusan dan mengontrol tingkah laku sendiri, mampu membuat dan mengontrol lingkungan yang harmonis, punya tujuan hidup, dan berusaha membuat hidup lebih bermakna dan mengembangkan diri. Dalam sumber lain, Ryff juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengisi setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada diri individu tersebut, mulai dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tentang tujuan hidup, dan juga pertumbuhan individu tersebut (Ryff & Keyes, 1995; Ryff 1989).

Dalam mendefinisikan kesejahteraan psikologis, menurut Sari (2021) kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana seorang individu dapat mengembangkan potensi dirinya dan dapat menjalani kesehariannya dengan efektif, sehingga kesejahteraan psikologis individu tersebut dapat berfungsi secara positif yang didukung dari psikologis, fisik, maupun sosialnya.

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seorang individu dapat menerima, mengontrol diri sendiri maupun lingkungan secara baik, sehingga aspek psikologis dalam diri individu tersebut dapat berfungsi secara positif.

## 2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mempunyai beberapa aspek didalamnya. Sebagaimana penjelasan Kartika (2013) terdapat enam aspek dari kesejahteraan psikologis, yaitu :

### a) Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri yang baik akan menimbulkan karakteristik seperti sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek baik maupun buruk dalam dirinya, merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Sebaliknya, individu yang belum memiliki penerimaan diri akan menunjukkan karakteristik seperti merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap kejadian masa lalu, mengalami hambatan dalam meningkatkan kualitas kepribadian, merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya.

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

Dalam aspek ini, individu mampu mengontrol hubungan interpersonal yang hangat dan berkualitas, serta adanya kepercayaan antar satu sama lain sehingga individu tersebut merasakan suatu kepuasan. Juga, terbentuknya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memilikinya hubungan dan kedekatan yang bermakna dengan individu lain.

Adapun bentuk hubungan yang positif yaitu membuat hubungan dengan orang lain, percaya dan saling peduli terhadap sesama, punya rasa empati, memahami, menerima dan memberi semua hal yang berkaitan antar sesama individu.

c) Kemandirian

Kemandirian merupakan kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri dengan penuh keyakinan diri. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi dengan penuh mempunyai keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan maksimal. Dalam sistem sosial, individu dengan otonomi mampu untuk mempertahankan dirinya, memiliki kualitas dari keberadaan diri (self determination) dan memiliki kebebasan yang mana hal ini merupakan kemampuannya di dalam tekanan sosial. Memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendiriannya walaupun hal itu berlawanan dengan norma umum. Sebagai Contoh, digambarkan oleh Ryff (1995) seseorang yang dapat berfungsi secara penuh (fully functioning person) adalah orang yang memiliki pandangan pribadi tentang evaluasi mengenai dirinya (internal focus of evaluation), tanpa harus terdapat persetujuan dari orang lain, tetapi ia memiliki penilaian standar dalam mengevaluasi dirinya

d) Kontrol lingkungan

Jahoda (dalam Ryff & Singer, 2008) menjelaskan salah satu ciri dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Individu mampu mengontrol lingkungannya, mengatur aktivitas sehari-hari, memanfaatkan kesempatan dengan baik, serta mampu membangun lingkungan yang baik.

e) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Merupakan ciri dari individu yang positif yaitu mempunyai tujuan, kehendak, serta terarahnya tujuan tertentu dapat memberikan kontribusi terhadap perasaan bahwa hidupnya bermakna. Menurut Gumintang (2020), individu yang mempunyai tujuan hidup yang baik dikatakan mempunyai tujuan dan arah hidup, merasa mempunyai arti dari pengalaman hidup, dan mempunyai kepercayaan tertentu yang dapat memberikan arah hidup guna mencapai tujuan dan cita-cita dalam hidupnya. Begitupun sebaliknya, individu yang kurang mempunyai tujuan hidup cenderung hanya mempunyai sedikit keinginan dan cita-cita, kurang memilikinya arah hidup yang jelas dan cenderung tidak belajar dari pengalamannya di masa lampau, serta kurangnya makna dari kehidupan.

f) Pertumbuhan pribadi

Dalam masa pertumbuhan pribadi seorang individu akan terus merasa ingin untuk mengembangkan diri, mencari pengalaman baru, introspeksi akan kemampuannya, mampu mengontrol perkembangan hidupnya, dan terus mengembangkan pengetahuannya.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu terdiri dari penerimaan diri, relasi yang baik antar sesama, mampu hidup mandiri, mampu mengontrol lingkungan, memiliki tujuan akan hidup, dan juga semangat dalam mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya.

### 3. Faktor Kesejahteraan Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang individu, antara lain (Ryff & Singer, 1996):

a) Status Pernikahan

Seorang individu yang telah menikah akan lebih banyak mempunyai emosi yang positif dibanding dengan seseorang yang belum menikah.

b) Latar Belakang Budaya

Di negara timur seorang individu mempunyai tingkat hubungan dengan individu lain lebih tinggi dibanding dengan individu dari negara barat. Akan tetapi hal tersebut berpengaruh pada tingkat penerimaan diri, kemandirian, dan pertumbuhan individu yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu dari negara barat. Disamping itu, seseorang dari negara timur cenderung lebih mengutamakan kesejahteraan psikologis dari orang lain contohnya keluarga, dalam menentukan kesejahteraan pada dirinya.

c) Pengalaman dan Interpretasi

Interpretasi dari pengalaman seseorang amatlah bervariasi. Umumnya bentuk interpretasi tersebut berupa perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain, mengevaluasi penyebab dari pengalaman tersebut, dan mengambil pelajaran penting dari pengalaman yang telah dilalui.

Disamping itu, juga terdapat beberapa faktor sosiodemografi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang individu, diantaranya :

a) Usia

Sebagai mana penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes (1995) menemukan terdapatnya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada individu dilihat dari faktor kelompok usia. Di sisi lain, Deci & Ryan (2001) juga memberi pembagian mengenai kelompok usia menjadi tiga bagian yaitu *young* (dewasa awal) 25-29 tahun, *midlife* (paruh baya) 30-64 tahun, dan *older* (dewasa akhir) >65 tahun. Pada tahap Young dimensi yang memiliki skor tinggi pada tahap ini pada tahap ini meliputi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Sementara itu, dalam hal hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, dan penguasaan lingkungan memiliki skor yang rendah. Sedangkan pada tahap Older seorang individu mempunyai skor tertinggi pada sisi kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan lingkungan sekitar, dan juga penerimaan diri. Disisi lain pada tingkat ini ditemukan memiliki skor rendah dalam hal pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup.

b) Jenis Kelamin

Dijelaskan dalam penelitian Ryff (1989) bahwa wanita mempunyai skor lebih tinggi dibanding dengan pria dalam hal hubungan interpersonal dan pertumbuhan pribadi. Hal tersebut disebabkan karena wanita mempunyai kemampuan lebih baik dibanding dengan pria dalam hal berinteraksi dengan lingkungan.

c) Status sosial ekonomi



Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Ryan & Deci, 2001). Perbedaan status sosial ekonomi dalam kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Individu dari status sosial rendah cenderung lebih mudah stress dibanding individu yang memiliki status sosial yang tinggi.

d) Pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka orang tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding seseorang yang berpendidikan rendah (Ryff & Singer, 1996). Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup.

e) Jaringan sosial

Jaringan sosial berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquart & Sorenson, 2000). Jaringan sosial yang baik dan menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan akan mengurangi munculnya konflik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam hidup (Wang & Kanungo, 2004).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu status pernikahan, latar belakang budaya, pengalaman hidup dan interpretasinya, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, pendidikan, jaringan sosial.

#### **4. Perspektif Islam Kesejahteraan Psikologis**

Dalam kehidupan sehari-hari kesejahteraan psikologis juga dapat disebut kebahagiaan. Kesejahteraan psikologis sendiri terdiri dari dua kata, yaitu kesejahteraan yang bermakna keadaan yang sejahtera, aman, ketentraman. Adapun psikologis merupakan hal yang berkaitan dengan kejiwaan seseorang. Dengan definisi kesejahteraan psikologis yang telah dijelaskan diatas dapat memahami bahwa kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan psikis dari seorang individu. Jika psikis atau kejiwaan individu dalam keadaan yang bahagia dan aman, maka hal tersebut akan memberikan dampak positif untuk kesehatan yang lainnya, seperti kesehatan mental, kesehatan jasmani, kesehatan seksual, dan juga kesehatan spiritual.

Kasturi (2016) berkata bahwa konsep dari kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh para ahli dari konsep kebahagiaan. Adapun Ibnu Miskawaih (dalam Kasturi, 2016) menjelaskan bahwa kebahagiaan atau yang dalam islam disebut as-sa'adah terbagi menjadi dua, yang pertama ada kebahagiaan materi (jism as sa'adah), maksudnya yaitu kebahagiaan seorang individu yang didasari oleh hal material. Sedangkan kebahagiaan

yang kedua yaitu kebahagiaan psikologis (nafs as-sa'adah), artinya yaitu kebahagiaan yang sejati yang mana dapat membawa seorang individu pada derajat yang lebih tinggi.

