

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENERIMA
BEASISWA TELADAN UIN MALANG
TAHUN 2022-2023**

SKRIPSI



Oleh :

**AGHNI NABILA
NIM. 210401110001**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENERIMA
BEASISWA TELADAN UIN MALANG
TAHUN 2022-2023

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi

salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Aghni Nabila

NIM.210401110001

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENERIMA
BEASISWA UIN MALANG TELADAN
TAHUN 2022-2023**

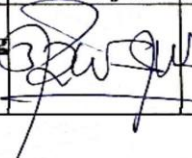
SKRIPSI

Oleh :

Aghni Nabila

NIM. 210401110001

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog NIP.197505142000032003		14 05 05

Mengetahui,
Ketua program studi



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 1980102020150310

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENERIMA BEASISWA TELADAN TAHUN 2022-2023

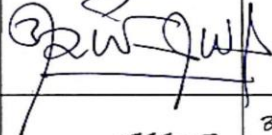
SKRIPSI

Oleh:

Aghni Nabila
NIM. 210401110001

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi
dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 26 Januari 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Hamim, S.S., M.Pd.I NIP. 198205072023211018		30 / 25 06
Ketua Penguji Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog NIP. 197505142000032003		30 / 25 06
Penguji Utama Dr. Siti Mahmudah, M.Si NIP. 196701291994032001		30 / 25 06



Disahkan oleh
Dekan
Dr. Hidayat Hidayah, M.Si
NIP. 1976112820021220001

NOTA DINAS

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 :

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENERIMA BEASISWA
UIN MALANG TELADAN TAHUN 2022-2023**

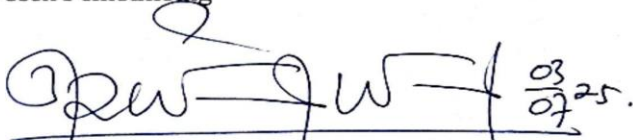
Yang ditulis oleh:

Nama : Aghni Nabila
NIM : 210401110001
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam siding ujian skripsi

Wassalamu'alaikum wr. Wb.

Malang, 12 Mei 2025
Dosen Pembimbing


Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 197505142000032003

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aghni Nabila

NIM : 210401110001

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan UIN Malang Tahun 2022-2023"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian 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, 12 Mei 2025

Penulis



Aghni Nabila

NIM. 210401110001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut
kesanggupannya.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Dalam kesulitan ada kemudahan, dalam kebersamaan tumbuh
kekuatan, dan dalam keikhlasan lahir ketenangan.”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, nikmat, hidayah, dan karunia-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah dalam perjalanan menggapai keberkahan ilmu ini.

Karya ini saya persembahkan untuk Ayah Rukin dan Ibu Nur Muzayanah. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta selalu memberikan motivasi. Terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap Langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada putrinya, mengusahakan segala kebutuhan putrinya, mendidik, membimbing dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan putrinya dalam keadaan apapun agar putrinya mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Semoga ayah dan ibu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan oleh Allah.

Tak lupa untuk adikku tercinta, Naura Labibah. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh Pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikam kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.

Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Aghni Nabila. Terima kasih sudah bertahan, berjuang sejauh ini, sudah berhasil menyelesaikan apa yang telah dimulai. Walaupun dalam perjalanannya sering sekali mengeluh, ingin menyerah, dan putus asa. Namun, terima kasih telah menjadi manusia yang kuat, sabar. Kamu hebat dengan seluruh perjuangan yang telah kamu lalui, baik itu senang, sedih, berhasil, maupun gagal. Terima kasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan, serta motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si dan Bapak Hamim, S.S., M.Pd.I, selaku penguji sidang skripsi, atas arahan dan saran yang diberikan dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan wadah untuk saya belajar dalam mendapatkan keluasan ilmu selama pendidikan ranah mahasiswa berlangsung.
7. Seluruh pihak di Biro AAKK Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan izin, dukungan, serta arahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih atas kesediaannya dalam memberikan akses, informasi, serta bantuan yang sangat berarti sepanjang proses penelitian.
8. Seluruh mahasiswa beasiswa teladan khususnya angkatan 2022 dan 2023 yang telah menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.
9. Teman-teman yang luar biasa mewarnai perjalanan akademik dan kehidupan peneliti yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, tawa, serta dukungan tanpa batas yang selalu kalian berikan dalam berbagai situasi. Terima kasih atas momen berharga, cerita, serta kenangan yang telah kita bagi bersama sepanjang perjalanan ini.
10. Terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan,

dukungan, serta menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama menempuh perkuliahan S1 di Malang dan dalam proses penyusunan skripsi ini. Meskipun peneliti tidak dapat sebutkan satu per satu, setiap kebaikan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh- sungguh dan sebaik-baiknya, meskipun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran positif yang digunakan untuk perbaikan pada skripsi ini sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi dan pembaca pada umumnya.

Malang, 12 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	vx
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
تجريد.....	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI	11
A. Kesejahteraan Psikologis	11

1.	Definisi Kesejahteraan Psikologis	11
2.	Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	13
3.	Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.....	14
4.	Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam	16
B.	Penyesuaian Diri	18
1.	Definisi Penyesuaian Diri.....	18
2.	Aspek Penyesuaian Diri	20
3.	Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri.....	21
4.	Penyesuaian diri dalam perspektif islam	23
C.	Dukungan Sosial	25
1.	Definisi dukungan sosial	25
2.	Aspek dukungan sosial	26
3.	Faktor yang memperngaruhi dukungan sosial.....	28
4.	Dukungan sosial dalam perspektif islam	29
D.	Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis.....	31
E.	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis.....	32
F.	Hubungan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis	33
G.	Kerangka Berpikir	34
H.	Kerangka Konseptual	35
I.	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III.....		37
METODE PENELITIAN		37
A.	Desain Penelitian.....	37
B.	Variabel Penelitian	37

C. Definisi Operasional.....	38
1. Kesejahteraan Psikologis.....	38
2. Penyesuaian Diri.....	38
3. Dukungan sosial	39
D. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	40
3. Teknik Sampling	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Instrumen Penilaian.....	42
1. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	42
2. Penyesuaian Diri.....	43
3. Skala Dukungan Sosial.....	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
1. Uji Validitas.....	44
2. Uji Reliabilitas.....	50
H. Metode Analisis Data	51
1. Uji Asumsi.....	51
2. Analisis Deskriptif.....	53
3. Uji Hipotesis	54
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Penelitian.....	56
1. Gambaran Subjek Penelitian	56

2.	Pelaksanaan Penelitian	57
3.	Prosedur Pengambilan Data	57
4.	Hambatan dalam Penelitian	58
B.	Hasil Penelitian	58
1.	Uji Asumsi	58
2.	Uji Analisis Deskriptif.....	62
3.	Uji Hipotesis	74
C.	Pembahasan.....	76
BAB V.....		95
KESIMPULAN.....		95
A.	Kesimpulan.....	95
B.	Saran	96
DAFTAR PUSTAKA.....		98
LAMPIRAN.....		103

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian	41
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	42
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Penyesuaian Diri	43
Tabel 3.4 Blueprint Sklaa Dukungan Sosial	44
Tabel 3.5 Daftar Ahli Panel Aiken's V	45
Tabel 3.6 Uji Keterbacaan Skala Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial	46
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis	47
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri	48
Tabel 3.9 Blueprint Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Valditas	49
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	41
Tabel 3.11 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas.....	50
Tabel 3.12 Kategorisasi Interpretasi	51
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas.....	51
Tabel 3.14 Norma Kategorisasi.....	54
Tabel 3.15 Derajat Hubungan Variabel	54
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	56
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Setelah Transformasi	59
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas.....	60
Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Heteroskedastisitas	62
Tabel 4.7 Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik.....	62
Tabel 4.8 Kriteria Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri.....	63
Tabel 4.9 Frekuensi Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri.....	63
Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Penyesuaian Diri.....	65
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Penyesuaian Diri	66
Tabel 4.12 Kriteria Kategorisasi Skala Dukungan Sosial.....	67
Tabel 4.13 Frekuensi Kategorisasi Skala Dukungan Sosial.....	67
Tabel 4.14 Faktor Pembentuk Dukungan Sosial.....	69

Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Dukungan Sosial	70
Tabel 4.16 Kriteria Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis	70
Tabel 4.17 Frekuensi Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis.....	70
Tabel 4.18 Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis	72
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Kesejahteraan Psikologis	73
Tabel 4.20 Hasil Uji Correlation Partial Penyesuaian Diri Dan Dukungan Nasional.....	74
Tabel 4.21 Hasil Uji Correlation Partial Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis	74
Tabel 4.22 Hasil Uji Correlation Partial Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis	75
Tabel 4.23 Hasil Uji Correlation Simultan	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	35
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri.....	54
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Penyesuaian Diri	67
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial	68
Gambar 4.4 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Dukungan Sosial	70
Gambar 4.5 Diagram Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	72
Gambar 4.6 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Kesejahteraan Psikologis	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Skala Penelitian.....	105
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	113
Lampiran 3 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur	114
Lampiran 4 Hasil Penilaian Ahli Panel	117
Lampiran 5 Hasil Aiken's V	119
Lampiran 6 Uji Validitas.....	121
Lampiran 7 Uji Reliabilitas.....	131
Lampiran 8 Uji Asumsi.....	132
Lampiran 9 Uji Analisis Deskriptif.....	134
Lampiran 10 Uji Hipotesis	135
Lampiran 11 Hasil Pengisian Skala	136

ABSTRAK

Aghni Nabila. 2025. Hubungan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan UIN Malang Tahun 2022-2023. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas M. Psi, Psikolog

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

Mahasiswa penerima Beasiswa Teladan UIN Malang diwajibkan tinggal di pondok pesantren selama delapan semester sebagai bagian dari pembinaan karakter dan spiritual. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan berbagai aturan, sekaligus menjalankan peran akademik di perguruan tinggi. Ketidakmampuan dalam beradaptasi dan minimnya dukungan sosial dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan UIN Malang tahun 2022–2023.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi parsial. Data penelitian ini menggunakan 84 sampel mahasiswa aktif beasiswa teladan UIN Malang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Data disebar menggunakan metode kuisioner yang menggunakan skala likert. Hasil data penelitian akan diuji menggunakan pengujian *correlation partial* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan dari ketiga variabel tersebut.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada tingkat sedang. Penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang kuat dengan nilai korelasi sebesar 0,636 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri seseorang, maka kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Sedangkan hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis juga memiliki hubungan yang kuat dengan nilai korelasi sebesar 0,447 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi begitu pula sebaliknya. Hubungan antara ketiganya juga memiliki korelasi yang positif dengan nilai korelasi sebesar 0,658 dan nilai signifikansi sebesar 0,000.

ABSTRACT

Aghni Nabila. 2025. The Correlation between Self-Adjustment and Social Support with Psychological Well-Being of Students Receiving UIN Malang Teladan Scholarship in 2022-2023. Thesis. Faculty of Psychology. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor : Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas M. Psi, Psikolog

Keywords: *Self-Adjustment, Social Support, Psychological well-being*

Recipients of the Teladan Scholarship at UIN Malang are required to reside in Islamic boarding schools for eight semesters as part of character and spiritual development. The condition demands that students adapt to a new environment and various regulations while fulfilling their academic responsibilities at the university. Inability to adapt and lack of social support may negatively affect their psychological well-being. The research aims to examine the correlation between self-adjustment and social support with psychological well-being among recipients of the Teladan Scholarship at UIN Malang during the 2022–2023 academic year.

The research employed a quantitative approach using the partial correlation analysis. The data were collected from samples of 84 active scholarship recipients, selected using the purposive sampling method. Data collection was conducted using a Likert-scale questionnaire. The data were analyzed using partial correlation testing to examine the correlation among the three variables.

The research results show moderate levels of self-adjustment, social support, and psychological well-being among the students. The correlation between self-adjustment and psychological well-being is strong, with a correlation coefficient of 0.636 and a significance value of 0.000, indicating that higher levels of self-adjustment are associated with higher psychological well-being, and vice versa. Similarly, social support also strongly correlates with psychological well-being, with a coefficient of 0.447 and a significance value of 0.000, suggesting that greater social support corresponds to higher psychological well-being. Moreover, the correlation among the three variables also reveals a positive correlation, with a correlation coefficient of 0.658 and a significance value of 0.000.

تجريدي

أغني نبيلة . 2025. علاقة التكيف الذاتي والدعم الاجتماعي بالرفاهية النفسية للطلاب الذين يتلقون منحة في جامعة موالانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج. النموذجية في 2022-2023. اطروحة. كلية علم النفس. جامعة موالانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج.

المشرف : د. إد. إندا كورنياواتي بوروانينجياس م. بسي ، أخصائي

الكلمات المفتاحية: التكيف الذاتي, الدعم الاجتماعي, الرفاهية النفسية

يطلب من الطلاب الذين يتلقون منحة في جامعة موالانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج. النموذجية العيش في مدرسة داخلية لمدة ثمانية فصول دراسية كجزء من الشخصية والتنمية الروحية. يتطلب هذا الشرط أن يكون الطلاب قادرين على التكيف مع البيئة الجديدة والقواعد المختلفة ، بالإضافة إلى القيام بأدوار أكاديمية في التعليم العالي. يمكن أن يكون لعدم القدرة على التكيف ونقص الدعم الاجتماعي تأثير على تدهور الرفاهية النفسية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التكيف الذاتي والدعم الاجتماعي للرفاهية النفسية لدى الطلاب الذين حصلوا على منحة في جامعة موالانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج النموذجية في 2022-2023. تستخدم هذه الدراسة نهجا كميا مع تحليل ارتباط جزئي.

تستخدم بيانات هذه الدراسة عينة من 84 طالبا نشطين في المنح الدراسية النموذجية في جامعة موالانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج. تم أخذ العينات بطريقة أخذ العينات الهادفة. تم نشر البيانات باستخدام طريقة الاستبيان التي تستخدم مقياس ليكرت. سيتم اختبار نتائج بيانات البحث باستخدام اختبار الارتباط الجزئي لتحديد العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.

تظهر نتائج هذه الدراسة أن مستوى التكيف الذاتي والدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية التي يمتلكها الطلاب في مستوى معتدل. التكيف الذاتي والرفاهية النفسية لهما علاقة قوية بقيمة ارتباط تبلغ 0.636 وقيمة دلالة 0.000 ، لذلك يمكن القول أنه كلما ارتفع التكيف الذاتي للشخص ، زادت الرفاهية النفسية ، والعكس صحيح. وفي الوقت نفسه ، فإن العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية لها أيضا علاقة قوية بقيمة ارتباط تبلغ 0.447 وقيمة دلالة 0.000 ، لذلك يمكن القول أنه كلما زاد الدعم الاجتماعي ، زادت الرفاهية النفسية والعكس صحيح. والعلاقة بين الثلاثة لها أيضا ارتباط إيجابي بقيمة ارتباط 0.658 وقيمة دلالة 0.000.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Beasiswa Teladan adalah program beasiswa penuh dari UIN Malang yang diberikan kepada calon mahasiswa dalam tiga kategori, yaitu memiliki hafalan Al-Qur'an 30 juz dengan baik, memiliki keahlian dalam qiro'atul kutub, tafsir Jalalain (juz 1-3), dan tahfidz Alfiyah Ibnu Malik, serta memiliki hafalan Hadis Arbain beserta kandungannya. Selain itu, beasiswa ini juga diberikan kepada mahasiswa yang memiliki kompetensi dan prestasi di bidang seni dan olahraga. Penerima Beasiswa Teladan mendapatkan pembebasan biaya Ma'had (uang asrama) dan Uang Kuliah Tunggal (UKT) selama delapan semester.

Mahasiswa yang diterima melalui jalur Beasiswa Teladan awalnya mengikuti program Ma'had Al-Jami'ah bersama mahasiswa lainnya selama satu tahun. Setelah itu, mahasiswa dari kategori Tahfidz, Hadis, dan Qiroatul Kutub dikelompokkan dan diberikan pembimbing (ustadz) serta diwajibkan tinggal di pondok pesantren yang telah ditentukan oleh pengelola Beasiswa Teladan. Penempatan ini bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan hafalan serta prestasi mereka. Namun, setelah melalui proses adaptasi di Ma'had, mereka kembali menghadapi tantangan beradaptasi di lingkungan pondok pesantren yang baru. Meskipun ditempatkan bersama mahasiswa lain dari program yang sama, mereka sering kali belum saling mengenal, sehingga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri.

Situasi ini memperlihatkan bahwa, meskipun beasiswa ini dirancang untuk mendukung prestasi, mahasiswa justru menghadapi tantangan dalam proses adaptasi. Ralitas pelaksanaan program ini menimbulkan tantangan tersendiri. Berdasarkan wawancara dengan salah satu mahasiswa penerima Beasiswa Teladan, ia menyampaikan bahwa jarak antara pondok dan kampus cukup jauh, sementara ia belum memiliki kendaraan pribadi. Hal ini menimbulkan kelelahan dan keterbatasan waktu, sehingga mengganggu konsentrasi dalam

menjalani kegiatan akademik dan hafalan. Mahasiswa lain bahkan menyatakan bahwa setelah penempatan pondok diumumkan, beberapa rekannya langsung mengundurkan diri karena merasa tidak sanggup dengan jarak, peraturan pondok, atau keterikatan tinggal selama delapan semester. Berdasarkan wawancara dengan pembina beasiswa, mayoritas mahasiswa yang keluar dari program disebabkan oleh tidak terpenuhinya IPK minimal atau ketidaknyamanan dengan sistem, seperti keinginan untuk membayar sendiri dan tidak ingin terikat peraturan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sistem beasiswa telah dirancang sesuai jalur prestasi masing-masing, masih banyak mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam proses penyesuaian diri.

Mahasiswa santri memiliki tanggung jawab ganda, baik dalam aspek akademik maupun kegiatan pondok pesantren. Mereka tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas-tugas kuliah, memenuhi target indeks prestasi kumulatif (IPK), dan aktif dalam kegiatan kampus, tetapi juga harus menjalani aktivitas pondok seperti setoran hafalan, sorogan, piket harian, dan kegiatan diniyah lainnya (Munawarah, 2018). Jika tidak memiliki kemampuan manajemen diri dan penyesuaian yang baik, mereka berisiko mengalami stres akademik (Adawiyah, 2016). Kondisi padatnya aktivitas tersebut semakin menantang bila mahasiswa merasa tertekan oleh aturan pondok atau lokasi pondok yang jauh dari kampus.

Fenomena mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah tidak hanya terjadi di kalangan mahasiswa Beasiswa Teladan, tetapi juga dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Kurniasari dkk. (2019) menemukan bahwa 38% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah. Sementara itu, Utami (2016) mencatat bahwa 13% mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang memiliki *psychological well-being* dalam kategori rendah, dan Munawarah (2018) menemukan bahwa 39% mahasiswa santri di Yogyakarta berada dalam kategori sangat rendah hingga rendah dalam hal *psychological well-being*. Temuan-temuan ini memperkuat pentingnya memperhatikan kesejahteraan

psikologis mahasiswa santri, khususnya yang memikul beban akademik dan pondok secara bersamaan. Idealnya, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang penting bagi mahasiswa santri agar dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial secara optimal. Namun, intensitas tekanan dari berbagai tuntutan dan konflik internal dapat menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis yang baik (Ismail & Indrawati, 2013).

Mahasiswa penerima Beasiswa Teladan diduga menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, terutama dalam aspek penerimaan diri dan kemandirian. Dugaan ini muncul dari berbagai kesulitan yang dialami, seperti adaptasi dengan lingkungan pondok baru, tuntutan akademik dan hafalan, keterbatasan dalam menentukan tempat tinggal, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam aspek kemandirian (*autonomy*), mahasiswa tidak memiliki kebebasan dalam memilih tempat tinggal karena kewajiban untuk tinggal di pondok selama delapan semester. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak memiliki kendali atas kehidupan pribadi. Dalam aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), mahasiswa yang mampu beradaptasi akan lebih mudah mengatur hidupnya. Namun, yang tidak nyaman dengan sistem pondok atau beasiswa bisa merasa tidak berdaya. Beberapa bahkan kehilangan beasiswanya karena tidak memenuhi syarat, meskipun sebelumnya telah menyetujui perjanjian sebagai penerima Beasiswa Teladan.