Imam Ghazali juga menjelaskan (dalam Katsuri, 2016) bahwa kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan terletak pada transformasi dan pemahaman dari individu seseorang. Hal itu disebabkan pemahaman diri merupakan cerminan dari pengalaman di masa lalu, sekarang, dan gambaran masa depan. Sedangkan kebahagiaan yang hakiki hanya akan dinikmati kelak di akhirat, dengan berupa kenikmatan surga yang mana kenikmatannya tidak akan pernah terputus, hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Fushshilat: 31-32 :

وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ. نَزَلَا مِنْ غُفُورٍ رَحِيمٍ

*Di dalam Surga kamu memperoleh apa (segala kenikmatan) yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa (segala kenikmatan) yang kau minta. Sebagai hidangan (bagimu) dari (Rabb) Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS Fushshilat: 31-32).*

Dalam hal ini, Al-Kindi juga menjelaskan bahwa kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan keinginan dan hasrat yang bersifat indrawi, tetapi melalui pencapaian keinginan dan hasrat yang sifatnya rasional dalam memikirkan, membedakan, dan mengenal hakikatnya (Khalil, 2007). Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dari hal tersebut kita dapat mengambil pelajaran bahwa kesejahteraan psikologis (dalam perspektif islam) adalah suatu kebahagiaan hakiki yang bersifat psikologis (ruhani)

dan bersifat individual, maksudnya setiap manusia mempunyai perbedaan tingkat kesejahteraan, hal tersebut tergantung pada perspektif dan pemahaman dari masing masing individu. Akan tetapi, baik menurut kajian psikologis maupun menurut perspektif islam, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat diinginkan oleh setiap individu, dengan begitu setiap dari individu tersebut memerlukan usaha yang banyak guna memperoleh kesejahteraan tersebut.

## **B. Dukungan Sosial**

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

Dukungan diterjemahkan dalam kamus besar bahasa Indonesia sebagai suatu yang didukung, sokongan, bantuan. Menurut Wandansari (2004) dukungan dapat berarti bantuan atau sokongan yang diterima seseorang dari orang lain. Dukungan ini biasanya diperoleh dari lingkungan sosial yaitu orang-orang yang dekat, termasuk di dalamnya adalah anggota keluarga, orang tua dan teman.

Dukungan sosial merupakan suatu pemikiran terbaik sebagai suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan. Dukungan sosial dapat terjadi secara alamiah dalam jejaring bantuan keluarga, kawan, tetangga dan teman sebaya (Roberts&Greene,2000). Dukungan sosial merupakan sumber daya berharga karena memberikan dukungan psikologis, umpan balik, bantuan dan motivasi untuk para karyawan.

Dukungan sosial adalah suatu dukungan yang diberikan oleh orang lain yang dapat memberikan kenyamanan sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan tingkat kecemasan (Putri, R. N., & Hidayah, N., 2021). Dukungan sosial adalah informasi yang diberikan orang lain kepada seseorang untuk menunjukkan bahwa seseorang tersebut disayang, dicinta, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi kewajiban yang timbal balik. Dengan dukungan sosial yang didapatkan, orang tersebut akan merasakan lebih semangat dalam mencapai tujuannya tersebut.

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan oleh orang terdekat seperti keluarga, kerabat dekat, teman dan tetangga sekitar, untuk membuat orang tersebut bergerak dalam mencapai tujuan tertentu juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan juga dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan bagi yang menerimanya.

## **2. Aspek Dukungan Sosial**

Dukungan sosial memiliki beberapa aspek atau dimensi, yang mana aspek-aspek ini bisa digunakan sebagai indikator dukungan sosial, adapun aspek dukungan sosial terdiri dari (Sari, S. M., 2021):

### **a. Dukungan Emosional (Emotional Support)**

Dukungan emosional (emotional support) adalah bentuk perilaku individu memberi bantuan terhadap individu lain, adapun indikator dari dukungan emosional adalah sebagai berikut:

#### **1) Sikap memberikan perhatian**

- 2) Mendengarkan dan simpati terhadap orang lain.
- 3) Sikap menghargai.
- 4) Sikap percaya.
- 5) Sikap peduli.
- 6) Sikap tanggap terhadap individu yang didukungnya.

b. Dukungan Instrumental (Material Support)

Dukungan instrumental yaitu bantuan nyata dalam bentuk merespon kebutuhan yang khusus, dengan indikator:

- 1) Memberi pelayanan.
- 2) Memberi bantuan finansial.

c. Dukungan informasi (Informational Support)

Dukungan informasi yaitu dukungan yang berupa suatu informasi atau ide dari seorang individu terhadap individu lain, dengan indikator:

- 1) Saran dan nasehat.
- 2) Feedback terhadap individu yang didukungnya.

d. Dukungan Penghargaan atau Penilaian (Companionship Support)

Dukungan penilaian atau penghargaan adalah bentuk dukungan sosial berupa ungkapan yang diberikan oleh orang lain yang dianggap berarti dalam diri individu tersebut. Adapun indikator dari dukungan penilaian ini antara lain sebagai berikut :

- 1) Penilaian.
- 2) Penghargaan.
- 3) Dorongan maju.

- 4) Persetujuan terhadap gagasan.
- 5) Persetujuan terhadap perasaan individu yang lain.

### 3. Perspektif Islam Tentang Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan suatu wujud dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang ataupun berupa penghargaan kepada individu lainnya. Islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk, dan serta memberi perhatian kepada makhluk lainnya (Sari, M, 2019).

Aspek dari dukungan sosial yang pertama adalah dukungan emosional, dimana dukungan ini mencakup ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dalam islam kita diajarkan untuk peduli dengan sesama, menyenangkan hati orang lain dan saling mengasihi serta mencintai sesama (Ningrum, V. Z., & Rochana, T, 2019). Islam menyerukan kepada manusia agar saling mengasihi satu sama lain seperti yang tertuang dalam Al-Quran surat Al-Balad ayat 17 dan Ali Imron ayat 103 :

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

*Artinya : dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.*

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً  
فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ  
كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

*Artinya : dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.*

Surat di atas menerangkan bahwa janganlah kita bercerai berai dan bermusuhan, hendaknya sebagai makhluk ciptaan Allah kita harus saling menyayangi dan tetap berpegang teguh kepada agama Allah untuk mendapatkan petunjuk.

Aspek kedua yaitu dukungan penghargaan diri (Esteem Support) yaitu berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu dan perbandingan yang positif dengan individu lain untuk membantu individu dalam mengembangkan harga diri, membentuk kepercayaan diri, kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan (Mardiah, A., Satriana, D. P., &



Syahriati, E., 2017). Di dalam islam juga kita dianjurkan untuk berkata yang baik. Seperti yang tertuang dalam Al- Israa' ayat 53 :

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ  
لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

*Artinya : Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku:  
"Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik  
(benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan  
di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh  
yang nyata bagi manusia.*

Aspek ketiga, yaitu dukungan instrumental (Tangible or Instrumental Support) yaitu merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Islam mengajarkan kita untuk saling tolong menolong dan mengasihi kepada sesama yang membutuhkan (Sari, M, 2019). Tercermin dalam Firman Allah surat Al-Maidah ayat 2:

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

*Artinya : dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan)  
kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat  
dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah,  
Sesungguhnya Allah amat berat siksaNya.*

Oleh karena itu, kita harus tanamkan sikap saling menolong kepada yang membutuhkan dan memberikan dukungan kepada sesama dalam

mengerjakan sesuatu yang baik dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam hal keburukan.

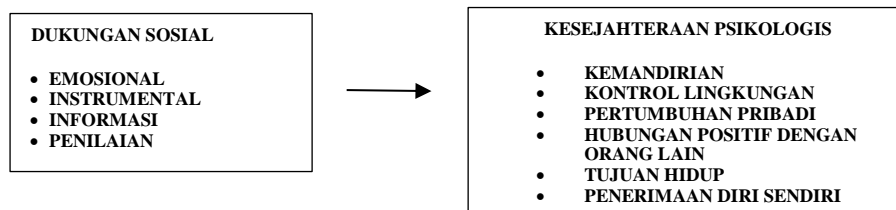
Dukungan informasional (Informational Support) adalah aspek dukungan sosial yang keempat. Dukungan ini melibatkan pemberian informasi, pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mengatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya (Sari, M, 2019). Dalam Al-Quran disebutkan dalam surat Al-Asr ayat 3 :

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya : kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.

Ayat diatas, dapat dipahami bahwa manusia dengan manusia lainnya haruslah saling mengasihi dan menyayangi, memberikan perhatian ketika manusia lainnya dalam keadaan yang sulit dalam menghadapi masalah. Orang tua yang selalu memberikan dukungan kepada anak-anaknya, seorang teman memberikan perhatian kepada teman lainnya, serta orang-orang yang memberikan perhatian, kasih sayang dan penghargaan terhadap yang lainnya inilah yang disebut dengan dukungan sosial.

### C. Kerangka Konseptual



### D. Hipotesis

Dukungan sosial mempunyai kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan seorang individu. Jika dilihat dari aspek dukungan sosial, terdapat beberapa aspek yang terkandung dalam dukungan sosial, yaitu dukungan emosional. Dukungan emosional memiliki peran terhadap kemandirian, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri.

Dukungan instrumental dapat mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis dari aspek pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup dari individu. Pada mahasiswa dukungan instrumental sangat penting demi menunjang cita-cita atau tujuan hidup yang sedang berusaha digapai.

Tidak hanya dukungan instrumental, dukungan informasi juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan informasi berperan penting bagi mahasiswa dalam upaya memenuhi kesejahteraan psikologis. Dukungan informasi dapat menjadi faktor penunjang kualitas kesejahteraan hidup dari aspek pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan juga aspek tujuan hidup. Dukungan informasi dinilai penting untuk membantu individu dalam memilih tujuan hidup, mengambil keputusan, dan lain sebagainya.

Aspek terakhir dalam dukungan sosial yaitu dukungan penilaian atau evaluatif. Aspek ini dinilai penting dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam aspek penerimaan diri sendiri. Dengan tingginya dukungan penilaian, maka seorang individu akan mudah meningkatkan kompetensi dirinya, dan mengevaluasi pencapaian yang sudah diraih. Sehingga kedepannya dapat menjadi individu yang lebih baik.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dikarenakan peneliti ingin melihat ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Menurut Creswell (2010), penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti pengaruh atau peran antar variabel.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah salah satu jenis metode penelitian kuantitatif yang dirancang untuk merumuskan masalah penelitian guna menggali atau menggambarkan situasi sosial secara menyeluruh, luas, dan mendalam. Jenis metode kuantitatif seperti ini bertujuan untuk menggambarkan fakta atau karakteristik dari suatu populasi atau bidang tertentu secara sistematis, faktual, dan akurat. (Abdullah dkk, 2012, 7).

### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2010). Menurut Creswell (2010), variabel merujuk pada karakteristik atau atribut seorang individu atau suatu organisasi yang dapat diukur atau diobservasi. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan dikaji adalah:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat (Y). Adapun variabel bebas pada penelitian ini yaitu variabel dukungan sosial.

## 2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (X). Dalam penelitian ini variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis.

### **C. Definisi Operasional**

#### 1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif yang terkandung sebagai aspek dari kesejahteraan psikologis, seperti sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta bersikap positif terhadap masa lalu dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

#### 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dinyatakan sebagai penilaian/persepsi individu terhadap bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dalam bentuk informasi atau nasehat verbal maupun non verbal yang berupa kasih sayang, perhatian, penghargaan, materi dan keterbukaan,

yang mana bantuan tersebut termasuk dalam aspek aspek yang dimiliki dukungan sosial, yaitu :

- a) Dukungan emosional
- b) Dukungan instrumental
- c) Dukungan informasi
- d) Dukungan penilaian/penghargaan

#### **D. Partisipan**

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (1998) populasi adalah kumpulan semua elemen yang memiliki satu atau lebih karakteristik tertentu yang menarik untuk dilakukan suatu penelitian. Sementara itu, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal atau sedang menuntut ilmu di Ponpes Miftahul Huda Malang. Adapun jumlah santri aktif di Pondok Pesantren Miftahul Huda per Mei 2024 berjumlah 245 santri.

##### 2. Sampel

Adapun menurut Sugiyono (1997), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel juga dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik dan sifat yang mewakili seluruh populasi yang ada. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Probability Sampling* dengan menggunakan metode *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu model pengambilan sampel yang diambil dari populasi dan setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terambil. Sampel pada penelitian ini adalah

mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda yang berjumlah 100 responden. Responden merupakan santri Ponpes Miftahul Huda, yang terdiri dari 45 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 38 mahasiswa Universitas Negeri Malang (UM), dan 17 mahasiswa Universitas Islam Malang (UNISMA). Pengambilan data dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama dilakukan selama 12 hari mulai 29 Mei 2024 sampai 9 Juni 2024. Adapun tahap kedua dilakukan selama 2 hari pada 23-24 Desember 2024.

### E. Instrumen

Instrumen penelitian kali ini menggunakan angket dengan skala *likert*. skala likert yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap. Menurut Sugiyono (1997) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Alternatif jawaban yang disediakan dalam skala likert terdiri dari lima respon dengan bobot nilai yang berbeda, yaitu :

Kategori		Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	SS	5	1
Setuju	S	4	2
Kadang-kadang	K	3	3
Tidak Setuju	TS	2	4
Sangat Tidak Setuju	STS	1	5

#### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang dipakai merupakan bentuk modifikasi dengan menyesuaikan kondisi yang sesuai dengan lapangan,



skala pada penelitian ini mengacu dari penelitian sebelumnya mengenai kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Aini (2016). Aspek yang diacu dalam skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 aspek yakni aspek penerimaan diri sendiri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, control lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Jumlah aitem dari skala kesejahteraan psikologis diadopsi sesuai dengan jumlah aslinya yaitu 29 aitem.

**Tabel 3.2 *Blueprint* Kesejahteraan Psikologis**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan diri sendiri	a) mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif.	24, 25	27, 28	6
		b) memiliki perasaan positif terhadap masa lalu	26,	29	
		c) merasa puas terhadap diri sendiri.			
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a) Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	14, 16 18	15, 17	5
		b) Memiliki perasaan yang kuat akan empati sesama manusia			
3.	Kemandirian	a) perilaku yang tdk menggantungkan diri pd penilaian org lain untuk membuat keputusan	1, 2 4	3	4
		b) mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri			
4.	Kontrol lingkungan	a) Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai pribadi yang dianutnya	5, 8	6, 7	4
5.	Tujuan hidup	a) adanya kejelasan tujuan hidup	19, 20	21,	5
		b) merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yg telah dijalani		22, 23	
6.	Pertumbuhan pribadi	a) keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya dan menyadari potensinya.	9, 10, 12	11, 13	5
		b) terbuka terhadap pengalaman baru			
<b>Total</b>			16	13	29

## 2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang akan dipakai pada penelitian ini juga bentuk modifikasi dari penelitian sebelumnya mengenai dukungan sosial pada penelitian yang dilakukan Afida (2017) dan disesuaikan dengan kondisi yang ada di lapangan. Aspek yang diacu dalam skala dukungan sosial terdiri dari 4 aspek yakni aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan atau penilaian. Jumlah aitem dari skala dukungan sosial diadopsi sesuai dengan jumlah aslinya yakni 28 aitem.

**Tabel 3.3 *Blueprint* Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Dukungan Emosional	a) Merasakan kedekatan emosional dengan orang tua, guru dan teman	1, 3, 5, 16, 17, 20	2, 4, 18, 19	10
		b) Merasakan perasaan aman dan terlindungi oleh orang tua, guru dan teman			
		c) Berbagi suka dan duka			
		d) Mendapatkan motivasi positif atas usaha masa depan individu			
2.	Dukungan Instrumental	a) Mendapatkan nasehat atau saran dari orang tua, guru dan teman	8, 9, 10	6, 7	5
		b) Mendapatkan penjelasan/informasi dari orang tua			
3.	Dukungan Informasi	a) Mempunyai kesempatan untuk melakukan aktivitas bersama-sama	27, 28	25, 26	4
		b) Mempunyai kesempatan untuk berbagi minat dan kesenangan bersama orang tua, guru dan teman			
4.	Dukungan Penghargaan Atau Penilaian	a) mengapresiasi atas minat, bakat dan prestasi individu	14, 15, 22, 23, 24	11, 12, 13, 21	9
		b) mendapatkan kepercayaan atas usaha yg dilakukan individu			
		c) Mendapat kepercayaan dari orang tua, guru dan teman untuk mampu membantu permasalahan mereka			
		d) Adanya perasaan dibutuhkan orang tua, guru dan teman			
<b>Total</b>			16	12	28

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan suatu tes atau skala (Azwar, 2014). Dikatakan demikian jika sebuah alat ukur mendapatkan data yang akurat dan dapat memberikan gambaran tentang variabel yang akan diukur. Pengujian validitas akan dilakukan dengan *Pearson Product Moment* menggunakan SPSS. Item dikatakan valid jika memenuhi kriteria nilai signifikansi  $> 0,3$  (Azwar, 2014).

**Tabel 3.4 Validitas Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Valid	Tidak Valid	
1.	Dukungan Emosional	a) Merasakan kedekatan emosional dengan orang tua, guru dan teman	1, 2, 3, 5, 17, 20	4, 16, 18, 19	10
		b) Merasakan perasaan aman dan terlindungi oleh orang tua, guru dan teman			
		c) Berbagi suka dan duka			
		d) Mendapatkan motivasi positif atas usaha masa depan individu			
2.	Dukungan Instrumental	a) Mendapatkan nasehat atau saran dari orang tua, guru dan teman	6, 7, 8, 9, 10	-	5
		b) Mendapatkan penjelasan/informasi dari orang tua			
3.	Dukungan Informasi	a) Mempunyai kesempatan untuk melakukan aktivitas bersama-sama	25, 26, 27, 28	-	4
		b) Mempunyai kesempatan untuk berbagi minat dan kesenangan bersama orang tua, guru dan teman			
4.	Dukungan Penghargaan Atau Penilaian	a) Mengapresiasi atas minat, bakat dan prestasi individu	11, 12, 13 14, 15, 23, 24	21, 22	9
		b) Mendapatkan kepercayaan atas usaha yg dilakukan individu			
		c) Mendapat kepercayaan dari orang tua, guru dan teman untuk mampu membantu permasalahan mereka			
		d) Adanya perasaan dibutuhkan orang tua, guru dan teman			
<b>Total</b>			22	6	28

Berdasarkan hasil uji variable diatas, diketahui terdapat 6 item yang tidak valid yakni aitem 4, 16, 18, 19, 21, 22. Oleh karena itu, skala dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan 22 aitem.