Tuntutan akademik yang tinggi, menjaga hafalan, serta aktif dalam kegiatan pondok menambah beban. Mahasiswa yang merasa gagal memenuhi standar ini sering mengalami kekecewaan dan merasa kurang kompeten. Kondisi ini selaras dengan temuan Munawarah (2018), bahwa mahasiswa santri menghadapi tekanan dari aktivitas akademik dan padatnya kegiatan pondok yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Sejalan dengan pendapat Ryff & Singer (2006), *psychological well-being* merupakan sumber ketahanan dalam menghadapi kesulitan hidup serta mencerminkan fungsi positif, kekuatan personal, dan ketahanan mental (Pepayosa, 2019).

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek krusial bagi mahasiswa. Konsep ini tidak hanya merujuk pada ketiadaan tekanan dan permasalahan hidup, tetapi juga mencerminkan keadaan di mana seseorang dapat menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, bersikap mandiri, mampu mengelola lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Wibowo & Mulawarman, 2022). Secara singkat, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu berada dalam keadaan sehat dan sejahtera, baik secara fisik maupun mental.

Beasiswa merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beasiswa sendiri adalah bantuan keuangan yang diberikan kepada individu, baik mahasiswa maupun pelajar, untuk mendukung proses pendidikan mereka (Murniasih dalam Prakoso, 2017). Bantuan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa agar lebih sejahtera, baik secara fisik maupun psikologis. Namun, penelitian oleh Wang et al. (2013) menunjukkan bahwa pemberian beasiswa tidak secara langsung meningkatkan kondisi psikologis positif mahasiswa. Beasiswa hanya berfungsi sebagai mitigasi risiko terhadap biaya pendidikan yang harus mereka tanggung. Hal ini diperkuat oleh penelitian Nasihah & Alfian (2021), yang menemukan bahwa 51,5% mahasiswa penerima beasiswa masih memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Penelitian oleh Fauziyah (2016) berjudul *"Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological well-being pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang"* menemukan bahwa mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi menghadapi berbagai kendala, seperti keterlambatan pencairan dana, ketidaktepatan sasaran, serta tekanan akademik untuk mempertahankan IPK minimal 2,75 dan lulus tepat waktu. Jika syarat tersebut tidak terpenuhi, dana beasiswa dapat dihentikan, yang semakin menambah beban dan meningkatkan stres. Akibatnya, banyak mahasiswa Bidikmisi mengalami *psychological well-being* yang rendah. Situasi serupa juga dialami

oleh mahasiswa penerima Beasiswa Teladan, yang tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik dan mempertahankan hafalan, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok yang telah ditentukan. Tekanan dari berbagai tuntutan ini dapat berdampak pada *psychological well-being* mereka.

Ryff dan Keyes (dalam Wells, 2010) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, bersikap mandiri dalam menghadapi tantangan sosial, mengendalikan kondisi lingkungan eksternal, menemukan makna dalam hidup, serta mengembangkan potensinya secara berkelanjutan. Menurut Ryff (1989), bagaimana seseorang mengevaluasi pengalaman hidupnya dapat berpengaruh pada tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. Seseorang dapat menjadi pasrah terhadap keadaan, yang menyebabkan kesejahteraan psikologisnya menurun, atau justru berusaha memperbaiki hidupnya sehingga kesejahteraan psikologisnya meningkat. Individu dengan *psychological well-being* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola kehidupan sehari-hari, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, serta kurang mampu mengontrol lingkungannya.

Menurut Ryff (Ramadhani, 2016), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu faktor demografis dan klasifikasi sosial, dukungan sosial, daur hidup keluarga, serta penyesuaian diri. Penelitian ini akan berfokus pada hubungan antara dukungan sosial, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis. Penyesuaian diri merupakan proses dinamis di mana individu menyesuaikan perilakunya agar dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungannya. Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri mencerminkan pemenuhan kebutuhan psikologisnya, penerimaan terhadap diri sendiri, serta kemampuannya menikmati hidup tanpa hambatan yang berarti. Selain itu, individu yang mampu beradaptasi juga cenderung lebih terbuka untuk menerima serta berpartisipasi

dalam aktivitas sosial di sekitarnya.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri dalam psikologi sebagai *adjustment*, yaitu proses di mana individu berusaha menyeimbangkan dirinya dengan tuntutan lingkungan. Proses ini melibatkan respons mental dan perilaku dalam menghadapi berbagai kebutuhan, tekanan, kekecewaan, serta konflik, sehingga individu dapat mencapai harmoni antara keinginan pribadi dan lingkungannya. Menurut Schneiders (dalam Ahkam, 2004), penyesuaian diri terdiri dari empat unsur. Pertama, *adaptation*, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang tercermin dalam hubungan sosial yang baik. Kedua, *conformity*, yang berarti seseorang memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu memenuhi norma sosial dan bertindak sesuai dengan hati nuraninya. Ketiga, *mastery*, yaitu kemampuan individu dalam merencanakan, mengelola respons, serta menyelesaikan permasalahan secara efektif. Keempat, *individual variation*, yang menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons dan mengatasi suatu masalah.

Sementara itu, dukungan sosial merujuk pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari berbagai sumber, seperti pasangan hidup, teman, rekan kerja, tenaga medis, atau organisasi masyarakat. Dukungan sosial dan penyesuaian diri berperan sebagai faktor internal dan eksternal yang dapat memprediksi kesejahteraan psikologis seseorang. Pada lingkungan sosial yang aktif memberikan dorongan atau motivasi, individu akan semakin berusaha untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang baik juga dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun diperoleh korelasi bahwa dukungan sosial hanya berpengaruh sebesar 12% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama (Karuni, Arumbay, Asmara, Shabihah, & Pauziah, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama perlu menggunakan dukungan sosial yang diterimanya sebagai hal yang mendukung, namun tetap

harus melakukan usaha-usaha untuk menghadapi masa peralihannya dengan baik. Selain itu, penelitian Hasanuddin (2021) yang berjudul *Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai* menemukan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima dan semakin tinggi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat.

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan diri, atau bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang. Lebih lanjut, Sarafino menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berupa tindakan nyata dari orang lain atau sekadar perasaan bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia bagi individu yang membutuhkannya. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, tenaga medis, tetangga, atau organisasi.

Individu yang menerima dukungan sosial cenderung merasa dicintai dan dihargai, yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai situasi sulit. Sarafino (2011) juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai interaksi interpersonal yang mencakup beberapa aspek. Pertama, dukungan emosional, yaitu memberikan perhatian dan kesediaan untuk mendengarkan dengan baik. Kedua, dukungan penghargaan, yang mencerminkan rasa hormat dan persetujuan terhadap keputusan seseorang. Ketiga, dukungan instrumental, yang berupa bantuan langsung dalam menyelesaikan masalah. Keempat, dukungan informatif, yang meliputi pemberian saran, pengakuan, serta tanggapan yang membantu individu dalam mengambil keputusan.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu, terutama bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mariyanti (2017) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami tekanan psikologis yang

tinggi akibat tuntutan adaptasi dengan situasi baru. Hal ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *psychological well-being* mereka. Dalam penelitiannya, Mariyanti mencatat bahwa 51% mahasiswa semester satu memiliki tingkat *psychological well-being* yang tergolong rendah.

Selain dukungan sosial, terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, di antaranya adalah penyesuaian diri (Chui & Chan, 2017), kualitas tidur (Peach, Gaultney & Gray, 2016), kepribadian (Renshaw & Bolognino, 2016), serta tuntutan dari orang tua (Khallad & Jabr, 2016). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Mariyanti (2017) juga menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan di lingkungan baru sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada dua faktor utama yang berkaitan erat dengan *psychological well-being* mahasiswa, yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penerima Beasiswa Teladan menghadapi tantangan unik yang belum banyak diteliti, yaitu kewajiban tinggal di pondok selama delapan semester sambil mempertahankan prestasi akademik dan hafalan. Berbeda dengan mahasiswa penerima beasiswa lain seperti KIP yang lebih fleksibel secara tempat tinggal, mahasiswa Beasiswa Teladan mengalami tekanan tambahan berupa keterikatan aturan pondok yang ketat. Situasi ini dapat berdampak pada aspek *psychological well-being*, khususnya dalam hal kemandirian dan penguasaan lingkungan. Meskipun banyak penelitian sebelumnya membahas kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum, belum ada yang secara khusus menyoroti kesejahteraan psikologis mahasiswa Beasiswa Teladan dalam konteks penempatan pondok jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi bagi pengelola beasiswa dalam merancang strategi pendampingan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis fenomena dan temuan penelitian sebelumnya yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah yang dihasilkan yaitu:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri mahasiswa penerima beasiswa teladan?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa penerima beasiswa teladan?
3. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan?
4. Bagaimana hubungan penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan?
5. Bagaimana hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan?
6. Bagaimana hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa penerima beasiswa teladan.
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan soisal mahasiswa penerima beasiswa teladan.
3. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan.
4. Untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan.
5. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan.
6. Untuk megetahui hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa teladan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terdiri dari dua perspektif yaitu manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya dalam memahami kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani pendidikan di lingkungan pondok pesantren dengan tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa yang memiliki kewajiban tertentu, seperti tinggal di lingkungan tertentu atau menjalankan aktivitas khusus.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa penerima Beasiswa Teladan mengenai kondisi kesejahteraan psikologis mereka serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga mereka dapat mengembangkan strategi yang lebih baik dalam menyesuaikan diri dan mengelola tekanan akademik maupun kehidupan di pondok pesantren. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pengelola beasiswa, UIN Malang, dan pihak pondok pesantren dalam memberikan dukungan yang lebih optimal bagi mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai tantangan yang dihadapi mahasiswa, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung perkembangan akademik, spiritual, dan kesejahteraan psikologis mereka.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Teori kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktifitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negative sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan kesejahteraan psikologis. (Ryff, dalam Maryam, 2013). Menurut Schultz (dalam Ramadhani et al., 2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat.

Ryan dan Deci (dalam Pedhu, 2022) menyatakan bahwa kesejahteraan merupakan konstruksi psikologis yang kompleks, mencerminkan pengalaman serta fungsi psikologis individu yang optimal. Mereka membedakan dua pendekatan utama dalam memahami kesejahteraan psikologis, yaitu pendekatan hedonis dan eudaimonik. Pendekatan hedonis menitikberatkan pada pencapaian kebahagiaan melalui kesenangan, kepuasan, dan penghindaran dari penderitaan. Sementara itu, pendekatan eudaimonik berfokus pada makna hidup dan realisasi diri, dengan menekankan pentingnya pertumbuhan pribadi, kematangan, kualitas diri, otentisitas, dan kemandirian sebagai wujud kesejahteraan sejati.

Menurut Huppert (2009), *psychological well-being* melibatkan perpaduan antara perasaan bahagia, adanya dukungan sosial, kepuasan hidup, kemampuan berpikir secara optimal, serta kondisi fisik dan mental yang sehat yang semuanya mendukung kehidupan yang positif, terarah,

dan berjalan dengan baik. Winefield dkk (Erfani & Abedin, 2018) juga menegaskan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi umumnya lebih bahagia, ramah, stabil secara emosional, mampu menjalin hubungan sosial yang baik, merasa puas dengan pencapaiannya, serta dapat menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungannya. secara emosional, mampu menjalin relasi sosial, puas dengan apa yang dicapai dalam hidupnya dan pandai menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu berkembang secara optimal, baik secara emosi, sosial, maupun spiritual. Emosi positif seperti rasa syukur diketahui memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Menurut (Hamim & Rosyidah, 2023) ekspresi rasa syukur seperti “Alhamdulillah” tidak hanya mencerminkan perilaku religius, tetapi juga mampu meningkatkan subjective well-being sebagai bagian penting dalam mengoptimalkan kualitas hidup individu. Secara singkat, *psychological well-being* dapat disimpulkan sebagai keberfungsian kebahagiaan individu secara efektif. Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya terbatas pada kepuasan dan keseimbangan hidup, tetapi juga mencakup kapasitas seseorang dalam menghadapi tantangan serta beradaptasi dengan berbagai situasi kehidupan. Sementara itu, menurut Wells (2010), *psychological well-being* merupakan kondisi mental yang sehat, di mana pikiran-pikiran positif mampu memberikan kebahagiaan dan berdampak baik pada kehidupan seseorang. Kedua teori tersebut memiliki kesamaan, yakni dalam fokus terhadap kemampuan individu serta rasa optimis dalam menghadapi segala macam tantangan, yang dapat menimbulkan rasa nyaman pada seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi di mana individu berfungsi secara optimal baik secara mental maupun sosial, ditandai dengan penerimaan diri, tujuan hidup yang jelas, kemampuan membangun hubungan positif, kemandirian, pengendalian lingkungan, pengembangan diri, serta kemampuan

beradaptasi dan menghadapi tantangan hidup secara sehat dan positif.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (dalam Ryff and Singer, 2008) aspek yang menyusun kesejahteraan psikologis antara lain :

a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi biasanya menerima dirinya dengan baik, termasuk sisi positif dan negatif. Individu juga merasa puas dengan hidup yang telah dijalani.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Menjalin hubungan yang hangat, saling percaya, dan penuh empati dengan orang lain adalah tanda kesejahteraan psikologis yang baik. Individu yang Sejahtera secara psikologis mampu menciptakan ikatan emosional yang erat serta memahami pentingnya saling memberi dan menerima dalam hubungan.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Orang yang mandiri mampu membuat keputusan sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Mereka mengikuti nilai-nilai yang mereka yakini dan menilai diri mereka sesuai dengan standar pribadi.

d. Penguasaan lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Kemampuan untuk mengatur lingkungan sekitar, menjalankan aktivitas dengan baik, serta memnfaatkan peluang dengan efektif menunjukkan kesejahteraan psikologis. Individu juga bisa menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

e. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Merasa hidup memiliki tujuan dan makna adalah tanda Kesehatan mental yang baik. Orang yang memiliki arah hidup jelas dan misi tertentu merasa bahwa hidup ini berharga dan berarti.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis merasa terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan berusaha memperbaiki diri dari waktu ke waktu. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pendapat Ryff (dalam Ryff and Singer, 2008) dapat disimpulkan bahwa aspek *psychological well being* ada 6 aspek yaitu: 1) penerimaan diri; 2) hubungan positif dengan orang lain; 3) kemandirian; 4) penguasaan lingkungan; 5) tujuan hidup; dan 6) pengembangan pribadi.

3. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff 1989 (dalam Sarafino & Smith, 2011) faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* suatu individu adalah :

a. Usia

Menurut penelitian Ryff dan Keyes (1995), seiring bertambahnya usia, ada beberapa aspek kesejahteraan psikologis yang meningkat, seperti kemampuan mengatur lingkungan, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain. Namun, aspek seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi justru cenderung menurun pada usia lanjut.

b. Jenis Kelamin

Ryff dan Keyes (1995) juga menemukan bahwa Wanita umumnya memiliki skor lebih tinggi dibandingkan pria dalam hal hubungan positif dengan orang lain dan perkembangan pribadi.

c. Status sosial ekonomi

Status sosial juga memengaruhi kesejahteraan psikologis. Data dari *Wisconsin Longitudinal Study* menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan status pekerjaan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Orang-orang dengan status sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka dan merasa hidup mereka lebih terarah dibandingkan dengan mereka yang berada pada status sosial lebih rendah.

d. Budaya

Nilai budaya kolektivisme dan individualisme memengaruhi kesejahteraan psikologis dalam masyarakat. Budaya timur yang lebih kolektif cenderung memiliki nilai tinggi dalam hal hubungan positif dengan orang lain, sementara budaya barat yang lebih individualis memiliki nilai tinggi pada aspek kemandirian dan penerimaan diri.

e. Dukungan sosial

Menurut Ryff perubahan fisik dan psikis yang dialami seseorang sering membuat mereka membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial ini bisa berupa perilaku supportif dan perhatian dari orang-orang penting dalam hidup mereka, seperti teman, keluarga, rekan kerja, atau kelompok sosial. Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Sarafino & Smith, 2011).

f. Religiusitas

Orang yang sering berdoa dan beribadah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini berkaitan dengan penurunan hormon stres dan peningkatan sistem kekebalan tubuh, yang berpengaruh pada Kesehatan fisik dan mental secara positif (Santrock, 2002).

g. Kepribadian

Menurut Talamati (2012), hasil penelitian Ryan & Decy (2021) serta Ryff dan koleganya menunjukkan hubungan antara “*Big Five Personality*” dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Schmutte & Ryff (1997), dalam Talamati 2012) menemukan bahwa neurotisisme, kesadaran diri, dan ekstroversi yang rendah berkaitan dengan tujuan hidup, penerimaan diri, dan kemampuan mengendalikan lingkungan. Sifat keterbukaan terhadap pengalaman berkaitan dengan pertumbuhan pribadi, ekstroversi dan keramahan berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain, sementara neurotisisme terkait dengan kemandirian. Bastaman (dalam Liputo, 2009) juga

mengatakan bahwa orang dengan Tingkat seligiusitas tinggi lebih mampu memaknai hidup secara positif, sehingga hidup mereka lebih berarti dan cenderung terhindar dari stres atau depresi.

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri apa adanya, memiliki tujuan dalam hidup, menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, bersikap mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, mampu menilai lingkungan sekitar, serta secara berkelanjutan mengembangkan potensi dalam dirinya. Konsep kesejahteraan psikologis ini juga sejalan dengan ajaran dalam Al-Qur'an, sebagaimana tertuang dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Konsep *psychological well-being* dalam Islam berkaitan erat dengan ketenangan dan ketenteraman hati yang bersumber dari kedekatan spiritual kepada Allah. Dalam Tafsir Al-Baghawi, mengenai firman Allah surah ar ra'd ayat 28 dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan hati yang tenteram adalah hati yang tenang dan mantap karena dzikrullah, yakni mengingat Allah. Maqatil menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan mengingat Allah di sini adalah dengan membaca dan merenungkan Al-Qur'an, karena “ketenangan datang dari keyakinan, sedangkan kegelisahan timbul karena keraguan.” Lebih lanjut, Al-Baghawi juga menyebutkan pendapat Ibn Abbas bahwa ayat ini menunjukkan betapa hati orang-orang mukmin akan merasa tenang terhadap sesuatu yang dikaitkan dengan nama Allah, seperti dalam sumpah, karena mereka percaya kepada-Nya. Menariknya, Al-Baghawi juga menjawab pertanyaan bagaimana mungkin hati dapat mengalami

ketakutan (wajl) dan ketenangan (thuma'ninah) secara bersamaan. Menurut beliau, ketakutan muncul ketika mengingat ancaman dan keadilan Allah, sedangkan ketenangan muncul saat mengingat rahmat, janji, dan kasih sayang-Nya.

Penafsiran ini menunjukkan bahwa dalam Islam, kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup keadaan emosional yang positif, tetapi juga pengakuan akan dinamika emosi yang seimbang antara rasa takut dan harap, antara cemas dan tenang. Dengan senantiasa mengingat Allah, seorang mukmin akan mendapatkan ketenteraman hati, yang merupakan fondasi dari kesejahteraan psikologis. Maka, dzikir dan keyakinan kepada Allah bukan hanya menjadi bentuk ibadah spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan penyembuh psikologis, sebagaimana yang diyakini dalam konsep *psychological well-being*.

Penerapan *Psychological well-being* ditandai dengan tercapainya kebahagiaan, adanya kepuasan hidup, serta ketiadaan gejala depresi (Mayasari, 2014). Dalam Islam, konsep kebahagiaan dan indikator *Psychological well-being* dijelaskan dalam ayat berikut:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahaiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan ” (QS:Al-Qashash:77).

Konsep *psychological well-being* dalam Islam secara eksplisit tercermin dalam QS. Al-Qashash ayat 77. Dalam Tafsir Al-Baghawi, dijelaskan bahwa perintah “وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ” mengandung makna bahwa manusia diperintahkan untuk menggunakan apa yang telah Allah anugerahkan kepadanya, seperti harta dan kenikmatan duniawi, untuk meraih kehidupan akhirat, yakni dengan mensyukuri nikmat tersebut dan

menggunakannya dalam ketaatan serta keridhaan Allah. Selanjutnya, firman Allah “وَلَا تَتَسَنَّ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا” ditafsirkan oleh Mujahid dan Ibnu Zaid sebagai ajakan agar manusia tetap bekerja di dunia untuk akhiratnya, karena sejatinya bagian manusia dari dunia adalah amalnya untuk akhirat. Sementara itu, Ali bin Abi Thalib menafsirkan bagian ini sebagai perintah untuk tidak melupakan masa muda, kesehatan, kekuatan, dan kekayaan sebagai sarana untuk meraih kebahagiaan akhirat. Tafsir ini menunjukkan keseimbangan hidup yang dituntun oleh nilai-nilai spiritual islam yakni hidup yang tidak hanya berorientasi dunia, tetapi juga diarahkan kepada kehidupan abadi.

Lebih lanjut, perintah “وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ” ditafsirkan sebagai ajakan untuk berbuat baik kepada sesama sebagaimana Allah telah berbuat baik kepada manusia. Ini sejalan dengan dimensi *psychological well-being* berupa relasi positif dengan orang lain, rasa syukur, dan tujuan hidup yang bermakna. Adapun larangan “وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ” dijelaskan dalam tafsir bahwa setiap maksiat adalah bentuk kerusakan di muka bumi, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. Tafsir ini memberikan penekanan bahwa kesejahteraan hidup yang sejati tidak hanya terletak pada pencapaian materi, tetapi juga pada penggunaan anugerah tersebut untuk kebaikan dan kesalehan sosial. Dengan demikian, QS. Al-Qashash:77 dalam perspektif Al-Baghawi menggambarkan prinsip keseimbangan antara orientasi duniawi dan ukhrawi, yang menjadi landasan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis menurut Islam.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Secara umum, penyesuaian diri melibatkan hubungan anatara individu dengan lingkungannya. Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respons mental dan perilaku, yang

merupakan usaha individu untuk mengatasi kebutuhannya, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang ada dalam dirinya. Tujuan dari usaha ini adalah mencapai keseimbangan dan keharmonisan antara tuntutan pribadi dan lingkungan.

Hurlock (2008) menjelaskan bahwa seseorang dianggap mampu menyesuaikan diri jika ia dapat berinteraksi secara baik dengan orang lain atau kelompoknya dan menunjukkan sikap yang diterima lingkungan. Artinya, individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Sunarto dan Hartono (2008) juga mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungan.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, menurut Schneiders adalah orang yang dapat mengatasi konflik, frustrasi, serta tantangan pribadi dan sosial tanpa gangguan perilaku. Dengan keterbatasan yang dimilikinya, ia belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya secara matang, efisien, dan memuaskan. Menurut Prawira (dalam Nurfitri, 2022) penyesuaian diri adalah proses dan hasil yang dialami oleh individu atau kelompok saat menghadapi situasi baru dalam lingkungannya, sehingga perilaku mereka dapat diterima dalam kehidupan bersama masyarakat.

Berdasarkan pandangan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu atau kelompok saat berinteraksi dengan lingkungannya. Proses ini bertujuan untuk mengatasi kebutuhan, konflik, dan tantangan, serta mencapai keseimbangan antara tuntutan pribadi dan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu untuk mengatasi konflik serta tekanan tanpa gangguan perilaku, dan menunjukkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat aspek diantaranya :

1. *Adaption*

Penyesuaian diri dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Individu yang mampu menyelesaikan diri dengan baik biasanya memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungannya.

2. *Conformity*

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika ia mampu memenuhi norma-norma sosial dan mengikuti hati nuraninya.

3. *Mastery*

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu merencanakan dan mengatur respons mereka terhadap berbagai masalah, sehingga mereka bisa menyusun Solusi dan menghadapi masalah dengan efektif

4. *Individual Variation*

Setiap orang memiliki cara dan respons yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah, yang menunjukkan adanya perbedaan individu dalam penyesuaian diri.

Buchori, 2002 (dalam Mustagfirin, Muh dan Arjanggi, 2020) menyebutkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari 2 aspek yakni :

1. Penyesuaian Pribadi

Kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri dengan penuh kesadaran. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai konflik, tekanan, dan tantangan hidup secara efektif. Ketika seseorang memiliki penyesuaian pribadi yang baik, ia menjadi pribadi yang lebih matang secara emosional, mampu bertanggung jawab atas tindakannya, dan memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri dalam berbagai situasi. Hal ini juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk tetap stabil di tengah situasi yang sulit, sehingga ia bisa merespon permasalahan dengan

bijaksana tanpa melarikan diri atau mengabaikan tanggung jawab yang ada.

2. Penyesuaian Sosial

Kemampuan seseorang untuk memahami dan menghormati norma serta aturan sosial yang berlaku di lingkungannya. Dengan memiliki penyesuaian sosial yang baik, seseorang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang datang dari lingkungan sosialnya, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, dan beradaptasi dengan peraturan yang diterapkan dalam masyarakat kelompok. Kemampuan ini juga mencakup kesadaran untuk menghargai orang lain, mendukung kerjasama, dan mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan harmonis. Orang yang memiliki penyesuaian sosial yang baik mampu menjaga komunikasi dan interaksi yang positif, menanggapi perbedaan dengan terbuka, serta menghindari konflik yang tidak perlu, sehingga ia dapat menjalani kehidupan sosial yang seimbang dan produktif.

3. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Menurut Schein (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri, karena fungsi tubuh yang sehat menjadi prasyarat penting dalam mendukung penyesuaian diri yang baik. Jika seseorang memiliki cacat fisik atau menderita penyakit kronis, hal ini dapat menghambat kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

b. Perkembangan dan kematangan

Perbedaan bentuk penyesuaian diri antara individu satu dengan lainnya dipengaruhi oleh perbedaan tahap perkembangan yang dialami masing-masing individu. Seiring dengan perkembangan tersebut, seseorang akan menjadi lebih matang dalam menanggapi

lingkungannya. Kematangan individu dalam hal intelektual, sosial, moral, dan emosional turut memengaruhi cara mereka beradaptasi dan menyesuaikan diri.

c. Keadaan psikologis

Kesehatan mental yang baik adalah salah satu syarat utama untuk tercapainya penyesuaian diri yang optimal. Dengan kondisi mental yang stabil, individu mampu memberikan respons yang seimbang terhadap dorongan dari dalam diri serta tuntutan dari lingkungannya. Sebaliknya, kondisi seperti frustrasi, kecemasan, atau gangguan mental dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri. Faktor psikologis yang memengaruhi hal ini meliputi pengalaman, tingkat Pendidikan, konsep diri, dan rasa percaya diri.

d. Keadaan lingkungan

Lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang aman, damai, tentram, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu melindungi anggotanya, akan sangat mendukung proses penyesuaian diri seseorang. Sebaliknya, jika individu berada dalam lingkungan yang tidak stabil, kurang aman, dan tidak memberikan rasa tentram, hal ini dapat menghambat kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Lingkungan yang dimaksud mencakup tempat tinggal, seperti rumah, serta lingkungan sosial seperti keluarga dan sekolah.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas berperan sebagai sumber dukungan psikologis yang membantu individu dalam menghadapi konflik, frustrasi, dan tekanan emosional lainnya. Melalui nilai-nilai dan keyakinan yang dimiliki, religiusitas memberikan arti, tujuan, serta stabilitas hidup yang dibutuhkan individu untuk menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan hidup. Selain itu, budaya dalam suatu Masyarakat juga berperan besar dalam membentuk karakter dan perilaku individu, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri baik itu mendukung kemampuan beradaptasi maupun, dalam beberapa kasus,

justru menjadikannya lebih sulit.

4. Penyesuaian diri dalam perspektif islam

Dalam perspektif psikologi Islam, penyesuaian diri merupakan respons individu terhadap berbagai tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri, dengan tujuan agar dapat berinteraksi secara harmonis dengan lingkungannya. Konsep penyesuaian diri dalam Islam telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Surah Al-Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir”

Ayat ini mengandung makna bahwa Allah SWT menetapkan beban hidup dan tanggung jawab pada manusia sesuai dengan kemampuan dan kapasitas masing-masing. Hal ini menunjukkan adanya prinsip fleksibilitas dan welas asih dalam Islam, yang mendukung proses penyesuaian diri manusia dalam berbagai kondisi kehidupan. Terkait ayat tersebut, tafsir al baghawi menjelaskan

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا، أَي طَاقَتَهَا، وَالْوُسْعُ اسْمٌ لِمَا يَسَعُ الْإِنْسَانَ وَلَا يَضِيقُ عَلَيْهِ

“Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai kesanggupannya, yaitu kemampuannya. Al Wus (kesanggupan) adalah sesuatu yang dapat dijangkau oleh manusia tanpa memberatkannya.” (Tafsir Al Baghawi, Al-Baqarah; 286).

Pemahaman mengenai "الوسع" (*al-wus'*) dalam tafsir Al Baghawi diartikan sebagai kemampuan yang longgar, yakni sesuatu yang masih dapat dilakukan oleh manusia tanpa membuatnya merasa berat atau sempit. Penafsiran ini memberikan pemahaman bahwa Allah mengetahui batas-batas kemampuan manusia dan tidak menetapkan syariat atau ujian yang memberatkan secara tidak adil. Oleh karena itu, dalam pandangan Islam, penyesuaian diri bukanlah proses pemaksaan, melainkan proses kesadaran diri akan batas kemampuan, disertai dengan upaya bertahap dalam kebaikan.

Dalam pandangan Al Baghawi mengenai ayat ini juga menafsirkan doa seperti "رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا", sebagai bentuk permohonan dari manusia agar tidak dihukum karena lupa atau salah, yang secara psikologis mencerminkan pengakuan akan keterbatasan manusia dan kebutuhan akan ampunan serta bimbingan dari Allah. Ini mengajarkan bahwa kesalahan dan keterlupaan adalah bagian dari proses penyesuaian diri, selama seseorang menyadari dan memperbaikinya.

Lebih lanjut, Al-Baghawi menjelaskan bahwa kaum terdahulu (Bani Israil) dibebani kewajiban yang sangat berat karena pelanggaran dan kesombongan mereka, seperti diwajibkannya lima puluh kali salat, memotong pakaian yang terkena najis, serta hukuman atas dosa yang diumumkan secara terbuka. Maka, doa dalam ayat ini menjadi refleksi kerendahan hati dan keinginan agar umat Islam tidak diperlakukan seperti itu, karena Allah menghendaki kemudahan, bukan kesulitan. Dengan demikian, berdasarkan penafsiran Al-Baghawi, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dalam Islam sangat manusiawi. Konsep ini mencakup tiga aspek utama, yaitu mengenali kemampuan diri dan bersyukur atasnya, memohon pertolongan Allah dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan tuntunan agama, serta menerima keterbatasan diri sambil terus berusaha memperbaiki diri tanpa putus asa. Oleh karena itu, penyesuaian diri bukan hanya sebatas kemampuan menghadapi tekanan dari lingkungan luar, melainkan juga mencerminkan keseimbangan antara usaha lahiriah

dan kepasrahan batiniah kepada Allah, yang dalam ajaran Islam disebut dengan tawakkal. Surah Al-Baqarah ayat 286 menjadi landasan kuat bahwa manusia yang berusaha, berdoa, dan bertawakkal akan dimudahkan dalam menjalani hidup sesuai dengan batas kemampuannya.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi dukungan sosial

Manusia sebagai makhluk sosial selalu memerlukan kehadiran orang lain dalam hidupnya. Dukungan dan bantuan dari orang-orang disekitarnya, seperti keluarga dan teman, sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan hidup. Dukungan sosial ini bisa berupa perhatian, kerjasama, atau dorongan moral yang membantu individu menjalani kehidupan. Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan mengetahui bahwa bantuan tersedia ketika dibutuhkan. Johnson & Johnson (1991) (dalam Setyawati et al., 2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah suatu upaya yang diberikan kepada seseorang untuk memperbaiki kesehatan mentalnya, memberikan rasa percaya diri, dorongan atau semangat, serta nasihat dan penerimaan.

Dukungan sosial mencakup kehadiran, perhatian, atau kesediaan dari orang-orang di sekitar yang dapat diandalkan dan dipercaya, serta memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Dukungan ini memberikan kenyamanan baik secara mental maupun fisik. Seseorang mendapatkan dukungan sosial dengan menjalin kedekatan dengan orang lain. Saat seseorang berhasil membangun hubungan dekat dan menerima dukungan sosial, hal ini dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tantangan atau tekanan yang dialami.

Rook (dalam Riansyah et al., 2024) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu fungsi dari hubungan dan ikatan sosial, dimana koneksi sosial mencerminkan Tingkat serta kualitas hubungan antarpribadi. Sementara itu, Cobb mengartikan dukungan sosial sebagai bentuk

kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang oleh individu atau kelompok lain. Cochran (2009) mendefinisikan sistem dukungan sosial sebagai kelompok orang yang memiliki hubungan langsung dengan individu, termasuk orang tua, saudara, tetangga, rekan kerja, dan teman yang berinteraksi dengannya.

Sependapat dengan Smeets, Sarason menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup perhatian, penghargaan, kenyamanan, dan bantuan yang diterima seseorang dari individu atau kelompok lain. Dengan demikian, kehadiran, kepedulian, dan perhatian dari orang-orang yang menghargai dan menyayangi individu tersebut merupakan salah satu bentuk dukungan sosial.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan dan perhatian yang diberikan kepada seseorang oleh orang-orang disekitarnya, seperti keluarga, teman, atau kelompok sosial lainnya. Kehadiran dukungan sosial ini penting untuk meningkatkan kualitas hidup individu, baik secara mental maupun fisik, karena membantu mereka mengatasi tekanan hidup, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan sosial juga merupakan fungsi penting dalam hubungan interpersonal, yang mempererat ikatan antarindividu dan menciptakan jaringan yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis.

2. Aspek dukungan sosial

Menurut (Sarafino, 2011) dukungan sosial didefinisikan sebagai interaksi interpersonal yang melibatkan aspek- aspek berikut :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional ini timbul atas dasar perasaan empati dan perhatian. Dukungan ini meliputi pemberian perhatian dan bersedia menjadi pendengar yang baik.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan sosial dalam bentuk penghargaan ditunjukkan dalam hal rasa menghormati yang melibatkan tanggapan setuju atas keputusan atau hasil pemikiran individu.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini melibatkan bentuk bantuan langsung. Misalnya bantuan berupa finansial atau bantuan berupa jasa.

d. Dukungan informatif

Dukungan ini dapat berupa saran, penghargaan, dan tanggapan terkait pemecahan masalah tertentu.

Menurut House (2008) dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek utama:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan motivasi yang diberikan kepada seseorang. Dukungan ini bertujuan untuk memberikan rasa aman dan memperkuat hubungan emosional.

b. Dukungan instrumental

Dukungan ini melibatkan bantuan yang lebih nyata dan praktis, seperti memberikan bantuan finansial atau membantu menyelesaikan tugas tertentu, yang secara langsung dapat meringankan beban individu.

c. Dukungan persahabatan

Aspek ini mencakup kesediaan seseorang untuk menghabiskan waktu Bersama orang lain, memberikan rasa kebersamaan dan mendukung interaksi sosial yang dapat memperkuat ikatan dan rasa saling percaya.

3. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut Stanley faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial meliputi :

a. Kebutuhan fisik

Dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan dasar seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Individu yang tidak memiliki kebutuhan ini cenderung menerima dukungan sosial yang lebih sedikit.

b. Kebutuhan sosial

Individu dengan aktualisasi diri yang baik lebih dikenal di Masyarakat dan cenderung menerima pengakuan serta penghargaan, yang berpengaruh terhadap dukungan sosial yang mereka terima.

c. Kebutuhan psikis

Dukungan sosial sangat diperlukan dalam memenuhi kebutuhan psikologis, terutama dalam situasi yang menimbulkan kecemasan atau ketidakpastian, seperti sebelum menjalani operasi. Individu membutuhkan dukungan untuk merasa dihargai dan diperhatikan, khususnya saat menghadapi kesulitan.

Menurut Cohen dan Syme 1985 faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah :

a. Pemberi dukungan sosial

Sumber dukungan yang konsisten dan dekat dengan penerima akan lebih bernilai. Hubungan yang erat meningkatkan kepercayaan dan signifikan bagi penerima dukungan.

b. Jenis dukungan

Dukungan yang sesuai dan bermanfaat untuk situasi tertentu sangat berarti bagi penerima, karena dampaknya bisa lebih terasa dan relevan

c. Penerima dukungan

Karakteristik penerima, seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial, mempengaruhi efektivitas dukungan yang diterima.

Dukungan sosial juga lebih efektif ketika penerima dan pemberi memiliki kemampuan untuk mempertahankan dukungan tersebut.

4. Dukungan sosial dalam perspektif islam

Dukungan sosial adalah bentuk pertolongan yang diterima individu dari orang lain, baik dalam bentuk kasih sayang, materi, layanan, kenyamanan, maupun bantuan lainnya. Dalam Islam, konsep dukungan sosial dikenal sebagai *a'awun* atau tolong-menolong, yang sangat dianjurkan karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan. Oleh karena itu, dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa terdapat tiga jenis hubungan, yaitu hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan dirinya sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama (*hablumminannas*). Hubungan antar sesama inilah yang mencerminkan makna tolong-menolong atau dukungan sosial. Konsep ini juga disebutkan dalam Al-Qur'an, seperti dalam QS. Al-Maidah ayat 2 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ
يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ
الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong- menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”.

Dalam Tafsir Al-Baghawi, ayat “وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ” ditafsirkan sebagai perintah untuk saling membantu dan menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Al-Baghawi mengutip pendapat yang mengatakan bahwa

“البر” adalah mengikuti perintah Allah, sedangkan “التقوى” adalah menjauhi larangan-Nya. Disebutkan pula bahwa *al-birr* berarti Islam dan *at-taqwa* berarti sunnah. Sebaliknya, Allah melarang kerja sama dalam dosa dan permusuhan, sebagaimana dalam lanjutan ayat: “وَلَا تَعَاوُنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ”, yang dijelaskan oleh Al-Baghawi bahwa *al-itsm* adalah maksiat, dan *al-udwan* adalah kezaliman atau bid’ah. Rasulullah SAW. juga menegaskan dalam hadis yang dikutip dalam tafsir ini bahwa: “*Al-birr* (kebaikan) adalah akhlak yang baik, dan *al-itsm* (dosa) adalah sesuatu yang menggajjal dalam hatimu dan kamu benci jika orang lain mengetahuinya.”