**Tabel 3.5 Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis**

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Valid	Tidak Valid	
1.	Penerimaan diri sendiri	a) mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif.	24, 25,	29	6
		b) memiliki perasaan positif terhadap masa lalu	26, 27,		
		c) merasa puas terhadap diri sendiri.	28		
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a) Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	14, 15, 16, 17,	-	5
		b) Memiliki perasaan yang kuat akan empati sesama manusia	18		
3.	Kemandirian	a) perilaku yang tdk menggantungkan diri pd penilaian org lain untuk membuat keputusan	2,3, 4	1	4
		b) mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri			
5.	Kontrol lingkungan	a) Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai pribadi yang dianutnya	5, 6, 7, 8	-	4
6.	Tujuan hidup	a) adanya kejelasan tujuan hidup	19, 20,	-	5
		b) Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yg telah dijalani	21, 22, 23		
7.	Pertumbuhan pribadi	a) keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya dan menyadari potensinya.	9, 10, 11, 12,	-	5
		b) terbuka terhadap pengalaman baru	13		
<b>Total</b>			27	2	29

Sedangkan pada uji variabel skala kesejahteraan psikologis terdapat 2 aitem yang gugur atau tidak valid yakni aitem 1 dan 29. Maka dari itu skala kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menggunakan 27 aitem.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil dari pengukuran atau alat ukur dapat dipercaya (Azwar, 2014). Reliabilitas dapat diukur dengan melakukan pengujian setelah beberapa kali terhadap kelompok yang sama. Uji reliabilitas akan menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS. Suatu skala dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach*  $>0,60$ .

**Tabel 3.6 Estimasi Reliabilitas Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Reliabel	Tidak Reliabel	
8.	Dukungan Emosional	a) Merasakan kedekatan emosional dengan orang tua, guru dan teman			10
		b) Merasakan perasaan aman dan terlindungi oleh orang tua, guru dan teman	1, 2, 3, 4, 5, 16, 17, 18,	-	
		c) Berbagi suka dan duka	19, 20		
		d) Mendapatkan motivasi positif atas usaha masa depan individu			
9.	Dukungan Instrumental	a) Mendapatkan nasehat atau saran dari orang tua, guru dan teman			5
		b) Mendapatkan penjelasan/informasi dari orang tua	6, 7, 8, 9, 10	-	
10.	Dukungan Informasi	a) Mempunyai kesempatan tuk melakukan aktivitas bersama-sama			4
		b) Mempunyai kesempatan untuk berbagi minat dan kesenangan bersama orang tua, guru dan teman	25, 26, 27, 28	-	
11.	Dukungan Penghargaan Atau Penilaian	a) Mengapresiasi atas minat, bakat dan prestasi individu			9
		b) Mendapatkan kepercayaan atas usaha yg dilakukan individu	11, 12, 13, 14,		
		c) Mendapat kepercayaan dari orang tua, guru dan teman untuk mampu membantu permasalahan mereka	15, 21, 22, 23,	-	
		d) Adanya perasaan dibutuhkan orang tua, guru dan teman	24		
<b>Total</b>			28		28

Berdasarkan hasil estimasi reliabilitas diatas, diketahui tidak ada item yang gugur/ tidak reliabel. Maka dari itu pada penelitian ini menggunakan 28 item yang mana pada tiap item sudah memenuhi aspek dukungan sosial.

**Tabel 3.7 Estimasi Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis**

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Reliable	Tidak Reliabel	
1.	Penerimaan diri sendiri	a) Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif.	24, 25, 26, 27, 28, 29	-	6
		b) Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu			
		c) Merasa puas terhadap diri sendiri.			
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a) Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	14, 15, 16, 17, 18	-	5
		b) Memiliki perasaan yang kuat akan empati sesama manusia			
3.	Kemandirian	a) Perilaku yang tidak menggantungkan diri pd penilaian org lain untuk membuat keputusan	1, 2,3, 4	-	4
		b) Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri			
12.	Kontrol lingkungan	a) Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai pribadi yang dianutnya	5, 6, 7, 8	-	4
13.	Tujuan hidup	a) Adanya kejelasan tujuan hidup	19, 20, 21, 22, 23	-	5
		b) Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yg telah dijalani			
14.	Pertumbuhan pribadi	a) Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya dan menyadari potensinya.	9, 10, 11, 12, 13	-	5
		b) Terbuka terhadap pengalaman baru			
<b>Total</b>			29		29

Pada skala kesejahteraan psikologis setelah dilakukan estimasi reliabilitas juga tidak ada item yang gugur. Sehingga tetap menggunakan 29 item sesuai dengan jumlah item skala yang diadopsi.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan microsoft excel dan aplikasi SPSS. Adapun data dianalisis dengan teknik-teknik sebagai berikut:

### 1. Uji deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat tinggi rendahnya variabel X dan Y dalam suatu penelitian. Uji deskriptif juga bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh (Azwar, 2010). Adapun langkah-langkahnya seperti berikut :

- a) Menentukan *mean*
- b) Menentukan standar deviasi
- c) Kategorisasi

### 2. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran skor variabel yang digunakan. Dalam penelitian ini uji normalitas digunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang dihitung menggunakan SPSS 26 for *Windows*. Data berdistribusi normal jika nilai Asymp. Sig lebih dari  $> 0,05$  atau sama dengan 5%. Jika sebaliknya maka data tidak berdistribusi dengan normal (Muhson dalam Azwar, 2014).

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dalam penelitian yaitu dukungan sosial terhadap variabel terikat dalam penelitian yaitu kesejahteraan psikologis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana. Dua variabel dikatakan korelasi apabila nilai  $\text{sign} < 0.05$  dan sebaliknya jika nilai  $\text{sign} > 0.05$  maka dikatakan kedua variabel tidak memiliki pengaruh (Sugiyono, 2019). Selain itu ada uji t sebagai uji tambahan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.



## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading, Malang dengan subjek mahasiswa yang juga tinggal di pondok pesantren tersebut, dengan kategori santri aktif pondok pesantren dan juga sedang menjalani studi di perguruan tinggi di Malang yakni UIN Maulana Malik Ibrahim, Universitas Negeri Malang (UM), dan Universitas Islam Malang (UNISMA). Data subyek penelitian kali ini diperoleh dari kesekretariatan PP Miftahul Huda Gading Malang. Penyebaran kuesioner dilakukan selama 12 hari, mulai tanggal 29 Mei – 9 Juni 2024, melalui platform whatsapp. Adapun penyebaran kuesioner melalui platform digital bertujuan agar dapat menjangkau responden yang sesuai dengan kriteria.

### **B. Hasil**

#### **1. Uji Analisis Deskriptif**

Pengukuran analisis deskriptif variabel ini dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata – rata (Mean), tertinggi (Max), terendah (Min), dan standar deviasi dari setiap variabel yaitu (X) dukungan sosial dan (Y) kesejahteraan psikologis. Mengenai hasil uji analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Hasil Uji Analisis Deskriptif**

Dukungan Sosial				Kesejahteraan Psikologis			
Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
60	104	84,98	10,41	62	133	104,47	13,22

Berdasarkan hasil Deskriptif Skor diatas, hasil gambaran distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah:

- 1) Variabel Dukungan Sosial (X), dapat kita simpulkan bahwa variabel X memiliki nilai minimum 72 dan nilai maximum 129, nilai rata – rata dari variabel X sebesar 104,13 dan standart deviasinya sebesar 12,79.
- 2) Variabel Kesejahteraan Psikologis (Y), dari tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 62, sedangkan nilai maximum sebesar 133, sedangkan nilai rata – rata kesejahteraan psikologis yakni sebesar 104,47 dan standart deviasi sebesar 13,22.

Pada uji analisis deskriptif pengkategorisasian dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan pada suatu penormaan. Penormaan yang dipakai pada uji analisis deskriptif ini yaitu :

**Tabel 4.2 Pedoman Uji Analisis Deskriptif**

Tingkatan	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M-1SD < X < M+1SD$
Tinggi	$X > M + 1SD$

### a. Tingkat Dukungan Sosial

Pada penelitian ini uji analisis deskriptif bertujuan untuk mengkategorisasikan variabel dukungan sosial guna untuk mengetahui bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Hasil uji kategorisasi pada variabel dukungan sosial sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Uji Analisis Deskriptif Dukungan Sosial**

Tingkatan	Jumlah Subyek	Persentase
Rendah	15	15%
Sedang	66	66%
Tinggi	19	19%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang tinggal Ponpes Miftahul Huda Malang masuk dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Jumlah persentase tingkat dukungan sosial kategori tinggi yakni sebesar 19% (19 subyek), dan kategori sedang sebesar 66% (66 subyek), adapun kategori rendah yakni sebesar 15% (15 subyek). Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang tergolong sedang. Hal ini juga didukung dengan dengan kategorisasi per aspek pada setiap variabel dukungan sosial sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Hasil Uji Analisis Deskriptif Aspek Dukungan Sosial**

Dimensi	Tingkatan		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Duk. Emosional	10%	77%	13%
Duk. Instrumental	20%	63%	17%
Duk. Informasi	24%	59%	17%
Duk. Penilaian	29%	58%	13%

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang adalah sedang dengan persentase tingkat dukungan emosional yang paling tinggi yakni sebesar 77%.

#### **b. Tingkat Kesejahteraan Psikologis**

Pada penelitian ini uji analisis deskriptif juga dilakukan pada variabel kesejahteraan psikologis untuk mengkategorisasikan variabel agar dapat mengetahui bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Adapun hasil uji kategorisasi pada variabel kesejahteraan psikologis sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Uji Analisis Deskriptif Kesejahteraan Psikologis**

Tingkatan	Jumlah Subyek	Persentase
Rendah	17	17%
Sedang	76	76%
Tinggi	7	7%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang masuk dalam tiga tingkatan kategori yakni

17% (17 subyek) masuk dalam kategori rendah, selanjutnya kategori sedang sebesar 76% (76 subyek), adapun kategori yang terakhir yaitu kategori tinggi sebesar 7% (7 subyek). Dengan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang masuk dalam kategori sedang.

Selain itu hal ini juga dapat dilihat dari sudut pandang aspek kesejahteraan psikologis, sebagai berikut :

**Tabel 4.6 Hasil Uji Analisis Deskriptif Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Dimensi	Tingkatan		
	Tinggi	Sedang	Rendah
<b>Kemandirian</b>	9%	78%	13%
<b>Kontrol Lingkungan</b>	6%	84%	10%
<b>Pertumbuhan Pribadi</b>	7%	83%	10%
<b>Hubungan Positif Dengan Orang lain</b>	11%	74%	15%
<b>Tujuan Hidup</b>	6%	80%	14%
<b>Penerimaan Diri Sendiri</b>	9%	79%	12%

Dari hasil kategorisasi per aspek kesejahteraan psikologis diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang tergolong sedang dengan didukung oleh nilai aspek yang lebih dominan.

## 2. Asumsi-asumsi

### a. Normalitas

Pada penelitian ini uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dengan menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Adapun standart probabilitas uji normalitas yaitu nilai probabilitas  $> 0.05$  maka distribusi data dapat dikatakan normal. Sedangkan jika nilai probabilitas  $< 0.05$  maka distribusi data tidak normal. Berikut hasil uji normalitas penelitian :

**Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		100
Parameter Normal <sup>a,b</sup>	Rata-rata	.0000000
	Std. Deviasi	9.91690319
Perbedaan Paling Eksteme	Mutlak	.067
	Positif	.054
	Negatif	-.067
Uji Statistik		.067
Nilai Signifikansi. (2-ekor) <sup>c</sup>		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel dukungan sosial (X) dan kesejahteraan psikologis (Y) yakni 0.200 yang mana lebih dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal.

## b. Linieritas

Dengan dilakukannya uji linieritas yaitu untuk mengetahui, membuktikan bahwa hubungan antar variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linier. Dalam melakukan uji linearitas, peneliti melakukan analisis regresi dengan bantuan SPSS 24 dengan kriteria sebagai berikut:

H0 : tidak terdapat hubungan linier variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis.

H1 : terdapat hubungan linier variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis.

Untuk mengetahui linieritas hubungan variabel Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis dilakukan dengan SPSS 24. Dengan kriteria H0 diterima jika nilai Sig. Deviation From Linearity  $< 0,05$  dan H1 ditolak jika nilai Sig. Deviation From Linearity  $> 0,05$ . Hasil pengujian linieritas untuk model regresi sederhana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.8 Uji Linieritas**

ANOVA Tabel							
			Jumlah		Rata-rata		
			Kuadrat	df	Kuadrat	F	Sig.
kesejahteraan	Between	(Combined)	6899.428	35	197.127	2.290	.000
psikologis *	Groups	Linearitas	4642.168	1	4642.168	68.755	.000
dukungan		Deviasi	2257.260	34	66.380	.983	.510
sosial		Linearitas					
	Within	Groups	4321.132	64	67.518		
	Total		11220.560	99			

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, diketahui bahwa nilai Sig. Deviasi Linearitas yakni sebesar 0,510. Dikarenakan nilai Sig.  $0,510 > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  yang diterima, dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Uji Regresi Linier Sederhana

Pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk memprediksi apakah ada pengaruh antara variabel bebas, dukungan sosial dengan variabel terikat, kesejahteraan psikologis. Selain itu uji regresi linear sederhana juga digunakan untuk memprediksi apakah variabel bebas memiliki pengaruh yang positif atau negatif dan seberapa besar pengaruhnya terhadap variabel terikat. Adapun hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut :

Model		Unstandardized		Standardized		Sig.
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	
1	(Constant)	25.253	6.739		3.747	.001
	dukungan sosial	.655	.079	.643	8.316	<.001

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai constant (a) sebesar 25,253 sedangkan nilai dukungan sosial (b/koefisien regresi) sebesar 0,655 dan hasil tersebut dapat dimasukkan dalam persamaan regresinya sebagai berikut :



$$Y = a + Bx +$$

$$Y = 25,253 + 0,655X$$

Hasil persamaan diatas dapat diterjemahkan konstanta sebesar 25,253 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 25,253 dan koefisien regresi X sebesar 0,655 yang menyatakan bahwa penambahan 1% nilai dukungan sosial maka tingkat kesejahteraan psikologis akan bertambah sebesar 0,655. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah positif.

Sedangkan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dapat kita lihat melalui nilai sig pada tabel coefficients 4.9 hasil uji t. Adapun kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis pada uji t sebagai berikut :

- a. Jika nilai sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak
- b. Jika nilai sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,001 yang mana nilai signifikansi kurang dari 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Disisi lain, guna mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas dukungan sosial terhadap variabel terikat

kesejahteraan psikologis dapat kita lihat melalui nilai R Square pada tabel berikut.

**Tabel 4.10 Model Ringkasan**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.643 <sup>a</sup>	.414	.408	8.193

Berdasarkan tabel 4.10 model ringkasan diatas, dapat dijelaskan bahwa besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,643. Dari tabel 4.10 diatas juga dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R. Square) menunjukkan nilai sebesar 0,414 yang mana mengandung pengertian bahwa hampir separuh faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang adalah dukungan sosial (variabel bebas), yang mana besar pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada santri Ponpes Miftahul Huda Malang sebesar 41,4% sebagaimana telah tertera pada kolom tabel R. Square, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

**Tabel 4.11 Tabel ANOVA**

		ANOVA				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4642.168	1	4642.168	69.156	,000 <sup>b</sup>
	Residual	6578.392	98	67.126		
	Total	11220.560	99			

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F hitung yakni sebesar 69.156 dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka dengan ini model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y).

### **C. Pembahasan**

#### **1. Tingkat Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Ponpes Miftahul Huda Malang**

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 4.3, diketahui bahwa tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang bervariasi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 66% (66 subyek), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial dalam tingkat yang cukup memadai.

Adapun kategori tinggi mencakup 19% (19 subyek), yang menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial yang optimal dan memadai untuk memenuhi kebutuhan emosional, instrumental, maupun informasional mereka. Sebaliknya, kategori rendah mencakup 15% (15 subyek), yang menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa merasa dukungan sosial yang mereka terima masih kurang atau tidak memadai.

Secara keseluruhan, dengan dominasi pada kategori sedang, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang tergolong sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengalaman dukungan sosial yang cukup untuk membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan, meskipun masih ada kelompok kecil yang memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan tingkat dukungan sosial yang mereka rasakan.

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam tabel 4.4, dimensi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian. Secara keseluruhan, tingkat dukungan sosial berada pada kategori sedang, dengan persentase dukungan emosional yang paling tinggi sebesar 77%.

Dukungan emosional, yang mencakup aspek empati, perhatian, dan hiburan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya (Sarafino & Smith, 2014), memiliki persentase kategori sedang tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang merasa mendapatkan perhatian emosional yang cukup memadai dari lingkungannya, seperti teman, keluarga, atau pengasuh pondok.

Dukungan instrumental, yaitu bantuan fisik atau materi seperti bantuan keuangan, waktu, atau tenaga (Taylor, 2011), berada dalam

kategori sedang sebesar 63%. Ini mencerminkan adanya bantuan nyata yang cukup memadai, meskipun sebagian kecil mahasiswa masih merasakan kekurangan dalam jenis dukungan ini.

Dukungan informasional, yang meliputi pemberian nasehat, bimbingan, atau informasi berguna (Cohen & Wills, 1985), berada pada kategori sedang sebesar 59%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa menerima informasi yang cukup untuk membantu mereka mengambil keputusan atau menghadapi tantangan, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan.

Dukungan penilaian, yang mencakup umpan balik positif atau penguatan untuk membantu individu mengevaluasi dirinya (House, 1981), memiliki persentase kategori sedang sebesar 58%. Dimensi ini penting karena dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

## **2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Ponpes Miftahul Huda Malang**

Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Ponpes Miftahul Huda Malang Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang menunjukkan variasi. Sebagian besar mahasiswa, yaitu 76%, berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Di sisi lain, terdapat 7% mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi, menandakan adanya

sejumlah mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Namun demikian, sebesar 17% mahasiswa berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa ada juga sebagian kecil mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang menunjukkan variasi yang signifikan. Mayoritas responden, sebanyak 76%, memperoleh skor dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai. Hasil ini sejalan dengan temuan bahwa lingkungan pesantren dapat berperan sebagai faktor yang mendukung kondisi psikologis mahasiswa, seperti terlihat dari aspek dukungan sosial dan kualitas lingkungan fisik dan sosial.

Di sisi lain, sebanyak 7% mahasiswa mendapatkan skor tinggi dalam kategori kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa yang merasakan kondisi psikologis yang sangat baik di lingkungan pesantren. Faktor-faktor seperti dukungan sosial yang kuat dari sesama mahasiswa dan pengurus pesantren, serta keberadaan aktivitas yang mendukung pengembangan pribadi dan spiritual, mungkin berperan penting dalam pencapaian tingkat kesejahteraan ini.

Meskipun demikian, terdapat 17% mahasiswa yang tergolong dalam kategori rendah untuk tingkat kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa ada sebagian kecil mahasiswa yang mungkin mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, atau menghadapi stres akademik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Begitu pula jika dilihat dari tingkat per aspek kesejahteraan psikologis, dapat diketahui terdapat 6 aspek yang mana rata-rata tergolong dalam kategori sedang. Melihat aspek kemandirian yang mana besaran yang telah diperoleh dari kategori rendah sebesar 13%, sedang 78%, dan kategori tinggi sebesar 9%. Dengan hal ini dapat kita ketahui bahwa mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang masih dapat meningkatkan lagi aspek kemandirian yang ada di dalam diri individu. Karena dengan sikap kemandirian yang tinggi dapat memicu keberhasilan dalam proses belajar, sehingga dapat mencapai prestasi semaksimal mungkin. Juga dengan meningkatkan aspek kemandirian dapat menjadi system defence terhadap individu tersebut, sehingga dengan sikap kemandirian yang tinggi individu tidak akan mudah untuk terbawa arus yang ada di lingkungan sosialnya.