Dengan demikian, tafsir Al-Baghawi menjelaskan bahwa dukungan sosial dalam Islam memiliki fondasi spiritual yang kuat, yaitu saling tolong-menolong dalam kebaikan yang berlandaskan pada ketundukan terhadap perintah Allah dan semangat menjauhi larangan-Nya. Ini mencerminkan konsep *a’awun* (tolong-menolong) yang bukan hanya sosial, tetapi juga bernilai ibadah. Dalam konteks psikologi Islam, dukungan sosial bukan sekadar bantuan secara fisik atau emosional, tetapi juga mencakup upaya saling menguatkan dalam kebaikan dan ketakwaan, serta menjaga dari keterlibatan dalam perbuatan dosa. Maka, perintah Allah untuk bertolong-tolongan dalam kebajikan dan takwa sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Maidah ayat 2 menjadi dasar yang kuat untuk memaknai dukungan sosial sebagai bagian dari ibadah sosial yang bermuatan spiritual. Selain itu, dalam hadis yang diriwayatkan oleh HR Muslim, Rasulullah SAW juga menjelaskan tentang pentingnya dukungan sosial, terutama dalam membantu sesama yang mengalami kesulitan. Hadis tersebut berbunyi:

Dari Abu Hurairah r.a, Rasulullah SAW bersabda:

"Barang siapa melepaskan kesulitan seorang mukmin di dunia, maka Allah akan melepaskan kesulitannya pada hari kiamat. Barang siapa mempermudah urusan orang lain yang sedang mengalami kesulitan, maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan akhirat. Barang siapa menutupi aib seorang Muslim, maka Allah akan menutupi aibnya di dunia dan akhirat. Allah senantiasa menolong hamba-Nya selama hamba tersebut terus menolong saudaranya. Barang siapa menempuh

perjalanan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan jalannya menuju surga. Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah untuk membaca dan mempelajari Kitabullah bersama-sama, kecuali Allah akan menurunkan ketenangan kepada mereka, melimpahkan rahmat-Nya, serta menyebut mereka di hadapan para malaikat. Barang siapa amalnya lambat, maka kemuliaan nasabnya tidak akan menyempurnakannya.” (H.R. Muslim).

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam menjalani kehidupan, setiap individu dianjurkan untuk melakukan kebaikan, salah satunya dengan membantu dan menolong sesama. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, konsep dukungan sosial memiliki peranan penting dan telah dijelaskan secara mendalam dalam ajaran Al-Qur'an dan hadis.

D. Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis

Penyesuaian diri adalah proses dinamis yang mencakup upaya individu dalam menyesuaikan perilaku, sikap, dan emosinya untuk menghadapi perubahan, tantangan, atau tuntutan dari lingkungan. Proses ini menjadi sangat penting karena berperan dalam menentukan seberapa baik individu mampu menjalani kehidupannya, termasuk dalam membina hubungan sosial, mencapai tujuan pribadi, dan mengatasi hambatan atau tekanan hidup (Schneiders, 1964).

Individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis positif dalam kehidupannya, seperti merasakan kepuasan, kebahagiaan, merasa dihargai, menjalin hubungan interpersonal yang harmonis, dan menemukan makna dalam aktivitas yang mereka lakukan. Sebaliknya, individu dengan penyesuaian diri yang kurang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang negative, misalnya merasa kesepian, mengalami depresi, dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik Prilleltensky (dalam Wulandari, 2016).

Menurut Kartono (dalam Dayyana, 2021) penyesuaian diri adalah faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu karena dapat membantu seseorang menghadapi situasi lingkungan yang baru dan asing. Proses ini melibatkan upaya individu untuk mencapai keseimbangan antara diri sendiri

dan lingkungan sekitar, sehingga dapat mengurangi perasaan negative seperti dengki, permusuhan, prasangka, iri hati, kemarahan, depresi, dan emosi lainnya yang muncul sebagai respons yang kurang efisien atau tidak tepat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wardani & Maryam, 2024) terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dengan penyesuaian diri santri pondok Pesantren Roudlotul Muta;allimin Mutallimat di Kecamatan Jabon. Oleh karena itu, semakin tinggi *psychological well being* yang diberikan maka semakin tinggi pula penyesuaian diri santri. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri. Berdasarkan dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri.

E. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis

Kehadiran orang lain sangatlah penting dalam hidup, sehingga setiap orang memerlukan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Dukungan ini disebut dukungan sosial, yang bisa datang dari orang tua, keluarga, teman, sahabat, atau bahkan masyarakat sekitar. Dukungan sosial ini merupakan bagian dari konsep dukungan sosial secara keseluruhan. Menurut kunjoro, dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang di lingkungannya, sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai (Alawiyah & Alwi, 2022).

Penelitian telah menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Adyani et al., 2018; Triaswari & Utami, 2014; Yasin & Dzulkifli, 2010). Seiring dengan adanya dukungan sosial yang diterima, kesejahteraan psikologis mahasiswa meningkat. Dukungan sosial yang mencakup bantuan material, penghargaan, dan perhatian memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi individu mengatasi situasi sulit dan memperkuat kemampuan mereka untuk beradaptasi. Dengan kata lain, semakin banyak dukungan sosial yang diterima, semakin baik kesejahteraan psikologis

mereka serta kemampuan mereka untuk beradaptasi.

F. Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk merespons secara positif terhadap berbagai perubahan, tekanan, dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Dalam konteks mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, penyesuaian diri menjadi aspek penting karena lingkungan tersebut memiliki aturan, ritme hidup, dan tuntutan yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya. Penyesuaian diri terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi mencakup kemampuan menerima diri sendiri, mengelola emosi, serta menghadapi tantangan dengan cara yang adaptif. Sementara itu, penyesuaian sosial meliputi kemampuan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memahami norma sosial, serta menyesuaikan diri dengan nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitar.

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung menunjukkan kestabilan emosi, ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik, dan keterbukaan terhadap interaksi sosial di lingkungan pondok. Hal ini berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan penurunan motivasi, yang pada akhirnya dapat mengganggu keseimbangan psikologisnya. Penelitian Santrock (2019) menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri berhubungan erat dengan ketahanan emosional dan kepuasan hidup, terutama dalam situasi yang menuntut adaptasi tinggi seperti dunia perkuliahan atau lingkungan pondok. Selain penyesuaian diri, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, informasi, maupun bantuan praktis yang diberikan oleh keluarga, teman, pengasuh pondok, atau lingkungan sekitar. Dukungan ini memberikan rasa dihargai, aman, dan tidak sendirian dalam

menghadapi berbagai tantangan hidup. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai akan lebih mudah beradaptasi, merasa lebih percaya diri, dan lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Penelitian Hasanuddin (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan serupa juga diperoleh oleh Hidayah (2022), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling memperkuat dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat.

Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya bergantung pada faktor internal seperti kemampuan untuk menyesuaikan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Individu yang mampu menyesuaikan diri secara efektif dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai akan lebih siap menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta memiliki potensi yang lebih besar untuk mencapai kesejahteraan psikologis secara optimal.

G. Kerangka Berpikir

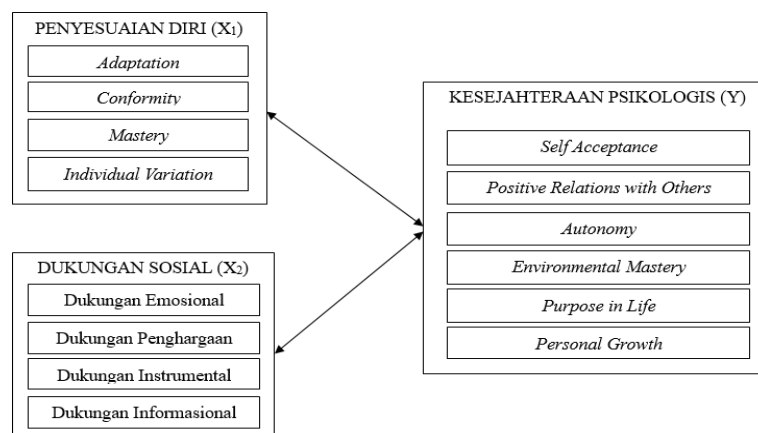
Berdasarkan penjelasan sebelumnya mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, terlihat bahwa kemampuan penyesuaian diri memegang peranan penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap perubahan, tekanan, serta tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, menerima diri sendiri, serta menyesuaikan sikap dan perilaku dalam lingkungan baru yang penuh tantangan, seperti di lingkungan pondok pesantren. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung lebih stabil secara emosional, tidak mudah cemas, dan mampu membentuk hubungan sosial yang sehat. Kondisi ini

berkontribusi langsung pada terciptanya kesejahteraan psikologis yang positif.

Di sisi lain, dukungan sosial juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman, pengasuh, atau komunitas sekitar dapat memberikan rasa aman, penerimaan, serta bantuan emosional maupun praktis yang sangat dibutuhkan dalam proses adaptasi. Individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya lebih mampu menghadapi stres, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, serta merasa lebih terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitarnya. Semua hal ini berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Oleh karena itu, dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis pada individu yang berada dalam lingkungan dengan tuntutan adaptasi tinggi, penting untuk melihat bagaimana interaksi antara kemampuan penyesuaian diri dan dukungan sosial saling memperkuat. Penyesuaian diri yang baik memungkinkan individu memanfaatkan dukungan sosial secara efektif, sedangkan dukungan sosial yang memadai memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menyesuaikan diri secara optimal. Keduanya merupakan faktor penting yang saling melengkapi dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang seimbang dan berkelanjutan.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian, yang bertujuan untuk memberikan batasan pada pengumpulan data serta menyusun desain penelitian dan analisis data yang sesuai. Hipotesis ini penting karena menjadi landasan untuk fokus penelitian serta pengujian kebenaran jawaban tersebut. Berdasarkan latar belakang dan kerangka berpikir diatas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

Terdapat hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan UIN Malang Tahun 2022-2023.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat hubungan penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan UIN Malang Tahun 2022-2023.
- b. Terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa Teladan UIN Malang Tahun 2022-2023.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang didefinisikan sebagai suatu pendekatan yang melibatkan analisis data dalam bentuk angka (numerik), yang diolah dengan teknik statistik guna menguji hipotesis tertentu sehingga menghasilkan kesimpulan tentang tingkat signifikansi hubungan antar satu variabel dengan variabel lainnya (Azwar, S., 2007).

Data yang diperoleh peneliti di lapangan akan berbentuk angka sebagai hasilnya. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif sangat bergantung pada data numerik, mulai dari proses pengumpulan, penafsiran, hingga pembahasannya. Peneliti akan mengukur hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa teladan tahun 2022-2023. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional sederhana, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009), variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dengan tujuan memperoleh informasi terkait hal tersebut sehingga dapat ditarik kesimpulan. Variabel atau objek penelitian sendiri terbagi menjadi dua yakni variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

1. Variabel bebas (X) adalah variabel yang menjadi komponen penyebab atau variabel yang memberikan dampak perubahan terhadap variabel tetap. Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu penyesuaian diri dan dukungan sosial.
2. Variabel terikat (Y) adalah variabel yang mendapatkan pengaruh dari variabel bebas yang akan kita teliti untuk menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel

terikat yaitu kesejahteraan psikologis.

C. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah sejauh mana seseorang mampu menjalin hubungan hangat dengan orang lain, menerima diri apa adanya, mengendalikan lingkungan sekitarnya, bersikap mandiri dari tekanan sosial, mewujudkan potensi diri secara berkelanjutan, serta menemukan makna hidup. Definisi ini didasarkan pada teori Ryff, yang dapat diukur dengan skala berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well being*. Dimensi tersebut mencakup penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya baik penyesuaian terhadap pribadi sendiri maupun terhadap sosialnya. Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat aspek diantaranya :

- a. *Adaption* : Penyesuaian diri dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Individu yang mampu menyelesaikan diri dengan baik biasanya memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungannya.
- b. *Conformity* : Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika ia mampu memenuhi norma-norma sosial dan mengikuti hati nuraninya.
- c. *Mastery*: Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu merencanakan dan mengatur respons mereka terhadap berbagai masalah, sehingga mereka bisa menyusun Solusi dan menghadapi masalah dengan efektif

- d. *Individual Variation*: Setiap orang memiliki cara dan respons yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah, yang menunjukkan adanya perbedaan individu dalam menyesuaikan diri.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain, mencakup kenyamanan, perhatian, dan kepedulian, yang membuat individu merasa dicintai dan dihargai. Menurut Sarafino 2011 dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama :

- a. Dukungan emosional: berupa empati, perhatian, dan kepedulian, yang membantu individu merasa didukung secara emosional.
- b. Dukungan penghargaan: memberikan pengakuan atau apresiasi, yang meningkatkan harga diri dan rasa dihargai.
- c. Dukungan instrumental: berupa bantuan nyata atau material, seperti bantuan dalam pekerjaan atau finansial untuk kebutuhan sehari-hari
- d. Dukungan informatif: Meliputi nasihat, saran, atau umpan balik yang membantu individu dalam pengambilan keputusan dan pemahaman situasi

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2013) Populasi adalah kumpulan dari subjek yang akan diteliti. "populasi" merujuk pada objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dikaji agar mendapatkan kesimpulan yang ingin diteliti. Sementara itu, (Nazoir, 2003) mendefinisikan populasi sebagai Kumpulan individu dengan kualitas dan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah mahasiswa penerima beasiswa teladan tahun 2022-2023. Berdasarkan data dari Kepala Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerjasama jumlah mahasiswa penerima beasiswa teladan tersebut pada tahun 2022-2023 adalah sebanyak 101 mahasiswa.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengambil sebagian dari populasi yaitu mahasiswa penerima beasiswa teladan tahun 2022-2023. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sebagai pedoman untuk memperoleh ukuran sampel yang tepat.

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

E = *margin of error*

$$n = \frac{101}{1 + 101(0,05)^2} = \frac{101}{1 + 101(0,0025)} = \frac{101}{1 + 0,2525} = \frac{101}{1,2525} \approx 80,6$$

Hasil penghitungan dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel yang harus di uji berjumlah 81 responden, tetapi dalam penelitian ini peneliti membulatkan jumlah sample menjadi 84 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Penelitian ini peneliti menggunakan kriteria tertentu sebagai berikut:

1. Mahasiswa Pria/Wanita.
2. Mahasiswa penerima beasiswa teladan tahun 2022-2023.

3. Bidang prestasi hafal al qur'an dan qiroatul kutub.
4. Bertempat tinggal di pondok pesantren yang sudah ditentukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah utama dalam berpengaruh pada validitas data yang diperoleh. Metode pengumpulan data merupakan suatu prosedur yang diambil oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi (Suharsimi, 2005). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument pengukuran psikologis yang berupa skala psikologis. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang memakai model likert dalam bentuk angket dengan dua tipe pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Pernyataan *favorable* adalah pernyataan positif terhadap objek sikap yang mendukung atau berpihak padanya. Pada angket penyesuaian diri, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis yang bersifat *favourable*, tersedia empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sedangkan pernyataan *unfavourable* mengandung hal-hal negative yang bersifat tidak mendukung atau bertentangan dengan objek sikap. Pada angket yang bersifat *unfavourable*, tersedia empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian

Item	Skor Jawaban			
	SS	S	TS	STS
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

F. Instrumen Penilaian

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Dalam mengukur *psychological well being*, peneliti menggunakan skala yang di adopsi dari penelitian milik (Naila Rahmah Dayyyana,

2021) dan disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Carol D.Ryff. Ryff berpendapat bahwa *psychological well being* dapat dievaluasi melalui enam dimensi. Enam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, pengembangan pribadi, dan penguasaan lingkungan.

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Mampu untuk mandiri dan mengarahkan diri sendiri	1		1
	Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan	2,3	18	3
<i>Environmental Mastery</i> (penguasaan lingkungan)	Perilaku yang mampu mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan nilai pribadi dan kebutuhannya	4,5	19,20	4
<i>Personal Growth</i> (pengembangan pribadi)	Terbuka untuk pengalaman baru	6,7		2
	Keinginan untuk menyadari dan mengembangkan potensinya	8	21,22	3
<i>Positive relation with other</i> (hubungan positif dengan orang lain)	Memiliki empati kepada sesama manusia	9,10		2
	Mampu membangun hubungan interpersonal dengan sesama dan saling percaya	11,12	23	3
<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	Memiliki makna dalam kehidupan masa kini ataupun yang telah dijalani		24,25	2
	Memiliki kejelasan dalam tujuan hidup	13,14	26	3
<i>Self Acceptance</i> (penerimaan diri)	Meiliki perasaan positif pada masa lalunya	15	27	62
	Merasakan kepuasan pada diri sendiri	16		1
	Menerima aspek positif maupun negatif	17	28	2
	Jumlah			28

2. Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri dalam penelitian ini disusun menggunakan teori berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964), yang mengacu pada beberapa aspek yaitu *Adaption*, *Comformity*, *Mastery*, *Individual Variation*.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Adaption</i>	Mampu menyelesaikan diri dengan tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan	1,2	11,12,13	5
<i>Comformity</i>	Mampu mengikuti norma,nilai, dan harapan sosial yang ada dalam lingkungan	3,4,5	14,14,15	6
<i>Mastery</i>	Mampu mengatasi tugas-tugas dan tantangan dalam lingkungan	6,7,8	16,17,18	6
<i>Individual variation</i>	Memiliki perbedaan dalam cara menyesuaikan diri, berinteraksi dengan lingkungan, dan merespon tuntutan yang ada	9,10	19,20,21	5
Jumlah				22

3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun menggunakan teori berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Tabel 3.4 *Blueprint* Sklaa Dukungam Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan emosional	Memperoleh perhatian	1,2	17	3
	Memiliki rekan bercerita	3,4	18,19	4
Dukungan penghargaan	Merasa dihormati	5,6	20,21	4
	Memperoleh persetujuan atas gagasan tertentu	7,8	22,23	4
Dukungan instrumental	Memperoleh bantuan materi (finansial)	9,10	24,25	4
	Memperoleh bantuan jasa	11,12	26	3
Dukungan informatif	Memperoleh saran	13,14	27,28	4
	Memperoleh informasi yang dibutuhkan	15,16	29,30	4
Jumlah				30

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrument penelitian dapat digunakan dengan baik atau tidak. Sebuah tes dianggap memiliki validitas tinggi bila alat tersebut mampu menjalankan fungsi pengukuran dengan akurat dan memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan validitas isi dan validitas konstruk seperti berikut:

a. Validitas Isi

Validitas isi merupakan jenis validitas yang diuji melalui pengujian kelayakan maupun relevansi isi tes, yang dilakukan oleh para ahli yang kompeten, sering disebut sebagai *expert judgement* (penilaian ahli). Validitas isi (*content validity*) bertujuan untuk memastikan bahwasanya pengukuran mencakup item-item yang tepat dan dapat mewakili konsep yang diukur. Semakin banyak item dalam skala yang mencerminkan keseluruhan konsep, semakin tinggi tingkat validitas isinya. Validitas isi menilai seberapa baik

elemen dan dimensi dari suatu konsep dapat digambarkan. Validitas isi dilakukan dengan memberikan skor pada setiap item dengan aspek yang diukur, yaitu 1 (sangat tidak relevan), 2 (tidak relevan), 3 (netral), 4 (relevan), 5 (sangat relevan). Pada penelitian ini, peneliti melakukan expert judgement kepada Dosen Psikologi yang berjumlah 3, tujuannya untuk menilai kekuatan dan kesesuaian butir item. berikut dosen penguji expert judgement skala Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial :

Tabel 3. 5 Daftar Ahli Panel Aiken's V

No.	Nama Penilai	Pelaksanaan
1.	Ali Syahidin Mubarak, M.Si	11 Maret – 22 Maret 2025
2.	Selly Candra Ayu, M.Si	14 Maret 2025
3.	Aprilia Mega Rosdiana, M.Si	19 Maret 2025

Proses ini menggunakan pendekatan aiken's V, dimana panel ahli menilai setiap aitem berdasarkan relevansiannya dengan tugas pekerjaan tertentu. Metode aiken's V memungkinkan perhitungan seberapa besar aitem-aitem tersebut dianggap penting oleh para panelis dalam mencerminkan kinerja pekerjaan yang diharapkan. Adapun rumus Aiken's V sebagai berikut (Azwar,2013).

$$V = \frac{\Sigma s}{n(c - 1)}$$

Keterangan :

S = r-lo

lo = Angka penilaian validitas terendah

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi

r = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

Setelah melakukan evaluasi dengan para ahli, peneliti menerima saran untuk memperbaiki kata-kata yang dinilai kurang tepat atau tidak sesuai dengan kaidah bahasa. Meski demikian, para ahli tetap

menilai bahwa aitem-aitem tersebut masih layak digunakan. Hasil pengujian keterbacaan pada skala dukungan sosial dosen pembimbing dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3.6 Uji Keterbacaan Skala Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial

No	Responden	Bisa dipahami	Tidak bisa dipahami
1.	Responden 1	√	
2.	Responden 2	√	
3.	Responden 3	√	
4.	Responden 4	√	
5.	Responden 5	√	
6.	Responden 6	√	
7.	Responden 7	√	
8.	Responden 8	√	
9.	Responden 9	√	
10.	Responden 10	√	

Pada tabel 3.6 menunjukkan bahwa responden memahami kalimat dari butiran aitem aitem pernyataan yang dipaparkan sehingga skala Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dapat digunakan untuk disebarkan kepada responden asli.

b. Validitas konstruk

Untuk mengevaluasi validitas item, penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment dari Pearson melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Item-item yang dianggap valid akan dimasukkan pada analisis berikutnya, sedangkan item yang tidak valid akan dihapus.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.440	.000	Valid
2	.357	.001	Valid
3	.449	.000	Valid
4	.562	.000	Valid
5	.449	.000	Valid
6	.491	.000	Valid
7	.554	.000	Valid
8	.622	.000	Valid
9	.497	.000	Valid
10	.399	.000	Valid
11	.396	.000	Valid
12	.564	.000	Valid
13	.644	.000	Valid
14	.747	.000	Valid
15	.742	.000	Valid
16	.232	.033	Valid
17	.554	.000	Valid
18	.389	.000	Valid
19	.439	.000	Valid
20	.341	.002	Valid
21	.398	.000	Valid
22	.249	.022	Valid
23	.228	.037	Valid
24	.409	.000	Valid
25	.665	.000	Valid
26	.601	.000	Valid
27	.604	.000	Valid
28	.673	.000	Valid

Berdasarkan tabel 3.7 seluruh aitem dalam skala kesejahteraan psikologis dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel sehingga dapat dinyatakan valid, dan seluruh aitem kesejahteraan psikologis dapat digunakan dalam alat ukur penelitian ini.

2) Skala Penyesuaian Diri

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.615	.000	Valid
2	.469	.000	Valid
3	.658	.000	Valid
4	.595	.000	Valid
5	.603	.000	Valid
6	.602	.000	Valid
7	.652	.000	Valid
8	.343	.001	Valid
9	.254	.019	Valid
10	.308	.004	Valid
11	.746	.000	Valid
12	-.516	.000	Valid
13	.663	.000	Valid
14	.679	.000	Valid
15	.764	.000	Valid
16	.688	.000	Valid
17	.765	.000	Valid
18	.633	.000	Valid
19	.693	.000	Valid
20	.595	.000	Valid
21	.183	.095	Tidak Valid
22	.475	.000	Valid

Berdasarkan tabel 3.8 Hasil uji validitas penyesuaian diri menunjukkan adanya 1 aitem yang tidak valid dalam penyesuaian diri, sehingga aitem yang akan digunakan awalnya 22 menjadi 21 aitem dapat digunakan. Berikut ini blueprint skala penyesuaian diri setelah melalui uji validitas.

Tabel 3.9 Blueprint Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Validitas

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Adaption</i>	Mampu menyelesaikan diri dengan tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan	1,2	11,12,13	5
<i>Comformity</i>	Mampu mengikuti norma, nilai, dan harapan sosial yang ada dalam lingkungan	3,4,5	14,15,16	6
<i>Mastery</i>	Mampu mengatasi tugas-tugas dan tantangan dalam lingkungan	6,7,8	17,18,19	6
<i>Individual variation</i>	Memiliki perbedaan dalam cara menyesuaikan diri, berinteraksi dengan lingkungan, dan merespon tuntutan yang ada	9,10	20,21	4
Jumlah				21

3) Dukungan Sosial

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.584	.000	Valid
2	.586	.000	Valid
3	.465	.000	Valid
4	.214	.051	Tidak Valid
5	.383	.000	Valid
6	.448	.000	Valid
7	.337	.002	Valid
8	.547	.000	Valid
9	.302	.005	Valid
10	.386	.000	Valid
11	.423	.000	Valid
12	.574	.000	Valid
13	.508	.000	Valid
14	.400	.000	Valid
15	.370	.001	Valid
16	.412	.000	Valid
17	.497	.000	Valid
18	.512	.000	Valid
19	.272	.012	Valid
20	.512	.000	Valid
21	.459	.000	Valid
22	.551	.000	Valid
23	.633	.000	Valid
24	.567	.000	Valid
25	.556	.000	Valid
26	.537	.000	Valid
27	.548	.000	Valid
28	.609	.000	Valid
29	.606	.000	Valid
30	.655	.000	Valid

Berdasarkan tabel 3.10 Hasil uji validitas dukungan sosial menunjukkan adanya 1 aitem yang tidak valid dalam dukungan sosial, sehingga aitem yang akan digunakan awalnya 30 menjadi 29 aitem dapat digunakan. Berikut ini blueprint skala penyesuaian diri setelah melalui uji validitas.

Tabel 3.11 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan emosional	Memperoleh perhatian	1,2	17	3
	Memiliki rekan bercerita	3	18,19	3
Dukungan penghargaan	Merasa dihormati	5,6	20,21	4
	Memperoleh persetujuan atas gagasan tertentu	7,8	22,23	4
Dukungan instrumental	Memperoleh bantuan materi (finansial)	9,10	24,25	4
	Memperoleh bantuan jasa	11,12	26	3
Dukungan informatif	Memperoleh saran	13,14	27,28	4
	Memperoleh informasi yang dibutuhkan	15,16	29,30	4
Jumlah				29

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan analisis *alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS 26.0 for windows dengan metode *internal consistency*. Azwar (2013) mengungkapkan uji reliabilitas dengan metode ini karena ingin melihat konsistensi aitem aitem dalam suatu instrumen. Dasar pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas instrumen adalah dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha* dengan 0,6. Instrumen dikatakan reliabel atau konsisten apabila nilai *cronbach's alpha* > 0,6. Menurut Arikunto, 2012 (dalam Oktaviani & Dewi, 2021) terdapat beberapa kategori interpretasi nilai *cronbach's alpha* yaitu:

Tabel 3.12 Kategorisasi Interpretasi

Kategorisasi	Nilai cronbach's alpha
Sangat tinggi	$0,8 < r < 1,0$
Tinggi	$0,6 < r < 0,8$
Cukup	$0,4 < r < 0,6$
Rendah	$0,2 < r < 0,4$
Sangat rendah	$0,0 < r < 0,2$

Adapun hasil uji reliabilitas pada penilaian ini sebagai berikut :

Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai cronbach's alpha	Keterangan
Kesejahteraan psikologis	0,878	Reliabel
Penyesuaian diri	0,880	Reliabel
Dukungan sosial	0,888	Reliabel

Diketahui hasil koefisien reliabilitas skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,878, koefisien reliabilitas skala penyesuaian diri sebesar 0,880, dan koefisien reliabilitas skala dukungan sosial sebesar 0,888. Maka nilai ketiga skala dianggap reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* $< 0,60$.

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data merupakan kegiatan dalam pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti. Proses pengolahan tersebut dilakukan setelah seluruh data dari responden telah terkumpul. Metode analisis data adalah suatu langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam suatu penelitian dan menguji hipotesis yang telah ditemukan, dengan tujuan mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai syarat yang digunakan untuk melakukan analisis data. Pada uji normalitas, dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang telah diajukan. Hal ini memiliki tujuan untuk

mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang layak digunakan sebagai bukti model-model penelitian yaitu data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov dengan rumus sebagai berikut:

$$KD = 1,36 \frac{\sqrt{n_1 + n_2}}{n_1 n_2}$$

Keterangan:

KD = jumlah kolmogrov yang dicari

n₁ = jumlah sampel yang diperoleh

n₂ = jumlah sampel yang diharapkan

Data dapat dikatakan normal apabila nilai yang signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$) dan sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$) maka dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui apakah antara variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku dalam tes ini yaitu apabila nilai yang signifikan pada linearity $\leq 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa antar variabel terdapat hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas ini dimaksudkan untuk menguji apakah terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antara variabel bebas atau tidak dalam model regresi. Untuk mendeteksi adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Menurut (Ghazali, 2017) tolerance mengukur variabilitas variabel independen terpilih yang

tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Jadi, tolerance yang rendah sama dengan nilai VIF yang tinggi. Asumsi dari tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF) dapat dinyatakan apabila ($VIF > 10$) dan (nilai tolerance < 0.10) maka terjadi multikolinearitas. Namun apabila ($VIF < 10$) dan (nilai tolerance > 0.10) maka tidak terjadi multikolinearitas.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan uji analisis yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sehingga dapat ditarik kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono., 2016). Analisis deskriptif digunakan sebagai upaya mengetahui nilai mean, standar deviasi dan kemudian diikuti norma kategorisasi dengan tingkatan (tinggi, sedang dan rendah). Diirumuskan sebagai berikut:

a. Mean

$$Mean = M \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan :

$\sum fx$ = jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = jumlah subjek

b. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

Keterangan:

SD = standar deviasi

F = frekuensi

N = jumlah

c. Kategorisasi

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Banyaknya subjek

Norma kategorisasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis adalah:

Tabel 3.14 Norma Kategorisasi

No	Kategori	Norma
1	Tinggi	$M + 1SD \leq X$
2	Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
3	Rendah	$X < M - 1SD$

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Korelasi

Penelitian ini menggunakan pengujian korelasi dengan menggunakan teknik uji korelasi partial untuk melihat secara bersamaan hubungan matematis dua atau lebih variabel independen dan variabel dependen. Tujuan analisis korelasi partial dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel independen terhadap variabel dependen (Ahyar et al., 2020). Uji korelasi persial memiliki ketentuan derajat hubungan dalam pengambilan keputusan yaitu:

Tabel 3.15 Derajat Hubungan Variabel

Interfal koefisien (r)	Kekuatan hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Cukup kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sedangkan rumus korelasi parsial sebagai berikut :

$$r_{Y.X.Z} = \frac{r_{Y.Z} - (r_{X.Z} \times r_{Y.X})}{\sqrt{(1 - r_{X.Z}^2) \times (1 - r_{Y.X}^2)}}$$

Keterangan :

$r_{Y.X.Z}$ adalah korelasi parsial antara variabel Y dan X saat kontrol variabel Z.

$r_{Y.Z}$ adalah korelasi antara variabel Y dan Z.

$r_{X.Z}$ adalah korelasi antara variabel X dan Z.

$r_{Y.X}$ adalah korelasi antara variabel Y dan X.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Gambaran Subjek Penelitian

Beasiswa Teladan adalah program beasiswa penuh dari UIN Malang yang diberikan kepada calon mahasiswa dalam tiga kategori, yaitu memiliki hafalan Al-Qur'an 30 juz dengan baik, memiliki keahlian dalam qiro'atul kutub, tafsir Jalalain (juz 1-3), dan tahfidz Alfiyah Ibnu Malik, serta memiliki hafalan Hadis Arbain beserta kandungannya. Selain itu, beasiswa ini juga diberikan kepada mahasiswa yang memiliki kompetensi dan prestasi di bidang seni dan olahraga. Penerima Beasiswa Teladan mendapatkan pembebasan biaya Ma'had (uang asrama) dan Uang Kuliah Tunggal (UKT) selama delapan semester.

Pada penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif penerima beasiswa teladan angkatan 2022 dan 2023, dengan total sebanyak 84 mahasiswa. Gambaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	34	40,5%
Perempuan	50	59,5%
Angkatan :		
2022	34	40,5%
2023	50	59,5%

Tabel 4.1 menyajikan gambaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan kategori jenis kelamin dan angkatan. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 34 responden (40,5%) merupakan mahasiswa laki-laki, sedangkan 50 responden (59,5%) merupakan mahasiswa perempuan. Sementara itu, berdasarkan kategori angkatan, sebanyak

34 responden (40,5%) berasal dari angkatan 2022 dan 50 responden (59,5%) berasal dari angkatan 2023. Dengan demikian, mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan dan berasal dari angkatan 2023.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025 hingga 8 Mei 2025 secara daring. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner online menggunakan Google Form. Link kuesioner dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria partisipasi, sehingga mereka dapat mengakses dan mengisi kuesioner secara mandiri.

3. Prosedur Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

- a. Peneliti mengajukan permohonan izin kepada Kepala Biro AAKK dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan
- b. Setelah memperoleh izin, peneliti meminta data dari pihak yang mengelola program Beasiswa Teladan, seperti jumlah mahasiswa angkatan 2022 dan 2023, daftar nama mahasiswa, serta informasi lain yang relevan terkait program beasiswa tersebut.
- c. Peneliti menghubungi perwakilan mahasiswa dari masing-masing angkatan 2022 dan 2023 untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Peneliti juga meminta bantuan mereka untuk mendistribusikan kuesioner ke dalam grup komunikasi angkatan masing-masing. Selain itu, peneliti secara aktif menghubungi mahasiswa secara pribadi untuk memastikan kuesioner tersebar dengan baik.
- d. Peneliti memantau secara berkala proses pengisian kuesioner untuk memastikan keterisian data yang optimal.

- e. Seluruh data yang terkumpul dijaga kerahasiaannya. Identitas responden disimpan secara aman untuk menjaga prinsip kerahasiaan.

4. Hambatan dalam Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa hambatan dalam penyelesaian penelitian ini diantaranya:

- a. Responden tidak merespons secara optimal. Tidak semua responden memberikan tanggapan, meskipun peneliti telah menghubungi mereka secara pribadi. Beberapa responden perlu diingatkan berulang kali untuk mengisi kuesioner. Selain itu, terdapat responden yang nomor teleponnya sudah tidak aktif (karena pergantian nomor) atau belum tergabung dalam grup komunikasi angkatan, sehingga sulit dihubungi.
- b. Proses penyebaran kuesioner terkendala oleh terbatasnya interaksi langsung, sehingga peneliti harus mengupayakan cara-cara alternatif dan usaha tambahan agar kuesioner dapat tersampaikan dan diisi oleh responden.
- c. Peneliti mengalami kendala dalam mencocokkan identitas nama dan nomor mahasiswa di dalam grup angkatan, yang menyebabkan keterlambatan dalam proses penyebaran dan verifikasi kuesioner.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Proses uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS for Windows versi 26.0. Pengujian menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Test, dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut: jika nilai signifikansi (sig.) $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi

$< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		84
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,63542186
Modt Extreme Difference	Absolute	,110
	Positive	,110
	Negative	-,067
Test Statistic		,110
Asymp. Sig. (2-tailed)		,014

Hasil uji normalitas pada tabel 4.2 terlihat bahwa nilai asymp sig. (2-Tailed) menunjukkan nilai 0,014 dan $< 0,05$ maka data hasil uji normalitas dapat dinyatakan memiliki distribusi tidak normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Setelah Transformasi
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		84
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,08026225
Modt Extreme Difference	Absolute	,080
	Positive	,080
	Negative	-,076
Test Statistic		,080
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Setelah dilakukan transformasi data dengan pendekatan logaritma natural (LN), nilai Asymp. Sig. yang diperoleh 0,200.

Hal ini menunjukkan bahwa data sudah memiliki distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel-variabel yang diteliti bersifat linear secara signifikan. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS for Windows versi 26.0. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut: jika nilai *deviation from linearity* > dari 0,05, maka hubungan antar variabel dapat dinyatakan linear. Sebaliknya, jika nilai *deviation from linearity* < 0,05, maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear. Berdasarkan hasil uji linearitas data dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas

Variable	<i>Deviation From Linearity</i>		
	Populasi	Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis*Penyesuaian Diri	84	0,254	Linear
Kesejahteraan Psikologis*Dukungan Sosial	84	0,202	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* untuk hubungan antara variabel penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis adalah 0,254 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Selanjutnya, hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,202 ($p > 0,05$). Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan yang telah ditetapkan, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini juga memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang sangat tinggi atau sempurna antara variabel-variabel bebas (independen). Pengambilan keputusan dalam uji ini didasarkan pada nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Jika nilai $VIF < 10$ atau nilai *Tolerance* $> 0,01$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai $VIF > 10$ atau nilai *Tolerance* $< 0,01$, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas

<i>Collinearity Statistics</i>				
Variabel	Populasi	Tolerance	VIF	Keterangan
Penyesuaian Diri	84	0,784	1,276	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	84	0,784	1,276	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa variabel penyesuaian diri memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,784 dan nilai VIF sebesar 1,276. Demikian pula, variabel dukungan sosial menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,784 dan nilai VIF sebesar 1,276. Kedua variabel menunjukkan nilai *Tolerance* yang $> 0,01$ dan nilai VIF yang < 10 . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas dalam penelitian ini.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varian pada nilai residual antar pengamatan dalam model regresi. Pengujian dilakukan menggunakan uji Glejser. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut: jika nilai

signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data mengalami gejala heterokedastisitas. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak mengalami gejala heterokedastisitas dalam model regresi.

Tabel 4.6 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri	0,896	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan sosial	0,054	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas yang disajikan pada Tabel 4.6, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,896 dan 0,054. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya gejala heterokedastisitas.