Aspek selanjutnya yaitu aspek kontrol lingkungan. Dalam Pengkategorisasian, aspek kontrol lingkungan masuk dalam kategori sedang, dengan besaran kategori rendah 10%, sedang 84%, dan kategori tinggi 6%. Dari hasil pengkategorian, aspek kontrol lingkungan masih

kurang maksimal dan hanya sebagian yang masuk dalam kategori tinggi. Adapun aspek kontrol lingkungan yang kuat dapat ditandai dengan pengkondisian diri individu terhadap lingkungan sehari-hari. Dengan demikian, masih dijumpai mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda yang kurang bisa mengontrol lingkungannya, seperti kurangnya mengatur aktifitas sehari-hari, mengontrol dan membangun lingkungan sosial yang baik.

Dalam aspek pertumbuhan pribadi, aspek ini berhubungan dengan bagaimana seseorang berkembang secara pribadi, baik dalam hal keterampilan, pengetahuan, maupun peningkatan karakter dan kebiasaan. Kategorisasi atau pengkalsifikasian terhadap aspek ini masuk dalam kategori sedang, dengan hasil kategori rendah 10%, sedang 83%, dan tinggi 7%. Dari hasil ini dapat kita simpulkan bahwa mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang belum bisa dikatakan maksimal dalam hal meningkatkan potensi yang ada pada dirinya. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa alasan diantaranya kebiasaan dari lingkungan yang kurang mendukung, sering menunda-nunda suatu pekerjaan, atau merasa tidak memiliki waktu yang cukup.

Hubungan positif dengan orang lain merupakan aspek selanjutnya dari kesejahteraan psikologis. Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang dapat membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang di sekitar mereka, baik itu keluarga, teman,, atau anggota



masyarakat lainnya. Setelah dilakukan pengklasifikasian pada aspek ini, hubungan positif dengan orang lain masuk dalam kategori sedang, dengan rincian kategori rendah sebesar 15%, sedang 74%, dan tinggi 11%. Hasil ini menandakan bahwa mahasiswa tersebut memiliki tingkat hubungan positif dengan orang lain yang cukup baik, akan tetapi belum dapat dikatakan optimal. Artinya, hubungan yang terjalin mungkin cukup harmonis dan saling menghargai, namun masih ada ruang untuk perbaikan agar hubungan tersebut lebih kuat dan lebih konstruktif.

Aspek kesejahteraan psikologis selanjutnya ialah tujuan hidup. Aspek ini merujuk pada sejauh mana seseorang memiliki arah, tujuan, atau visi yang jelas dalam hidup dari mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Tujuan hidup ini juga mencakup pemahaman tentang apa yang ingin dicapai seseorang dalam kehidupan, baik dalam jangka pendek maupun panjang, yang memberikan makna dan motivasi bagi mereka. Dalam pengkategorisasian, aspek tujuan hidup masuk dalam kategori sedang, dengan besaran kategori rendah 14%, sedang 80%, dan kategori tinggi 6%. Dari hal ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah masih belum memiliki tujuan hidup yang jelas atau masih merasa bingung dalam menentukan arah hidupnya. Adapun mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang dinilai memiliki tujuan hidup yang cukup jelas, meskipun mungkin tidak sepenuhnya

terstruktur atau matang. Mereka mungkin memiliki beberapa aspirasi atau tujuan hidup, tetapi masih dalam tahap pencapaian atau perencanaan. Sedangkan mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi dalam aspek ini sudah memiliki tujuan hidup yang sangat jelas, terfokus, dan terarah dengan baik. Mereka tahu apa yang ingin dicapai dan memiliki rencana yang konkret untuk mencapai tujuan tersebut.

Aspek terakhir dari kesejahteraan psikologis kali ini yaitu aspek penerimaan diri sendiri. Aspek ini merujuk pada sejauh mana mahasiswa yang dinilai mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri, baik dari segi fisik, emosional, dan kepribadian mereka. Pengkategorisasian aspek penerimaan diri sendiri masuk dalam kategori sedang, dengan besaran kategori rendah 12%, sedang 79%, dan kategori tinggi 9%. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa mahasiswa yang dinilai masuk dalam kategori rendah pada aspek ini merasa kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri, hal ini dapat disebabkan perasaan tidak puas dengan diri mereka atau kurangnya rasa percaya diri. Sedangkan mayoritas mahasiswa yang dinilai masuk dalam kategori sedang, atau dapat dikatakan memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup baik. meskipun mungkin masih ada beberapa area yang perlu diperbaiki atau diterima lebih baik lagi. Dan yang terakhir yaitu tingkat tinggi. Mahasiswa yang dinilai masuk dalam kategori ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu menerima kekurangan diri mereka, dan merasa puas dengan kondisi dan siapa diri mereka.

Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang menjadi penting untuk mengembangkan strategi dan program yang lebih efektif dalam meningkatkan kondisi psikologis mereka. Rekomendasi yang mungkin diusulkan termasuk penguatan program dukungan sosial, pembinaan untuk mengatasi stres akademik, serta peningkatan fasilitas dan lingkungan pesantren yang mendukung aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperdalam pemahaman tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pesantren, yang dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pembelajaran mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang.

### **3. Peran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang**

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Artinya, tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh seberapa besar dukungan sosial yang mereka terima. Bentuk dukungan sosial yang dimaksud dapat berupa dukungan emosional, informasi, instrumental, atau penilaian yang diperoleh dari individu

lain, seperti teman, keluarga, atau pihak lain yang ada di lingkungan pesantren.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model regresi, dengan tujuan untuk menguji hubungan antar dua variabel yang di teliti, yaitu dukungan sosial (X) dan kesejahteraan psikologis (Y). Nilai F hitung sebesar 69,156 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dapat di katakan cukup kuat. Adapun tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang mengindikasikan bahwa model regresi tersebut dapat diandalkan untuk memprediksi variabel partisipasi. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial (X) dan kesejahteraan psikologis (Y) mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t hitung yang lebih besar dari nilai t tabel yang tercantum dalam tabel 4.9. Dengan melihat pada tabel tersebut, mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di pesantren tersebut.

Adapun besaran dari pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dapat dianalisis melalui hasil uji hipotesis yang dilampirkan pada tabel 4.9. Uji ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengukur hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil dari analisis regresi ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial

yang diterima, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dapat dicapai. Pengaruh ini menunjukkan hubungan yang kuat dan positif, yang menggaris bawahi pentingnya dukungan sosial dalam mendukung kesehatan psikologis individu.

Dilakukannya uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur besaran pengaruh yang diberikan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Adapun nilai koefisien regresi yang diperoleh sebesar 0,414 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada variabel dukungan sosial akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,414 unit atau sekitar 41,4% pada tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil ini dapat memberikan gambaran yang jelas tentang seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hasil ini menegaskan bahwa dukungan sosial bukan hanya sekedar faktor pelengkap, tetapi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara seberapa besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa dan sejauh mana mereka merasa sejahtera secara psikologis. Artinya jika mahasiswa tersebut menerima banyak dukungan dari orang-orang di sekitarnya, misalnya teman, pengasuh/pengurus, atau

keluarga. Semakin tinggi dukungan sosial yang mereka terima, mereka cenderung merasa lebih sejahtera secara psikologis. Dukungan sosial yang tinggi akan memberikan rasa aman, merasa diterima, dan dihargai, yang dapat mengurangi stres dan juga kecemasan.

Dalam konteks kesejahteraan psikologis yang terdiri dari beberapa aspek, dukungan sosial mempunyai peran penting dalam mendukung perkembangan kemandirian pada mahasiswa. Kemandirian yang dimaksud merujuk pada kemampuan mahasiswa tersebut untuk mengelola hidup mereka secara mandiri. Dengan dukungan sosial yang tinggi, mahasiswa tersebut akan merasakan diterima di lingkungan sekitar, merasa aman dan nyaman, sehingga sikap kemandirian mereka akan semakin muncul dengan mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik. Begitu juga, jika sikap mandiri sudah tertanam kuat pada diri mahasiswa, aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi juga akan ikut terpenuhi.

Selanjutnya peran penting juga dari dukungan sosial yaitu berupa instrumen. Instrumen dalam hal ini, dapat berupa bantuan praktis seperti bantuan finansial, atau bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas mahasiswa tersebut. Dukungan sosial yang berupa instrumen juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap aspek kesejahteraan psikologis. Dengan dukungan instrumen yang baik, aspek tujuan hidup juga dapat meningkat sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut pun akan tinggi. Karena, dalam proses

merancang dan mewujudkan tujuan hidup, pastilah membutuhkan biaya yang juga termasuk dalam dukungan instrumental.