2. Uji Analisis Deskriptif

a. Analisis Deskriptif Hipotetik

Tabel 4.7 Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik

Deskriptive statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	84	48	104	81,75	9,133
Dukungan Sosial	84	30	79	58,35	8,098
Kesejahteraan Psikologis	84	63	103	85,39	8,814
Valid N (listwise)	84				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ditampilkan pada Tabel 4.7, variabel penyesuaian diri memiliki nilai minimum sebesar 48, nilai maksimum sebesar 104, nilai rata-rata (mean) sebesar 81,75, dan standar deviasi sebesar 9,1. Untuk variabel dukungan sosial, diperoleh nilai minimum sebesar 30, nilai

maksimum sebesar 79, rata-rata sebesar 58,35, dan standar deviasi sebesar 8,0. Sementara itu, variabel resiliensi menunjukkan nilai minimum sebesar 63, nilai maksimum sebesar 103, rata-rata sebesar 85,39, dan standar deviasi sebesar 8,8.

b. Deskriptif Kategorisasi Data

1) Penyesuaian Diri

Tabel 4.8 Kriteria Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 50,24$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$50,25 \leq X < 66,45$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 66,46$

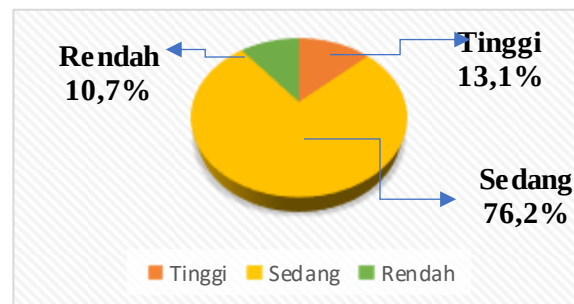
Tabel 4.8 menunjukkan hasil kategori skala penyesuaian diri maka dapat dirumuskan frekuensi dan presentase penyesuaian diri mahasiswa beasiswa teladan sebagai berikut :

Tabel 4.9 Frekuensi Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Range	Frequency	Percent
Rendah	$< 50,24$	9	10,7%
Sedang	$50,25 - 66,45$	64	76,2%
Tinggi	$> 66,46$	11	13,1%
Total		84%	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 4.9, diketahui bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel yang diteliti. Hal ini ditunjukkan oleh 64 responden yang memiliki skor dalam rentang 50,25 hingga 66,45. Sementara itu, sebanyak 11 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan skor di atas 66,46. Adapun partisipan yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 9 responden dengan skor di bawah 50,24. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki penyesuaian diri pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dalam konteks yang diteliti

cenderung cukup baik, meskipun masih ada sebagian kecil partisipan dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah maupun sangat tinggi



Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri

Gambar 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan melalui skor yang diperoleh yaitu sebesar 76,2% dari total responden. Artinya, mayoritas responden mampu menyesuaikan diri pada tingkat yang cukup baik, namun belum mencapai kategori tinggi. Sementara itu, responden dengan tingkat penyesuaian diri dalam kategori rendah berjumlah 10,7%, yang menunjukkan adanya sebagian kecil responden yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Adapun kategori tinggi merupakan kategori dengan persentase paling kecil, yaitu 13,1% dari total keseluruhan responden, yang menunjukkan hanya sedikit responden yang memiliki kemampuan penyesuaian diri sangat baik. Setelah itu peneliti melakukan perhitungan pembagian skor aspek dengan skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk penyesuaian diri dan mendapatkan hasil berikut:

1. Adaption $= \frac{1154}{4901} = 0,23$
2. Conformity $= \frac{1385}{4901} = 0,28$
3. Mastery $= \frac{1392}{4901} = 0,28$
4. Individual Variation $= \frac{1127}{4901} = 0,23$

Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Penyesuaian Diri

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Adaption	1154	4901	23%
Conformity	1385		28%
Mastery	1392		28%
Individual Variation	1127		23%

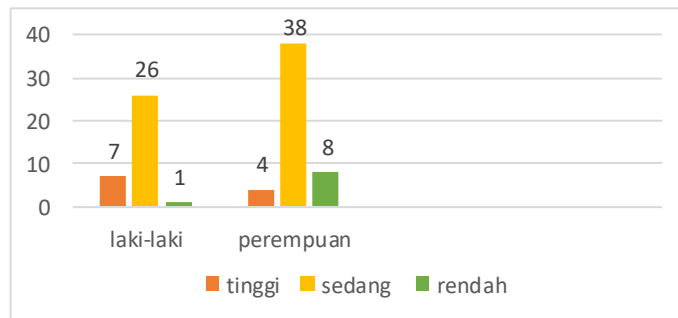
Berdasarkan Tabel 4.10, dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan dalam membentuk penyesuaian diri mahasiswa adalah *mastery* (penguasaan diri) dan *conformity* (kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan), masing-masing dengan persentase sebesar 28%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mengendalikan diri, mengelola respons terhadap tekanan, serta menyelesaikan masalah secara efektif. Selain itu, mereka juga cenderung patuh terhadap norma yang berlaku dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial di lingkungan pondok maupun kampus. Namun, dua aspek dengan persentase terendah yaitu *adaption* (kemampuan beradaptasi terhadap perubahan) dan *individual variation* (penyesuaian diri sesuai dengan karakteristik pribadi), masing-masing sebesar 23%, menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan yang tidak familiar atau berbeda dari kebiasaan sebelumnya. Mereka juga cenderung belum sepenuhnya menemukan cara adaptasi yang sesuai dengan kepribadian, kebutuhan, dan batasan

dirinya, sehingga proses penyesuaian yang dilakukan seringkali belum sepenuhnya selaras dengan kondisi internal individu. Penjabaran daripada hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4 11 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Penyesuaian Diri

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Range	Jumlah	Percent
Laki - Laki	Rendah	< 50,24	1	2,9%
	Sedang	50,25 - 66,45	26	76,5%
	Tinggi	> 66,46	7	20,6%
Perempuan	Rendah	< 50,24	8	16%
	Sedang	50,25 - 66,45	38	76%
	Tinggi	> 66,46	4	8%
Total			84	100%

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diperoleh hasil bahwa penyesuaian diri pada kedua kategori jenis kelamin mayoritas berada pada kategori sedang. Pada responden laki-laki terdapat 26 responden (76,5%), dan pada responden perempuan terdapat 38 responden (76%). Sedangkan pada kategori tinggi, pada responden laki-laki terdapat 7 responden (20,6%) dan pada responden perempuan terdapat 4 responden (8%). Pada kategori rendah, pada responden laki-laki terdapat 1 responden (2,9%) dan pada responden perempuan terdapat 8 responden (16%). Berikut diagram yang menjelaskan tentang distribusi kategorisasi menurut jenis kelamin pada variabel penyesuaian diri.



Gambar 4.2 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Penyesuaian Diri

2) Dukungan sosial

Tabel 4.12 Kriteria Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 72,61$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$72,62 \leq X < 90,88$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 90,89$

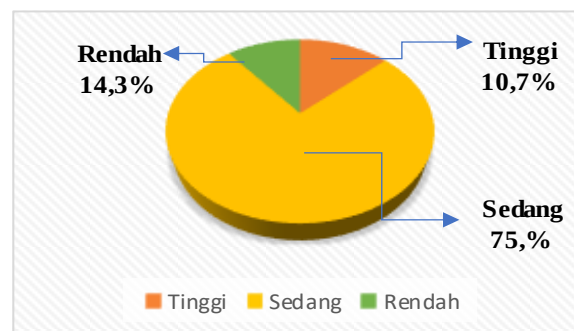
Tabel 4.12 menunjukkan hasil kategori skala dukungan sosial maka dapat dirumuskan frekuensi dan presentase dukungan sosial mahasiswa beasiswa teladan sebagai berikut :

Tabel 4.13 Frekuensi Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi	Range	Frequency	Percent
Rendah	$< 72,61$	12	14,3%
Sedang	$72,62 - 90,88$	63	75%
Tinggi	$> 90,89$	9	10,7%
Total		84%	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 4.13, diketahui bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel yang diteliti. Hal ini ditunjukkan oleh 63 responden (75%) yang memiliki skor dalam rentang 72,62 hingga 90,88. Sementara itu, sebanyak 9 responden (10,7%) termasuk dalam kategori tinggi dengan skor di atas 90,89.

Adapun partisipan yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 12 responden (14,3%) dengan skor di bawah 72,61. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa mereka umumnya mendapatkan dukungan sosial dalam tingkat yang cukup memadai, meskipun masih terdapat sebagian kecil partisipan yang menerima dukungan sosial dalam tingkat rendah maupun sangat tinggi.



Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial

Diagram 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan melalui skor yang diperoleh yaitu sebesar 75% dari total responden. Artinya, mayoritas responden merasakan adanya dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan sekitar, meskipun belum pada Tingkat yang sangat tinggi. Sementara itu, responden dengan tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi berjumlah 10,7%, yang menunjukkan hanya sebagian kecil responden yang merasakan dukungan sosial yang sangat kuat. Adapun responden dengan tingkat dukungan sosial dalam kategori rendah berjumlah 14,3%, yang berarti terdapat sejumlah kecil responden yang merasakan kurangnya dukungan sosial dalam kehidupannya. Setelah itu

peneliti melakukan perhitungan pembagian skor aspek dengan skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk dukungan sosial, dan mendapatkan hasil berikut:

- a) Dukungan emosional $= \frac{1376}{6857} = 0,20$
- b) Dukungan penghargaan $= \frac{1870}{6857} = 0,27$
- c) Dukungan instrumental $= \frac{1682}{6857} = 0,24$
- d) Dukungan informatif $= \frac{1939}{6857} = 0,28$

Tabel 4.14 Faktor Pembentuk Dukungan Sosial

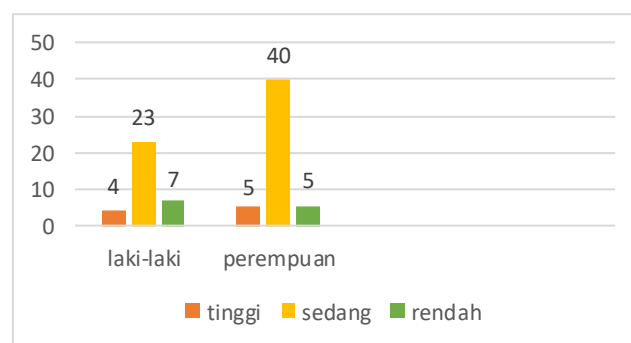
Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Dukungan Emosional	1376	6867	20%
Dukungan Penghargaan	1870		27%
Dukungan Instrumental	1682		24%
Dukungan Informatif	1939		28%

Berdasarkan Tabel 4.14, dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan dalam membentuk dukungan sosial adalah dukungan informatif dengan persentase sebesar 28%, diikuti oleh dukungan penghargaan sebesar 27%. Selanjutnya, dukungan instrumental memiliki persentase sebesar 24%, dan aspek dengan persentase terendah adalah dukungan emosional sebesar 20%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih banyak menerima dukungan dalam bentuk informasi dan penghargaan, yang membantu mereka dalam memahami situasi dan meningkatkan rasa dihargai atas usaha mereka. Sementara itu, dukungan dalam bentuk emosional, mahasiswa jarang mendapatkan empati, perhatian, atau tempat bercerita secara mendalam. Penjabaran daripada hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Dukungan Sosial

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Range	Jumlah	Percent
Laki - Laki	Rendah	< 72,61	7	20,6%
	Sedang	72,62 - 90,88	23	67,6%
	Tinggi	> 90,89	4	11,8%
Perempuan	Rendah	< 72,61	5	10%
	Sedang	72,62 - 90,88	40	80%
	Tinggi	> 90,89	5	10%
Total			84	100%

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat diperoleh hasil bahwa dukungan sosial pada kedua kategori jenis kelamin mayoritas berada pada kategori sedang. Pada responden laki-laki terdapat 23 responden (67,6%), dan pada responden perempuan terdapat 40 responden (80%). Sedangkan pada kategori tinggi, pada responden laki-laki terdapat 4 responden (11,8%) dan pada responden perempuan terdapat 5 responden (10%). Pada kategori rendah, pada responden laki-laki terdapat 7 responden (20,6%) dan pada responden perempuan terdapat 5 responden (10%). Berikut diagram yang menjelaskan tentang distribusi kategorisasi menurut jenis kelamin pada variabel dukungan sosial.



Gambar 4.4 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Dukungan Sosial

3) Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4.16 Kriteria Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

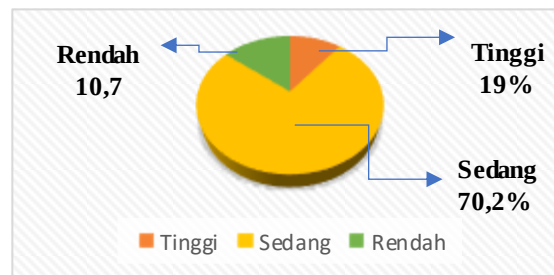
Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 76,57$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$76,58 \leq X < 94,20$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 94,21$

Tabel 4.16 menunjukkan hasil kategori skala dukungan sosial maka dapat dirumuskan frekuensi dan prosentase kesejahteraan psikologis mahasiswa beasiswa teladan sebagai berikut :

Tabel 4.17 Frekuensi Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Range	Frequency	Percent
Rendah	$< 76,57$	9	10,7%
Sedang	$76,58 - 94,20$	59	70,2%
Tinggi	$> 94,21$	16	19%
Total		84%	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 4.17, diketahui bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel yang diteliti. Hal ini ditunjukkan oleh 59 responden (70,2%) yang memiliki skor dalam rentang 76,58 hingga 94,20. Sementara itu, sebanyak 16 responden (19%) termasuk dalam kategori tinggi dengan skor di atas 94,21. Adapun partisipan yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 9 responden (10,7%) dengan skor di bawah 76,57. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa mereka umumnya memiliki kondisi psikologis yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan, meskipun masih ada sebagian kecil partisipan dengan kesejahteraan psikologis yang rendah maupun sangat tinggi.



Gambar 4. 5 Diagram Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Gambar 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan melalui skor yang diperoleh yaitu sebesar 70,2% dari total responden. Artinya, mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik, meskipun belum mencapai kategori yang sangat tinggi. Sementara itu, responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi berjumlah 19%, yang menunjukkan sebagian responden telah memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal. Adapun responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah berjumlah 10,7%, yang berarti terdapat sejumlah kecil responden yang mengalami kesejahteraan psikologis yang kurang atau rendah. Setelah itu peneliti melakukan perhitungan pembagian skor aspek dengan skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk kesejahteraan psikologis, dan mendapatkan hasil berikut:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| a) Autonomy | $= \frac{995}{7173} = 0,14$ |
| b) Enviromental mastery | $= \frac{932}{7173} = 0,13$ |
| c) Personal growth | $= \frac{1384}{7173} = 0,19$ |
| d) Positive relation with other | $= \frac{1284}{7173} = 0,18$ |
| e) Purpose in life | $= \frac{1293}{7173} = 0,18$ |
| f) Self acceptance | $= \frac{1285}{7173} = 0,18$ |

Tabel 4.18 Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis

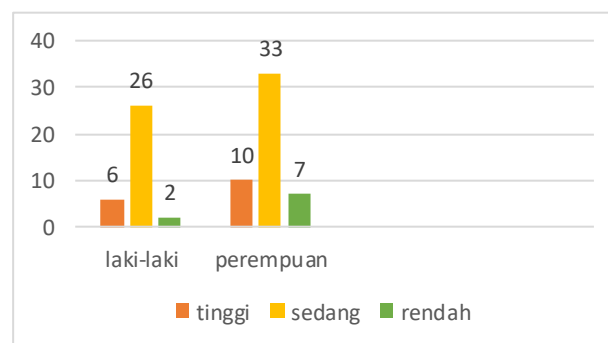
Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Autonomy</i>	995		14%
<i>Environmental mastery</i>	932		13%
<i>Personal growth</i>	1384		19%
<i>Positive relation with other</i>	1284	7173	18%
<i>Purpose in life</i>	1293		18%
<i>Self acceptance</i>	1285		18%

Berdasarkan Tabel 4.18, dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan dalam membentuk kesejahteraan psikologis adalah *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dengan persentase sebesar 19%. Aspek ini diikuti oleh *purpose in life* (tujuan hidup), *self-acceptance* (penerimaan diri), dan *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain), yang masing-masing memiliki persentase sebesar 18%. Sementara itu, aspek *autonomy* (kemandirian) dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) memiliki persentase paling rendah, yaitu masing-masing sebesar 14% dan 13%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki orientasi yang kuat terhadap pengembangan diri dan pencapaian tujuan hidup, serta membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Namun, kemampuan untuk mandiri dalam mengambil keputusan dan mengelola lingkungan sekitarnya masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Penjabaran daripada hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Kesejahteraan Psikologis

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Range	Jumlah	Percent
Laki - Laki	Rendah	< 76,57	2	5,9%
	Sedang	76,58 - 94,20	26	76,5%
	Tinggi	> 94,21	6	17,6%
Perempuan	Rendah	< 76,57	7	14%
	Sedang	76,58 - 94,20	33	66%
	Tinggi	> 94,21	10	20%
	Total		84	100%

Berdasarkan tabel 4.19 di atas dapat diperoleh hasil bahwa kesejahteraan psikologis pada kedua kategori jenis kelamin mayoritas berada pada kategori sedang. Pada responden laki-laki terdapat 26 responden (76,5%), dan pada responden perempuan terdapat 33 responden (66%). Sedangkan pada kategori tinggi, pada responden laki-laki terdapat 6 responden (17,6%) dan pada responden perempuan terdapat 10 responden (20%). Pada kategori rendah, pada responden laki-laki terdapat 2 responden (5,9%) dan pada responden perempuan terdapat 7 responden (14%). Berikut diagram yang menjelaskan tentang distribusi kategorisasi menurut jenis kelamin pada variabel kesejahteraan psikologis.



Gambar 4.6 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Jenis Kelamin Skala Kesejahteraan Psikologis

c. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi Berganda Secara Partial

Tabel 4.20 Hasil Uji *Correlation Partial* Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial

Pasangan Variabel	Nilai Korelasi (r)	Sig. (2 tailed)
Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial	0,465	0,000

Berdasarkan tabel 4.19, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi pearson sebesar $r = 0,465$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan

signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial. Kekuatan hubungan ini termasuk dalam kategori sedang (cukup kuat) karena nilai r berada pada rentang 0,40-0,599. Artinya, semakin baik penyesuaian diri individu, semakin tinggi pula tingkat dukungan sosial yang diterima.

Tabel 4.21 Hasil Uji *Correlation Partial* Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis

Pasangan Variabel	Nilai Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
Penyesuaian Diri Dan kesejahteraan psikologis	0,636	0,000

Berdasarkan tabel 4.21, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,636$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Kekuatan hubungan ini termasuk dalam kategori kuat karena nilai r berada pada rentang 0,60-0,799. Artinya, semakin baik penyesuaian diri individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang diterima.

Tabel 4.22 Hasil Uji *Correlation Partial* Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis

Pasangan Variabel	Nilai Korelasi (r)	Sig. (2tailed)
Dukungan sosial Dan kesejahteraan psikologis	0,447	0,000

Berdasarkan tabel 4.22, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,447$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Kekuatan hubungan ini termasuk dalam kategori kuat karena nilai r berada pada rentang 0,60-0,799. Artinya, semakin baik

penyesuaian diri individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang diterima.

b. Uji Simultan

Tabel 4.23 Hasil Uji *Correlation* Simultan

Pasangan Variabel	Nilai Korelasi (r)	Sig. F Change
Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis	0,658	0,000

Hasil uji simultan pada tabel 4.22, menunjukkan nilai Sig. F Change sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan signifikan antara variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

C. Pembahasan

1. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan, diperoleh data bahwa kategori penyesuaian diri tinggi sebesar 13,1% (11 mahasiswa), kategori sedang sebesar 76,2% (64 mahasiswa), dan kategori rendah sebesar 10,7% (9 mahasiswa). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Beasiswa Teladan angkatan 2022–2023 memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang. Artinya, mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik, kehidupan di pondok pesantren, serta kewajiban sebagai penerima beasiswa. Namun demikian, mereka belum sepenuhnya mencapai tingkat penyesuaian yang optimal. Menurut Desmita (2010), penyesuaian diri pada kategori sedang berarti bahwa individu berada di posisi antara kemungkinan peningkatan atau penurunan penyesuaian diri, sehingga

kemampuan adaptasi perlu terus ditingkatkan.

Indikator keberhasilan penyesuaian diri dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi sumber stresor di lingkungan baru, seperti tuntutan akademik dengan sistem penilaian yang berbeda, kegiatan belajar-mengajar yang bervariasi, dan lingkungan sosial yang dinamis. Ketika individu perlahan mampu menghadapi tantangan tersebut, tingkat stres akan menurun dan berdampak positif terhadap penyesuaian diri dalam aspek akademik, sosial, dan emosi. Dalam konteks mahasiswa Beasiswa Teladan, kondisi tinggal di pondok selama delapan semester menghadirkan tantangan tersendiri. Mahasiswa tidak hanya harus mengikuti kegiatan akademik di kampus, tetapi juga wajib mengikuti kegiatan pondok, seperti setoran hafalan, pengajian kitab, piket masak, dan kegiatan keagamaan lainnya. Situasi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki fleksibilitas dalam mengatur waktu, mematuhi aturan yang ketat, dan menjaga hubungan sosial dalam komunitas pesantren. Oleh karena itu, meskipun sebagian besar mahasiswa sudah mampu beradaptasi pada tingkat sedang, **proses** penyesuaian diri masih terus berjalan dan belum sepenuhnya stabil, mengingat tekanan lingkungan yang cukup tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Anwar (2017) menunjukkan bahwa santri yang memiliki pengetahuan tentang kelebihan dan kekurangan diri sendiri akan lebih mampu menghadapi keselarasan antara tuntutan lingkungan dan kebutuhan personal dalam proses penyesuaian diri. Selain itu, Handono dan Bashori (2013) juga menyatakan bahwa santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih bersemangat dalam mencapai tujuan dan mampu menghadapi permasalahan dari berbagai situasi (Fitri & Setiowati, 2019). Hal ini sejalan dengan kondisi mahasiswa Beasiswa Teladan yang memerlukan semangat tinggi dan ketahanan adaptif dalam menghadapi beban ganda sebagai santri dan

mahasiswa.

Menurut Schneiders, penyesuaian diri merupakan upaya yang mencakup reaksi perilaku dan mental di mana individu mencoba mengatasi berbagai masalah dan frustrasi yang timbul, baik dari kebutuhan pribadi maupun dari tuntutan lingkungan, untuk mencapai keseimbangan antara diri dan lingkungan. Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik tidak menunjukkan emosi berlebihan, mampu menangani kesulitan dengan ketenangan, serta dapat mengontrol emosi dalam menghadapi masalah. Ketika upaya mereka gagal, individu dengan keterampilan penyesuaian diri yang baik akan mengakui kekurangannya dan mencoba upaya baru untuk berhasil. Sebaliknya, individu yang mengalami frustrasi berisiko menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif, seperti kemarahan berlebihan dan perilaku tidak tepat saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Mahasiswa dengan penyesuaian diri tinggi berjumlah 11 orang. Walaupun selisihnya tidak terlalu besar dengan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri rendah, tingkat penyesuaian diri yang tinggi memberikan kemampuan adaptasi yang semakin baik dalam berbagai situasi. Utami dan Helmi (2017) memaparkan bahwa individu dengan penyesuaian diri baik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu dengan penyesuaian diri yang buruk. Dalam penelitian ini, faktor pembentuk utama dari variabel penyesuaian diri adalah aspek **mastery** dan **conformity** yang memberikan kontribusi sebesar 28%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menguasai tuntutan lingkungan baru serta menyesuaikan diri dengan norma dan aturan yang berlaku di pondok pesantren. Dominasi aspek ini wajar mengingat kehidupan pondok sangat menekankan keteraturan, kedisiplinan, dan kepatuhan. Mahasiswa yang bisa mengikuti aturan cenderung lebih mudah menyesuaikan diri. Sementara dua aspek lainnya, yaitu

adaption dan individual variation, memberikan kontribusi sebesar 23%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa cukup mampu beradaptasi terhadap perubahan dan memiliki karakteristik personal dalam menyesuaikan diri, aspek ini masih perlu ditingkatkan. Terutama kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa tekanan eksternal, melainkan dari kesadaran dan nilai internal.

Kategorisasi data berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa rata-rata responden, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan penyesuaian diri yang signifikan antara santri laki-laki dan perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Akhfa (2024) terhadap mahasiswa baru putri di Ma'had UIN Malang yang menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat penyesuaian diri sedang. Mahasiswa tetap mematuhi peraturan ma'had dan menjaga hubungan sosial, meskipun menghadapi hambatan seperti keterbatasan fasilitas, tekanan kegiatan, atau rasa tidak nyaman. Hal ini serupa dengan mahasiswa penerima Beasiswa Teladan yang dituntut untuk bertahan di pondok selama 8 semester demi mempertahankan beasiswa. Keadaan ini menuntut mereka untuk menekan keinginan pribadi, menyesuaikan diri secara bertahap, dan tetap menjalankan tanggung jawab akademik serta religius secara seimbang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa Beasiswa Teladan berada dalam kategori sedang, yang berarti adaptasi belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, pihak pengelola beasiswa atau pondok pesantren perlu merancang program penguatan adaptasi dan regulasi diri, seperti pelatihan manajemen stres, mentoring antarmahasiswa, dan konseling pengembangan diri. Program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan fleksibilitas adaptif dan meningkatkan ketahanan psikologis selama masa studi dan tinggal di pondok.

2. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan, diperoleh data bahwa kategori dukungan sosial tinggi sebesar 10,7% (9 mahasiswa), kategori sedang sebesar 75% (63 mahasiswa), dan kategori rendah sebesar 14,3% (12 mahasiswa). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Beasiswa Teladan angkatan 2022–2023 memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Dengan kata lain, mayoritas mahasiswa memang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar baik teman, keluarga, maupun pengurus pondok. Namun, dukungan tersebut belum terlalu intensif, dalam, atau menyeluruh. Sebagian kecil mahasiswa merasakan dukungan sosial yang kuat, dan sebagian lainnya justru merasa minim mendapatkan dukungan, baik secara emosional maupun praktis.

Menurut Baron & Byrne (2004), dukungan sosial mencakup perasaan nyaman yang diterima secara psikologis dan fisik dari orang-orang terdekat, dan berfungsi sebagai pelindung dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks mahasiswa Beasiswa Teladan yang tinggal di pondok selama delapan semester, dukungan sosial menjadi aspek penting untuk menjaga kestabilan emosi, semangat belajar, dan motivasi mempertahankan beasiswa. Namun, hidup dalam sistem yang disiplin dan padat seperti pondok pesantren tidak serta-merta menjamin munculnya relasi sosial yang hangat atau mendalam, terutama ketika mahasiswa berasal dari latar belakang non-pesantren dan belum memiliki jaringan sosial yang kuat di awal. Mahasiswa yang masuk kategori sedang kemungkinan besar mengalami keterhubungan sosial yang cukup, namun belum selalu merasa bebas untuk mengungkapkan masalah pribadi, atau belum mendapatkan dukungan penuh saat menghadapi tekanan akademik dan adaptasi pondok. Mereka mungkin memiliki teman diskusi atau

merasa diperhatikan secara umum, tetapi tidak secara mendalam atau konsisten.

Faktor pembentuk utama dukungan sosial dalam penelitian ini adalah dukungan informatif (28%) dan dukungan penghargaan (27%). Dukungan informatif mencakup nasihat, saran, atau arahan yang membantu mahasiswa menyelesaikan masalah dan membuat keputusan yang tepat. Ini relevan dengan kebutuhan mahasiswa beasiswa yang harus terus mempertahankan prestasi akademik dan menjalani kehidupan pondok yang menuntut kedisiplinan tinggi. Sementara itu, dukungan penghargaan mencakup validasi atas usaha dan pencapaian, serta kritik membangun yang mendorong motivasi dan harga diri. Keberadaan kedua bentuk dukungan ini menjadi penting karena dapat membantu mahasiswa untuk tetap semangat, merasa dihargai, dan yakin terhadap kemampuan dirinya. Namun demikian, hasil ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial instrumental dan emosional belum dominan. Artinya, mahasiswa mungkin tidak selalu mendapatkan bantuan konkret (seperti bantuan waktu, tenaga, atau fasilitas) atau ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan penguatan emosional. Padahal, jenis dukungan ini sangat penting terutama ketika mahasiswa menghadapi kesulitan adaptasi, konflik dengan teman, atau tekanan akademik yang berat.

Dilihat dari jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan didominasi oleh kategori sedang: 23 mahasiswa laki-laki (67,6%) dan 40 mahasiswa perempuan (80%). Namun, terdapat perbedaan pada kategori rendah, yakni 7 mahasiswa laki-laki (20,6%) dan 5 perempuan (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki sedikit lebih banyak mengalami kekurangan dukungan sosial dibandingkan perempuan. Hal ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan laki-laki yang lebih tertutup secara emosional dan cenderung menyelesaikan masalah secara mandiri, sedangkan

perempuan lebih terbuka dan ekspresif dalam menjalin relasi sosial. Meskipun perbedaannya tidak signifikan, kecenderungan ini memberikan gambaran bahwa perempuan lebih mungkin mendapatkan dukungan emosional karena keaktifannya dalam menjalin komunikasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syamila (2024) pada santri perantau di Pondok Pesantren Al-Nahdlah yang juga menunjukkan tingkat dukungan sosial sedang (68,8%). Dalam penelitian tersebut, dukungan sosial informatif dari teman, ustadz/ustadzah, dan keluarga menjadi faktor utama yang membantu santri bertahan dalam tekanan adaptasi dan tantangan hidup pondok. Kondisi ini sangat relevan dengan mahasiswa Beasiswa Teladan yang tidak hanya menghadapi beban akademik dan kewajiban hafalan, tetapi juga adaptasi sosial, tekanan regulasi pondok, serta tuntutan untuk mempertahankan beasiswa selama delapan semester.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa Beasiswa Teladan masih berada pada tingkat sedang, sehingga perlu penguatan sistem sosial di lingkungan pondok. Pengelola beasiswa dan pengurus pondok dapat meningkatkan kualitas dukungan melalui program mentoring antarmahasiswa, forum diskusi rutin, serta pelatihan komunikasi dan empati. Selain itu, peran ustadz atau pembimbing perlu dioptimalkan sebagai pendamping psikososial, sehingga mahasiswa merasa lebih didukung secara emosional dan sosial dalam menjalani kehidupan akademik dan pondok.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Syamila, 2024) pada santri perantau di Pondok Pesantren Al-Nahdlah Islamic Boarding School Depok yang menunjukkan tingkat dukungan sosial sedang dengan persentase sebesar 68,8%. Selain itu, (Baron & Byrne, 2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan segala bentuk perasaan nyaman yang diterima baik secara fisik maupun psikologis dari orang-orang terdekat yang dapat membantu individu

untuk menghadapi masalah. Santri perantau yang mendapatkan dukungan informasi berupa bimbingan, nasihat, maupun saran dari teman, ustadz/ustadzah, dan keluarga dapat lebih mudah memecahkan permasalahan yang dihadapi serta mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan yang ada. Hal ini relevan dengan kondisi mahasiswa Beasiswa Teladan yang tidak hanya menghadapi tuntutan akademik dan hafalan, tetapi juga tantangan adaptasi sosial di lingkungan pondok pesantren yang baru, serta kewajiban mempertahankan beasiswa dengan aturan ketat. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial, baik informatif maupun penghargaan, menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa bertahan dan menyesuaikan diri dalam lingkungan barunya.

3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Beasiswa Teladan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa penerima Beasiswa Teladan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 70,2% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang cukup baik, di mana mereka relatif mampu mengelola tuntutan akademik, sosial, dan spiritual yang dihadapi, meskipun belum sepenuhnya mencapai kesejahteraan yang optimal. Di sisi lain, terdapat 19% mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi, yang menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menjalani hidup dengan tujuan jelas, menerima diri, membangun hubungan positif, dan mengembangkan potensi diri. Sebaliknya, sebanyak 10,7% mahasiswa berada pada kategori rendah, yang menggambarkan sebagian kecil mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres, membangun relasi sehat, atau memiliki penerimaan diri yang rendah.

Dari enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff

(1989), aspek paling dominan adalah *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dengan kontribusi sebesar 19%. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa Beasiswa Teladan memiliki motivasi tinggi untuk terus belajar, memperbaiki kualitas diri, dan memperluas wawasan. Kondisi ini dapat dipahami karena mereka berada dalam lingkungan akademik dan religius yang mendorong pencapaian dan disiplin. Selain itu, aspek *purpose in life*, *self-acceptance*, dan *positive relations with others* masing-masing menyumbang 18%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki arah hidup, menerima diri mereka apa adanya, dan mampu menjalin relasi positif dengan orang lain. Namun demikian, aspek *autonomy* (kemandirian) dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) memiliki kontribusi paling rendah, yakni 14% dan 13%. Rendahnya dua aspek ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami hambatan dalam mengambil keputusan mandiri dan menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungan pondok maupun perkuliahan. Kehidupan di pondok pesantren yang diatur dengan jadwal dan peraturan ketat, serta tuntutan mempertahankan prestasi sebagai penerima beasiswa, dapat membatasi ruang kebebasan personal. Mahasiswa mungkin merasa kurang memiliki kendali terhadap kehidupan sehari-hari atau kesulitan menciptakan keseimbangan antara akademik dan kehidupan pondok.

Ditinjau dari perspektif gender, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sebagian besar berada dalam kategori sedang, dengan proporsi masing-masing 76,5% dan 66%. Mahasiswa perempuan memiliki proporsi lebih tinggi pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi (20%) dibandingkan laki-laki (17,6%), namun juga lebih tinggi pada kategori rendah (14% dibandingkan 5,9%). Temuan ini menunjukkan adanya variabilitas yang lebih besar pada mahasiswa perempuan. Perempuan cenderung memiliki keunggulan dalam hal pengembangan diri dan relasi sosial,

namun juga memiliki tingkat sensitivitas emosional lebih tinggi, yang membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Menurut teori gender socialization (Eagly & Wood, 2013), perbedaan ini berkaitan dengan pola asuh dan ekspektasi budaya yang membentuk peran sosial laki-laki dan perempuan secara berbeda. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mencerminkan bahwa mahasiswa Beasiswa Teladan berada dalam kondisi psikologis yang cukup baik, namun masih menghadapi tantangan dalam aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah kemungkinan mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok yang serba teratur, tuntutan akademik yang berat, atau kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Sejalan dengan teori dukungan sosial dari Cohen dan Wills (1985), dukungan dari teman, keluarga, serta pihak pondok berperan sebagai pelindung terhadap stres dan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan temuan ini, pihak pengelola Beasiswa Teladan dan pengurus pondok pesantren disarankan untuk menyusun program yang mendukung penguatan kemandirian dan kemampuan pengelolaan diri mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen waktu, pengambilan keputusan, serta regulasi emosi yang dirancang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa berasrama. Selain itu, penting untuk menyediakan ruang komunikasi terbuka antara mahasiswa dan pembina pondok agar mahasiswa dapat menyampaikan kendala yang dihadapi tanpa rasa takut. Penguatan jaringan sosial berbasis komunitas juga diperlukan agar mahasiswa memiliki akses pada dukungan emosional maupun praktis dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pondok. Dengan adanya intervensi tersebut, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara lebih menyeluruh,

baik dari aspek pertumbuhan pribadi maupun kemandirian dalam mengelola kehidupan mereka sehari-hari.

4. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Beasiswa Teladan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai korelasi parsial sebesar 0,636 dan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat, yang berarti semakin baik kemampuan penyesuaian diri seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Sebaliknya, jika kemampuan penyesuaian diri menurun, maka kesejahteraan psikologis juga akan menurun. Temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan dan perubahan yang terjadi sepanjang hidup menjadi prediktor penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan seseorang (Hasrullah, 2023).

Dalam konteks mahasiswa Beasiswa Teladan, hubungan ini menjadi sangat relevan. Mahasiswa tidak hanya menjalani pendidikan akademik di kampus, tetapi juga diwajibkan tinggal di pondok pesantren selama delapan semester. Kehidupan pondok yang penuh aturan, disiplin, dan rutinitas padat, dipadukan dengan beban akademik dan kewajiban hafalan, menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Mahasiswa yang mampu beradaptasi secara emosional, sosial, dan perilaku akan lebih mampu mengelola tekanan dan menyeimbangkan peran ganda

mereka. Sebaliknya, mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri cenderung mengalami kelelahan mental, penurunan motivasi, dan kesulitan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Wardani & Maryam (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *psychological well-being* dan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon, dengan koefisien korelasi sebesar 0,488 dan signifikansi 0,000. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Ulandari & Utami (2024) pada ibu yang memiliki anak dengan intellectual disability di Kota Padang, yang menunjukkan nilai korelasi Pearson sebesar 0,812 dan signifikansi 0,000, di mana penyesuaian diri berkontribusi sebesar 65,9% terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil-hasil tersebut mendukung bahwa kemampuan individu dalam beradaptasi memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kesehatan mentalnya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari dan Megawati (2020) juga menegaskan bahwa penyesuaian diri membantu individu menghadapi tuntutan kehidupan, membangun perilaku positif, dan meningkatkan kualitas hidup (Afrisa Eviliani & Any Nurhayaty, 2024). Rinda (2021) juga menemukan hubungan signifikan antara *psychological well-being* dan penyesuaian diri pada santri, dengan penekanan bahwa kesejahteraan psikologis mendukung individu dalam membangun relasi sosial yang sehat. Goleman (2020) turut menekankan pentingnya pengelolaan emosi dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kemampuan adaptasi. Temuan dalam penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Noviasari & Dariyo (2016), yang menunjukkan hubungan kuat antara penyesuaian diri dan *psychological well-being* pada santri.

Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa penyesuaian diri bukan hanya penting untuk kelangsungan adaptasi sosial, tetapi juga berkontribusi langsung dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis. Dalam kehidupan mahasiswa Beasiswa Teladan, kemampuan ini sangat dibutuhkan agar mereka dapat tetap bertahan, berkembang, dan menjalani proses pendidikan dengan kondisi psikologis yang sehat, meskipun berada dalam tekanan peran ganda dan lingkungan dengan aturan yang ketat. Berdasarkan temuan ini, pengelola program Beasiswa Teladan dan pengurus pondok pesantren disarankan untuk mengembangkan program pendampingan yang berfokus pada penguatan keterampilan penyesuaian diri. Program tersebut dapat berupa pelatihan manajemen stres, pengembangan keterampilan sosial, dan pembinaan regulasi emosi. Selain itu, pondok dapat menyediakan ruang konsultasi adaptif atau mentoring antarmahasiswa untuk mendampingi proses adaptasi mahasiswa baru. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kemampuan adaptif mahasiswa, kesejahteraan psikologis mereka dapat lebih terjaga, sehingga mereka mampu menjalani peran sebagai santri dan mahasiswa dengan lebih seimbang, produktif, dan sehat secara psikologis.

5. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Beasiswa Teladan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan UIN Malang. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi parsial sebesar 0,447 dan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Dengan kata lain, dukungan sosial berperan sebagai faktor penting yang berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa Beasiswa Teladan, hubungan ini

menjadi sangat relevan. Mahasiswa dalam program ini diharuskan tinggal di pondok pesantren selama delapan semester sembari menjalani studi akademik di kampus. Mereka menghadapi beban ganda: tuntutan akademik dari universitas dan tuntutan spiritual serta kedisiplinan dari lingkungan pondok. Meskipun seluruh mahasiswa berasal dari latar belakang pondok pesantren, mereka tetap menghadapi tantangan adaptasi karena lingkungan pondok yang baru, sistem aturan yang berbeda, serta dinamika sosial yang tidak selalu sama dengan pengalaman sebelumnya. Situasi ini menuntut kemampuan bertahan dan beradaptasi yang tinggi. Dalam kondisi seperti ini, keberadaan dukungan sosial dari orang-orang terdekat menjadi sangat krusial. Mahasiswa yang merasa didukung secara emosional, informatif, dan praktis akan lebih mampu menghadapi tekanan, menjaga kestabilan emosi, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih sehat secara psikologis.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kurniawan dan Eva, 2020), yang secara signifikan membuktikan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, dengan koefisien korelasi sebesar 0,405. Penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang memadai juga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dan sebaliknya. Kesamaan hasil ini menguatkan bahwa dalam konteks mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah dan harus menyesuaikan diri dalam lingkungan baru, keberadaan dukungan sosial menjadi sangat esensial untuk menjaga kondisi psikologis mereka tetap optimal.

Penelitian lain yang mendukung hasil ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha, (2020), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* dengan nilai korelasi sebesar 0,478. Kontribusi dukungan

sosial terhadap *psychological well-being* dalam penelitian tersebut tercatat sebesar 22,9%. Hal ini mempertegas bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor determinan yang signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk mahasiswa santri yang menghadapi tantangan akademik dan tuntutan religius secara bersamaan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik jika mampu memenuhi enam aspek, yaitu kemampuan untuk mengatur lingkungan sesuai kebutuhan (*environmental mastery*), mengembangkan potensi diri (*personal growth*), memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain (*positive relations with others*), menemukan makna dalam hidup (*purpose in life*), memiliki otonomi dalam membuat keputusan (*autonomy*), serta memiliki penerimaan diri yang baik (*self-acceptance*). Dukungan sosial menjadi salah satu elemen penting yang mendukung tercapainya keenam aspek tersebut.