Dukungan informasi juga tidak kalah penting bagi mahasiswa yang masih dalam tahap perkembangan dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Dukungan ini mengacu pada pemberian informasi yang relevan, bermanfaat, atau panduan-panduan yang dapat membantu mahasiswa tersebut dalam membuat suatu keputusan atau dalam menghadapi tantangan yang ia hadapi. Secara keseluruhan, dukungan informasi memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis dengan memberikan pemahaman yang jelas, mengurangi kecemasan, dan memperkuat rasa kontrol serta kepercayaan diri. Ketika seseorang merasa bahwa mereka memiliki informasi yang cukup untuk mengelola situasi dan membuat keputusan, mereka lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih positif dan adaptif, yang pada akhirnya aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang berupa kontrol lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup juga berdampak positif, yang dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis mereka.

Aspek terakhir dari dukungan sosial yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yaitu dukungan penilaian. Dukungan penilaian dapat mempengaruhi aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Yang mana dukungan penilaian atau evaluatif merujuk pada umpan

balik yang diterima oleh individu mengenai usaha atau pencapaian yang telah mereka capai. Dengan dukungan penilaian yang tinggi, mahasiswa tersebut lebih dapat merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitar, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri, juga dapat meningkatkan rasa kompetensi dan otonomi dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga dengan semakin tinggi dukungan penilaian yang mereka dapatkan, akan meningkat juga aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis mereka.

Penejelasan diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan semakin meningkat pula kualitas kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Hal ini selaras dengan pendapat teoritis dari Lieberman (Melan, Devi 2023) bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang berakibat terjadinya stress yang mana stress tersebut dapat mengakibatkan menurunnya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang. Dukungan sosial dapat berpotensi mengubah persepsi seseorang pada suatu kejadian yang dapat mengakibatkan suatu tekanan, dan hal itu dapat mengurangi potensi terjadinya stres pada individu tersebut.

Hal ini didukung oleh penelitian Rusyanti (2017), yang menyebutkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa



dengan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis, seorang individu akan merasa lebih bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Juga, apabila dukungan sosial yang diterima berada pada taraf tinggi maka kesejahteraan psikologis juga akan berpengaruh positif menjadi lebih baik.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang, dapat diambil kesimpulan untuk menjawab pada penelitian ini :

1. Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang masuk dalam kategori sedang dengan nilai persentase 66% dari 100 responden yang digunakan.
2. Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Ponpes Miftahul Huda Malang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 76% dari 100 responden yang digunakan.
3. Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di Ponpes Miftahul Huda Malang. Pengaruh dukungan sosial pada penelitian ini berpengaruh positif dengan pengaruh sebesar 41,4%, adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti faktor ekonomi yang kurang mendukung, kurangnya pengalaman, atau faktor kesehatan fisik dari mahasiswa tersebut.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang bisa diberikan diantaranya sebagai berikut :

### 1. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian yang akan datang untuk menggunakan populasi dan jenis sampel yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat menganalisis faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis selain dukungan sosial, seperti resiliensi, optimisme, dan lain sebagainya. Dapat pula bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut kesejahteraan psikologis dengan menambah teknik pengambilan data dapat berupa wawancara, observasi, ataupun portofolio yang bersangkutan.

### 2. Bagi Lembaga/Instansi

Dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong sedang, diharapkan bagi semua lembaga pendidikan khususnya Pondok Pesantren untuk tetap menjaga dan mengevaluasi budaya atau system yang sudah berjalan, dengan harapan dapat meningkatnya kualitas kesejahteraan psikologis bagi semua pihak yang terlibat didalamnya.

### 3. Bagi Individu

Diharapkan bagi setiap individu baik mahasiswa atau santri untuk memiliki dukungan sosial yang tinggi. Karena hal tersebut sangat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis antar individu.

Dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, hidup akan lebih bermakna dan bertujuan positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, J., Aiman, S., Hasda, F., Taqwin, M. & Ardiawan, S., (2022), *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2012), Aceh.
- Aini, N. 2016. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychology Well-being Santri Di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan*. Fakultas Psikologi. UIN MALANG. Skripsi
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budiarti, M.S. 2017. 11 *Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya*. PROSIDING KS: Riset & PKM. 4.(1)
- Bungsu, T. K., Vilardi, M., Akbar, P., & Bernard, M. (2019). *Pengaruh kemandirian belajar terhadap hasil belajar matematika di SMKN 1 Cihampelas*. *Journal on Education*, 1(2), 382-389.
- Busro, Muhammad. 2018. *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta. Prenada Media Grup
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Departemen Agama RI. Al-Qur.an Dan terjemah perkata. 2007. *Syamil Al-qur.an*: Bandung
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*.
- Isdyah, 2020, *Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta

- Kartikasari, N. Y. (2013). *Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan.* Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 1(2), 304-323.
- Nurbaiti, Hariyadi, Solichah, Ningrum. (2021). *Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Imunitas Psikis-spiritual.* Al-Burhan, Vol. 21, No. 02.
- Ningrum, V. Z., & Rochana, T. (2019). *Perilaku sosial santri di pondok pesantren Tarbiyatul Muballighin desa Reksosari kecamatan Suruh kabupaten Semarang.*
- Mardiah, A., Satriana, D. P., & Syahriati, E. (2017). *Peran dukungan sosial dalam mencegah kekerasan dalam pacaran: Studi korelasi pada remaja di Jakarta.* Jurnal Psikologi Ulayat, 4(1), 29-42.
- Putri, L. H., & Hertinjung, W. S. (2019). *Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Ditinjau dari Jenis Kelamin* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Putri, R. N., & Hidayah, N. (2021). *Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi.* Psyche 165 Journal, 329-335.
- Retnawati H, (2017), *Teknik Pengambilan Sampel, FMIPA Pend. Matematika UNY, Yogyakarta.*
- Rusyanti A. 2017. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya.* Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being.* Psychology, 52, 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. Didapatkan dari <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological Well-Being: Measuring, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research*. *Psycholter Psychosom*, 14-23.
- Safitri, M., & Rusli, D. (2023). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Bukittinggi*. *Jurnal Family Education*, 3(2), 85-92.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021, June). *Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: sebuah literature review*. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 143-148).
- Sari, S. M., (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Riau*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Riau. Skripsi
- Sari, M. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII D Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sugiyono, 1997. *Metode penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta
- Sumakul Y, Ruata S. C. N. 2020. *Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Hal 1-7

Tanujaya, W. (2014). *Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan cleaner yang menerima gaji tidak sesuai standar UMP di PT. Sinergi Integra Services, Jakarta)*. Jurnal Psikologi Esa Unggul, 12(02), 126322.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Skala Penelitian Psikologi

Inisial Nama :  
 Jurusan/Angkatan :  
 Instansi :

#### PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, disini anda diminta untuk memberikan respon atau jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri dengan memberikan ceklis pada kolom jawaban yang tersedia. Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban yang harus dipilih yang sesuai dengan diri anda, diantaranya :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

K : Kadang Kadang

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Jawaban anda tidak ada yang benar dan salah akan tetapi jawaban yang benar adalah yang sesuai dengan diri anda sendiri dan dijawab dengan jujur.

#### SKALA Kesejahteraan Psikologis

No.	Aitem	SS	S	K	TS	STS
1.	Saya berani menyampaikan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain.					
2.	Keputusan apapun yang menyangkut hidup saya biasanya tidak dipengaruhi orang lain					

3.	Saya suka bergantung pada orang lain					
4.	Suatu persoalan akan saya selesaikan dengan kemampuan saya sendiri					
5.	Saya mampu menyelesaikan tugas dan kewajiban saya sebagai mahasiswa					
6.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan orang lain saat mengerjakan skripsi					
7.	Saya kewalahan dengan banyaknya kegiatan di kampus					
8.	Saya bisa mengatur waktu antara kegiatan kampus maupun kegiatan luar					
9.	Saya tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan saya					
10.	Saya perlu untuk memiliki pengalaman baru					
11.	Saya tidak tertarik dengan pengalaman yang baru					
12.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran perubahan, pertumbuhan masa depan, dan pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus					
13.	Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa ingin mencoba hal baru					
14.	Saya mampu membina hubungan baik dengan semua orang					
15.	Orang lain menilai saya sebagai orang yang cuek					
16.	Saya senang berbagi cerita dengan teman, pengurus atau anggota keluarga					
17.	Saya sering merasa kesepian karena memiliki sahabat sedikit					

18.	Kebanyakan orang lain menilai saya sebagai seorang yang penuh kepedulian					
19.	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas					
20.	Saya memiliki rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya					
21.	Saya tidak memiliki tujuan pasti terhadap apa yang akan saya raih dalam hidup saya					
22.	Saya melakukan sesuatu tanpa ada tujuan					
23.	Saya lelah dengan kehidupan saya sekarang ini					
24.	Saya berusaha untuk menerima kekurangan & kelebihan yang saya miliki					
25.	Secara umum, saya percaya diri dan bersikap positif tentang diri saya					
26.	Kesalahan di masa lalu membawa saya melakukan usaha yang terbaik					
27.	Saya tidak puas dengan apa yang ada pada diri saya					
28.	Terdapat hal-hal yang membuat saya merasa kecewa tentang prestasi yang pernah saya raih dalam hidup saya					
29.	Saya tidak pernah iri melihat kelebihan yang dimiliki orang lain					

### SKALA Dukungan Sosial

No.	Aitem	SS	S	K	TS	STS
1.	Saya memiliki teman/pengurus yang sangat perhatian					

2.	Orang tua saya tidak membantu/peduli ketika saya mempunyai masalah					
3.	Teman saya akan menghibur saya jika saya memiliki masalah					
4.	Tidak ada seorangpun yang peduli terhadap saya					
5.	Orang terdekat saya (orang tua, pengurus dan teman) memahami segala kondisi saya.					
6.	Saya jarang mendapat teguran atas kesalahan yang saya perbuat					
7.	Jika ada tugas yang sulit, teman saya tidak membantu saya					
8.	Keluarga, pengurus, maupun teman saya membantu saya dalam mengambil keputusan.					
9.	Orang disekitar saya memberikan saran ketika saya bimbang terhadap masalah yang sedang dihadapi.					
10.	Orang tua saya menegur saya ketika berperilaku kurang baik.					
11.	Saya tidak memiliki seorangpun yang membutuhkan perhatian saya.					
12.	Orang tua saya tidak memberikan kepercayaan kepada saya untuk membantu permasalahan yang ada di keluarga.					
13.	Saya tidak merasa bertanggung jawab secara pribadi terhadap permasalahan orang lain (keluarga, guru atau teman).					
14.	Saya memiliki teman yang selalu bergantung pada saya untuk meminta bantuan.					
15.	Jika keluarga/pengurus/teman saya mengalami masalah, saya kadang diminta untuk memberi saran					

16.	Saya memiliki sahabat yang dapat saya andalkan jika saya benar-benar membutuhkannya.					
17.	Saya memiliki seorang teman yang selalu memberikan dukungan untuk meningkatkan keterampilan saya					
18.	Orang tua/teman saya tidak pernah mendorong saya untuk giat belajar					
19.	Saya tidak memiliki teman yang bisa saya andalkan untuk diminta nasihat jika saya mengalami masalah.					
20.	Saya memiliki teman yang dapat berbagi suka dan duka					
21.	Saya merasa orang terdekat saya tidak menghargai keterampilan dan kemampuan saya					
22.	Orang tua, guru dan teman meyakinkan saya untuk selalu percaya diri dalam mengembangkan kemampuan saya.					
23.	Orang tua dan teman saya mengagumi bakat dan kemampuan saya.					
24.	Saya memiliki lingkungan dimana kemampuan dan keterampilan saya diakui.					
25.	Saya merasa tidak memiliki hubungan dekat dengan teman					
26.	Saya merasa hubungan saya dan teman menjadi jauh semenjak saya fokus mengerjakan tugas kampus					
27.	Saya merasa telah menjadi bagian dari sekelompok teman yang saling berbagi satu sama lain.					
28.	Saya menikmati kegiatan sosial bersama-sama dengan guru yang cukup menyenangkan.					





# Lampiran 4 Validitas Data Variabel Kesejahteraan Psikologis (29 Aitem)

Variabel	Item	Correlations																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	TOTAL
100	Person Correlation	1	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
	Sig. (2-tailed)	0,24	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
TOTAL	Person Correlation	0,68	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



# Lampiran 5 Validitas Data Variabel Kesejahteraan Psikologis (27 Aitem)

	Correlations																													
	x2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	y27	y28	total		
10	Pearson Correlation	1	.293*	.314*	.059	.214*	.326*	-.095	.235*	.193	.130	.077	.327*	.268*	.270*	.175	.191	.216*	.244*	.050	.157	-.116	.103	.140	.058	.231*	.149	.419*		
	Sig. (2-tailed)		.003	.001	.559	.032	.001	.849	.019	.055	.198	.446	.001	.007	.007	.081	.057	.012	.014	.630	.119	.252	.306	.411	.164	.569	.021	.138	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
43	Pearson Correlation	.262*	1	1.34	.332*	.341*	.491*	.215*	.124	.144	.397*	.258*	.389*	.377	.257*	.645	.360*	.241*	.150	.004	.296*	.347*	.497*	-.029	.312	.197	.207*	.409*	.539*	
	Sig. (2-tailed)	.003		.184	.001	.001	.000	.032	.219	.153	.000	.022	.000	.078	.000	.653	.000	.016	.136	.355	.003	.000	.000	.777	.106	.289	.079	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
14	Pearson Correlation	.314*	.134	1	.227*	-.002	-.000	.148	.089	.247*	.114	.296*	.003	.207*	.075	.089	.215*	.121	.270*	.426*	-.056	.071	.212*	.161	.148	.162	.012	-.086	.314*	
	Sig. (2-tailed)	.001	.194		.023	.537	.766	.095	.337	.613	.258	.003	.974	.010	.461	.495	.034	.231	.007	.000	.580	.485	.035	.159	.148	.108	.903	.949	.001	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
95	Pearson Correlation	.059	.332*	.227*	1	.162	.136	.191	.254*	.103	.149	.059	-.025	.325*	.239	.266*	.295*	.221*	.193	.247*	.167	.216*	.304*	.094	.387*	.314*	.287*	.226	.472*	
	Sig. (2-tailed)	.559	.001	.023		.107	.176	.057	.011	.310	.136	.559	.805	.001	.023	.002	.041	.027	.068	.016	.090	.022	.002	.301	.000	.001	.004	.024	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 6 Estimasi Reliabel Variabel Dukungan Sosial (28 Aitem)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	28

### Lampiran 7 Estimasi Reliabel Variabel Kesejahteraan Psikologis (29 Aitem)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	29

### Lampiran 8 Uji Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial

Analisis Deskriptif			
Min	Max	Mean	SD
60	104	84,98	10,41
rendah	X<104,13-12,79		
sedang	104,13-12,79<X<104,13+12,79		
tinggi	X>104,13+12,79		
rendah	X<74,57		
sedang	91,34<X<116,92		
tinggi	95		
rendah	15	15%	
sedang	66	66%	
tinggi	19	19%	

### Lampiran 9 Uji Analisis Deskriptif Peraspek Variabel Dukungan Sosial

		EMOSIONAL		INSTRUMENTAL		PENALARAN		INFORMASI	
Tingkat	Rumus	Mc	SD	Mc	SD	Mc	SD	Mc	SD
Rendah	$X < M - 1SD$	27,9	3,6	19,8	3,2	26	4,1	15	3
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$								
Tinggi	$X > M + 1SD$								
Rendah	$X < 24,3$			Rendah	$X < 16,6$	Rendah	$X < 21,9$	Rendah	$X < 12$
Sedang	$24,3 < X < 31,9$			Sedang	$16,6 < X < 22$	Sedang	$21,9 < X < 30,1$	Sedang	$12 < X < 18$
Tinggi	$31,9$			Tinggi	$22$	Tinggi	$30,1$	Tinggi	$18 > X > 18$
Rendah	15			Rendah	17	Rendah	13	Rendah	17
Sedang	77			Sedang	43	Sedang	46	Sedang	49
Tinggi	10			Tinggi	20	Tinggi	28	Tinggi	24

### Lampiran 10 Uji Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis

Analisis Deskriptif			
min	max	mean	SD
62	133	104	13,22
rendah	X<104-13,22		
sedang	104-13,22<X<104+13,22		
tinggi	X>104+13,22		
rendah	X<90,78		
sedang	90,78<X<117,22		
tinggi	X>117,22		
rendah	17	17%	
sedang	76	76%	
tinggi	7	7%	

## Lampiran 11 Uji Analisis Deskriptif Peraspek Variabel Kesejahteraan Psikologis

KEMANDIRIAN		KONTROL LINGKUNGAN		PERTUMBUHAN PRIBADI		HUB. POSITIF DG ORG LAIN		TUJUAN HIDUP		PENERMAAN DIRI SENDIRI	
Tingkat	Rumus	Tingkat	Rumus	Tingkat	Rumus	Tingkat	Rumus	Tingkat	Rumus	Tingkat	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M$	Sedang	$M - 1SD < X < M$	Sedang	$M - 1SD < X < M$	Sedang	$M - 1SD < X < M$	Sedang	$M - 1SD < X < M$	Sedang	$M - 1SD < X < M$
Tinggi	$X > M + 1SD$	Tinggi	$X > M + 1SD$	Tinggi	$X > M + 1SD$	Tinggi	$X > M + 1SD$	Tinggi	$X > M + 1SD$	Tinggi	$X > M + 1SD$
Rendah	$X < 11,7 - 2$	Rendah	$X < 10$	Rendah	$X < 17,5$	Rendah	$X < 14,8$	Rendah	$X < 16$	Rendah	$X < 15,3$
Sedang	$11,7 - 2 < X < 11,7 + 2$	Sedang	$10 < X < 10$	Sedang	$M - 1SD < X < M$	Sedang	$14,8 < X < 21,6$	Sedang	$16 < X < 21,2$	Sedang	$15,3 < X < 22,3$
Tinggi	$X > 11,7 + 2$	Tinggi	$X > 10$	Tinggi	$X > 23,3$	Tinggi	$X > 21,6$	Tinggi	$X > 21,2$	Tinggi	$X > 22,3$
Rendah	$X < 3,7$	Rendah	10	Rendah	10	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	12
Sedang	$3,7 < X < 13,7$	Sedang	84	Sedang	83	Sedang	74	Sedang	80	Sedang	79
Tinggi	$X > 13,7$	Tinggi	6	Tinggi	7	Tinggi	11	Tinggi	6	Tinggi	9
Rendah	13										
Sedang	18										
Tinggi	9										

Activate Windows

## Lampiran 12 Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.91690319
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.054
	Negative	-.067
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

## Lampiran 13 Uji Linieritas

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	6899.428	35	197.127	2.920	.000
		Linearity	4642.168	1	4642.168	68.755	.000
		Deviation from Linearity	2257.260	34	66.390	.983	.510
	Within Groups		4321.132	64	67.518		
	Total		11220.560	99			

## Lampiran 14 Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.643 <sup>a</sup>	.414	.408	8.193

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

**Lampiran 15 Uji Hipotesis****Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.253	6.739		3.747	.000
	X	.655	.079	.643	8.316	.000

a. Dependent Variable: Y