Dukungan sosial sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Sarafino (1994), merupakan wujud penghargaan, perhatian, atau pertolongan yang diberikan oleh lingkungan sosial kepada individu. Dalam konteks mahasiswa santri, dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, teman pondok, teman kuliah, guru mengaji, dosen, maupun kelompok dan komunitas yang mereka ikuti. Keberadaan jaringan sosial yang suportif ini memberikan rasa aman, memperkuat harga diri, serta meminimalkan stres dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik dan kehidupan pondok. Sejalan dengan pandangan Ryff (1989), dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor efektif dalam menentukan tingkat tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan temuan ini, penting bagi pihak pengelola Beasiswa Teladan, pengurus pondok pesantren, maupun institusi pendidikan untuk secara aktif menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan inklusif. Strategi yang dapat diterapkan antara lain adalah membentuk kelompok pendampingan atau mentoring antarmahasiswa, menyelenggarakan kegiatan kebersamaan yang memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas, serta menyediakan pelatihan keterampilan sosial dan komunikasi empatik. Keluarga juga memiliki peran penting dalam menjaga komunikasi yang intensif dan mendukung mahasiswa secara emosional meskipun mereka tinggal jauh dari rumah. Dengan adanya dukungan sosial yang konsisten dan berkualitas, mahasiswa akan lebih mampu mengelola tekanan akademik dan spiritual yang mereka hadapi, sehingga kesejahteraan psikologis mereka dapat terjaga secara optimal sepanjang masa studi mereka.

6. Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Beasiswa Teladan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil pengujian correlation partial yang menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,658 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti hubungan ini signifikan pada taraf signifikansi di bawah 0,05. Dengan demikian, semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri dan semakin besar dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, rendahnya penyesuaian diri dan minimnya dukungan sosial berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penyesuaian diri dan dukungan sosial menjadi dua aspek yang sangat penting untuk dikembangkan dalam kehidupan

mahasiswa, khususnya bagi mereka yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, adaptasi sosial, dan tantangan dalam masa transisi menuju kedewasaan. Kesejahteraan psikologis perlu ditingkatkan agar mahasiswa dapat memiliki ketahanan mental, rasa percaya diri yang positif, dan kemampuan menjalani kehidupan akademik serta sosial secara optimal.

Dalam konteks mahasiswa Beasiswa Teladan UIN Malang, hubungan ini menjadi sangat relevan. Mahasiswa dalam program ini diharuskan tinggal di pondok pesantren selama delapan semester dan menjalani kewajiban akademik yang cukup berat. Mereka menghadapi beban ganda berupa tuntutan akademik dari universitas dan kewajiban spiritual serta kedisiplinan dari lingkungan pondok. Situasi ini menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi untuk menavigasi dua dunia yang berbeda, sekaligus membutuhkan dukungan sosial yang kuat untuk menjaga keseimbangan psikologis. Lingkungan pondok yang memiliki ritme ketat, batasan kebebasan pribadi, dan ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik serta religius, dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Dalam kondisi seperti ini, penyesuaian diri dan dukungan sosial bukan hanya menjadi pelengkap, tetapi merupakan kunci bertahannya mahasiswa secara emosional dan mental dalam lingkungan tersebut.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Afrisa Eviliani, Any Nurhayaty, 2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap psychological well-being mahasiswa rantau, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,692 dan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Artinya, kedua variabel ini berkontribusi sebesar 69,2% terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Hasanuddin, 2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien determinasi

(R^2) sebesar 0,545 atau 54,5%. Hal ini diperkuat oleh Ryff (dalam Ramadhani, 2016) yang menegaskan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri merupakan prediktor yang cukup kuat dalam terbentuknya *psychological well-being* individu. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* mencakup enam dimensi, yaitu otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Faktor-faktor ini memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan berfungsi secara optimal.

Dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan, meningkatkan kemampuan beradaptasi, dan memberikan rasa aman ketika mereka mengalami tekanan atau kesulitan. Cohen dkk (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup pemberian bantuan untuk meminimalkan kecemasan, meningkatkan harga diri, serta berfungsi sebagai mekanisme pencegahan gangguan psikologis dan penurunan stres. Oleh karena itu, dukungan sosial merupakan sumber daya esensial yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, mendorong mereka untuk aktif berkembang, empati terhadap orang lain, bekerja sama, mematuhi norma sosial, serta menyesuaikan diri secara positif dalam lingkungan sosialnya. Selain itu, penyesuaian diri yang baik membuat individu mampu berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial yang beragam. Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi cenderung aktif dalam masyarakat, suka bekerja sama, santun, mampu mengikuti aturan, dan sukses dalam menjalin hubungan dengan orang lain di lingkungannya. Kemampuan ini juga menumbuhkan penerimaan diri dan rasa percaya diri yang positif, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Hidayah (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penyesuaian

diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, meskipun nilai koefisien korelasi berganda dalam penelitiannya sebesar 0,396 lebih rendah dibandingkan hasil penelitian ini. Perbedaan tingkat kekuatan hubungan ini dapat disebabkan oleh variasi dalam konteks penelitian, karakteristik sampel, maupun faktor lain yang turut memengaruhi hasil. Meskipun demikian, arah hubungan yang konsisten dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa baik penyesuaian diri maupun dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan hasil ini, penting bagi pengelola program Beasiswa Teladan, pengurus pondok pesantren, maupun pihak universitas untuk menciptakan sistem dukungan yang mampu mendorong mahasiswa dalam membangun penyesuaian diri dan memperkuat jaringan sosialnya. Program pelatihan adaptasi diri, manajemen stres, serta forum diskusi atau mentoring antarmahasiswa dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesiapan mental dan sosial mahasiswa. Keluarga juga diharapkan tetap menjaga komunikasi intensif untuk memberikan dukungan emosional meskipun mahasiswa tinggal jauh dari rumah. Dengan sinergi dari berbagai pihak, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tekanan kehidupan pondok dan kampus, serta mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil dan optimal selama masa studi mereka.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul “Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa beasiswa teladan” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa beasiswa teladan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang cukup terhadap tuntutan kehidupan di pondok pesantren dan lingkungan kampus. Mereka dapat menjalankan aktivitas akademik dan sosial, meskipun masih menghadapi beberapa tantangan atau hambatan penyesuaian tertentu, seperti tekanan jadwal, keterbatasan waktu, atau perasaan belum sepenuhnya nyaman dalam lingkungan baru. Dengan demikian, mereka belum menunjukkan penyesuaian yang optimal, tetapi juga tidak mengalami kesulitan yang berat.
2. Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa beasiswa teladan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman, keluarga, maupun pihak pondok, namun intensitas dan kualitas dukungan tersebut belum terlalu kuat. Mahasiswa merasa cukup diperhatikan dan dibantu, tetapi dalam beberapa kasus mereka merasa kurang mendapatkan dukungan emosional atau praktis saat menghadapi kesulitan.
3. Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa beasiswa teladan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa berada dalam kondisi cukup sehat secara psikologis, namun belum mencapai kebahagiaan atau ketenangan batin yang penuh. Mereka masih mengalami dinamika emosional dan tantangan penyesuaian dalam kehidupan perkuliahan

dan pondok.

4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai *correlation* sebesar 0,635. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok dan kehidupan perkuliahan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.
5. Dukungan sosial Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai *correlation* sebesar 0,447. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.
6. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial secara simultan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai 0,658. Artinya, semakin baik penyesuaian diri dan semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan pondok, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi, merasa didukung, serta memiliki kondisi psikologis yang stabil dan sehat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti memberikan beberapa saran terhadap beberapa pihak yaitu:

1. Bagi mahasiswa penerima beasiswa teladan

Diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan baik di lingkungan pondok maupun perkuliahan.

Mahasiswa juga disarankan untuk aktif menjalin relasi sosial yang positif, baik dengan teman pondok, teman kuliah, dosen, maupun pihak lain yang dapat menjadi sumber dukungan sosial. Dengan meningkatkan penyesuaian diri dan memperluas jaringan sosial, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani program beasiswa.

2. Bagi pengelola program Beasiswa dan Lembaga pondok pesantren

Diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang suportif, baik melalui penyediaan layanan bimbingan konseling, mentoring, maupun kegiatan yang memperkuat ikatan sosial antar mahasiswa. Program pembinaan soft skills seperti pelatihan manajemen stres, komunikasi efektif, dan penguatan ketahanan diri (resiliensi) juga dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lebih baik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa penerima Beasiswa Teladan UIN Malang, sehingga cakupan subjek masih terbatas. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas subjek penelitian ke mahasiswa dari jalur beasiswa lain atau di perguruan tinggi berbeda agar hasilnya lebih general.
- b. Ketidaknormalan distribusi data dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti jumlah sampel yang terbatas, adanya nilai ekstrem (*outlier*), atau sifat alami variabel yang memang cenderung tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, guna meningkatkan kemungkinan diperolehnya distribusi data yang lebih mendekati normal.
- c. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada penyesuaian diri dan dukungan sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, seperti resiliensi, stres akademik, dan *self-compassion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, & Muryali. (2018). *Perceived Social Support And Psychological Among Interstate Students At Malikussaleh University well-being Scholl Bullying Behavior Among Elementary Students East Bandung Region*. 2, 98–104.
- Akhmad, F. N. (2022). *Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar santri baru Ponpes Nurul Huda Singosari* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir*. 8(2).
- Al-Baghawi, H. (t.t.). *Ma ‘ālim at-Tanzīl (Tafsir Al-Baghawi)*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial*Jilid I (Edisi Kesepuluh) Alih Bahasa:Ratna Juwita. Jakarta: Erlangga.
- Christine, G., & Sokang, Y. A. (2024). *Studi Kuantitatif: Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia yang Berkuliah Di Luar Negeri dengan Beasiswa. JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 5(2), 400-408.
- Damar Adi Hartaji, R. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang*

berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.

Dayyana, N. R. (2021). *PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PSYCHOLOGICALWELL-BEING SANTRI DI.*

Fahmī, M. (1982). *Penyesuaian diri: pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental.* Bulan Bintang.

Goleman, D. (2020). *Teori-Teori Psikologi.* Bandung: Alfabeta.

Hamim,H. ,& Rosyidah, R. U. (2023, December). The language of gratitude:“Alhamdulillah” as an expression of appreciation to improve well-being. In *Conference Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2023)* (pp. 225-234). Atlantis Press.

Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU.* 1(2), 79–89.

Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan. Suatu pendekatan dalam rentang kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). *Psychological well-being remaja dari keluarga broken home.* 5, 35–44. <https://doi.org/10.23916/08591011>

Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 2(1), 33-36. <http://doi.org/10.21009/JPPP>.

Ismail, R. G., & Indrawati, E. . (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa stie dharmaputera program studi ekonomi manajemen semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.*

Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining together: Group theory and*

group skills. Prentice-Hall, Inc.

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19- 28.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 52–58.

Munawarah, U. (2018). Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Santri. Universitas Islam Indonesia.

Meidiana Pritaningrum, W. H. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 135.

Mustagfirin, Muh dan Arjanggi, R. (2020). *HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA BERCADAR*. 000(4), 68–77.

Nurfitro, F. (2022). *Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar santri baru ponpes nurul huda singosari skripsi*.

Pamomong, J., & Yunani, A. (2020). *PERBEDAAN TINGKAT PENYESUAIAN DIRI MAHASANTRI PONDOK PESANTREN DAN SEKOLAH UMUM (STUDI KOMPARASI DI MA'HAD AL-JAMI'AH IAIN CURUP)* (Vol. 1, Issue 1).

Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). *Identifikasi gaya belajar mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 56-63. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>

- Ramadhani, A., Djunaedi, & S, A. S. (2016). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL- BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta) Abstrak*. 5(1), 108–115.
- Riansyah, I. R., Sosial, D., & Psikologi, K. (2024). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa*. 1(1), 403– 418.
- Rinda. (2021). *Psychological well-being terhadap Penyesuaian Diri pada Santri*. Jurnal JCA Psikologi, 1(1).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to *psychological well-being*. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Safitri, D. (2018). *Identifikasi Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Siswa yang Memiliki Prestasi Belajar Rendah di Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Jambi*. 85–88.
- Santoso, A. M. (2023). *HARDINESS PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA KARTU INDONESIA PINTAR- KULIAH , UNIVERSITAS “ X ” YOGYAKARTA*. 12, 433–440.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth edition. New York: John Wiley and sons. Inc. Schneiders, A.A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. America: Library of Congress.
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial interactions (7th edition)*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., Poerwanto, A., Author, C., Psikologi, F.,

- Muhammadiyah, U., Psikologi, F., & Surabaya, U. M. (2022). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI UPT PRSMP SURABAYA THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELFARE IN ADOLESCENTS AT UPT*. 000, 1–9.
- Susanti, S. S., & Supradaniati, S. S. (2018). *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG INDONESIAN STUDENTS STUDYING ABROAD*. IX(2).
- Tumiwan, G. M. C., & Huwae, A. (2023). Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi. *JPDK : Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 5069–5075.<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14292>.
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik dan Self-Efficacy Terhadap psychological Well Being Pada Mahaiswa Psikologi Universitas Muhamdiyah Malang. *Journal AnNafs*.
- Utami, D. Y. (2019). *HUBUNGAN MINAT OLAHRAGA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PROKRASTINASI PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 MUNTILAN*.
- Wardani, K. B., & Maryam, E. W. (2024). *Penyesuaian Diri Santri dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi*. 1(1), 1–10.
- Wulandari, S. (2016). *PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMK SANTA MARIA JAKARTA*. 14(2), 94–100.
- Yasin, A. S., & Dzulkifli, M. A. (2010). *The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students*. Vo.l 1 NO., 110– 116.

- Yunani, A., & Hartini, H. (2020). Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Mahasantri Pondok Pesantren dan Sekolah Umum (Studi Komparasi di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Curup). *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 1(1), 29-39.
- Yuniar, M., Abidin, Z., & Astuti, T. P. (2005). Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 2(1), 10-17.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Skala Penelitian

Skala Kesejahteraan Psikologis

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju S : Setuju

TS : Tidak Setuju TS : Tidak Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya akan menyelesaikan suatu persoalan dengan kemampuan saya				
2	Saya mampu menyampaikan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain				
3	Keputusan yang saya ambil tidak dipengaruhi orang lain				
4	Saya mampu menyelesaikan kewajiban dan tugas sebagai santri				
5	Saya mampu mengatur waktu antara kegiatan di pesantren dan kampus				
6	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran berkelanjutan				
7	Pengalaman baru adalah hal penting untuk menantang cara berpikir tentang saya dan tentang dunia				
8	Saya tertarik dengan kegiatan yang akan memperluas wawasan saya				
9	Teman-teman menilai saya sebagai orang yang peduli terhadap sesama				
10	Saya menjadi pendengar yang baik ketika teman				

No	Item	STS	TS	S	SS
	saya ada masalah				
11	Saya mampu membina hubungan baik dengan orang lain				
12	Saya senang berbagi cerita dengan teman, guru/dosen, atau anggota keluarga				
13	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
14	Saya memiliki rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya				
15	Kesalahan di masa lalu membuat saya melakukan usaha yang terbaik untuk masa depan				
16	Saya merasa puas ketika berpikir tentang apa yang telah saya capai dalam hidup				
17	Saya tetap percaya diri dan berusaha menerima kekurangan dan kelebihan yang saya miliki				
18	Saya suka bergantung dengan orang lain				
19	Saya sulit dalam menyesuaikan diri dengan orang lain ataupun di lingkungan pesantren				
20	Saya kewalahan dengan banyaknya kegiatan di pesantren maupun di kampus				
21	Saya tidak tertarik dengan pengalaman baru				
22	Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa mencoba hal baru				
23	Saya sering merasa kesepian karena memiliki sahabat sedikit				
24	Saya lelah dengan kehidupan saya sekarang				
25	Saya melakukan sesuatu tanpa ada tujuan				
26	Saya tidak memiliki tujuan pasti terhadap apa yang akan saya raih untuk masa depan				

No	Item	STS	TS	S	SS
27	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa atas prestasi yang telah saya capai				
28	Saya merasa kecewa terhadap cara saya				

Skala Penyesuaian Diri

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju S : Setuju

TS : Tidak Setuju TS : Tidak Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Keberadaan di pondok membawa manfaat bagi perkembangan diri saya				
2	Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan teman-teman baru di pondok				
3	Saya berusaha menaati peraturan yang berlaku di pondok tanpa merasa terbebani				
4	Menaati aturan pondok bermanfaat bagi perkembangan diri saya.				
5	Saya tetap berusaha hadir dalam kegiatan pondok dengan jadwal kuliah yang cukup padat				
6	Saya memiliki strategi efektif untuk mengatur waktu antara kuliah, hafalan, dan kegiatan lainnya.				
7	Saya bersemangat dalam menghadapi kesulitan akademik maupun aturan ketat di pondok.				
8	Saya merasa tanggung jawab untuk terus berkembang dan meningkatkan keterampilan yang saya miliki				
9	Saya bisa bergaul dengan baik meskipun memiliki karakter yang berbeda dengan orang lain				
10	Saya mampu berbaur dengan orang lain tanpa mengubah jati diri				
11	Saya merasa kesulitan menjalani kehidupan di				

	pondok, padahal sudah cukup lama tinggal di sana				
12	Saya tetap semangat menjalani aktivitas di pondok walaupun kadang terasa melelahkan.				
13	Padatnya jadwal di pondok membuat saya kehilangan fokus				
14	Saya merasa aturan yang ada di pondok membatasi kebebasan saya dalam melakukan aktivitas.				
16	Saya merasa berat untuk mengikuti kebiasaan dan aturan yang berlaku di pondok.				
17	Saya lebih suka menjalankan kebiasaan saya sendiri daripada mengikuti aturan di pondok				
18	Saya merasa kewalahan dalam mengatur waktu antara kuliah dan kewajiban pondok.				
19	Terasa berat bagi saya menjalani kewajiban kuliah dan tanggung jawab sebagai santri				
20	Saya merasa ragu bisa menjalani kuliah dan kegiatan pondok dengan seimbang dalam waktu yang lama.				
21	Saya merasa berbeda dalam menyikapi tekanan atau peraturan di pondok dibandingkan dengan cara yang dilakukan oleh santri lain				
22	Saya merasa harus mengubah cara bertindak agar bisa diterima di pondok				

Skala Dukungan Sosial

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju S : Setuju

TS : Tidak Setuju TS : Tidak Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Teman-teman peduli saat saya merasa stres karena tugas kuliah dan kegiatan di pondok				
2	Saya mendapat semangat dari teman saat menghadapi masalah di perkuliahan				
3	Saya memiliki teman yang selalu siap mendengarkan cerita dan perasaan saya				
4	Saya merasa lega setelah bercerita dengan seseorang yang dapat di percaya				
5	Saya mendapatkan apresiasi atas kerja keras saya dalam menjalani perkuliahan dan mondok				
6	Teman-teman mendengarkan pendapat saya saat diskusi di kuliah dan pondok				
7	Saya lebih percaya diri menyampaikan ide karena mendapat dorongan dari orang lain				
8	Teman-teman saya sering memberikan umpan balik yang positif terhadap gagasan yang saya sampaikan				
9	Saya merasa terbantu dengan adanya beasiswa dalam memenuhi kebutuhan hidup saya				
10	Jika mengalami kesulitan finansial, saya dapat mengandalkan dukungan dari teman atau keluarga				

11	Saya bisa meminta bantuan teman-teman ketika mengalami kesulitan dalam tugas kuliah atau pondok				
12	Teman-teman di pondok atau kampus selalu peduli dan siap membantu saat dibutuhkan				
13	Saya memiliki seseorang yang bisa saya tanyai jika bingung mengambil keputusan				
14	Saya merasa lebih yakin setelah menerima saran dari orang yang saya percayai				
15	Saya mendapatkan informasi yang saya butuhkan tentang perkuliahan dan aturan di pondok				
16	Jika ada kebingungan soal jadwal kuliah atau kegiatan pondok, saya mencari penjelasan dari orang yang memahami				
17	Saya kurang mendapat dukungan, saat menghadapi kesulitan kuliah atau hafalan				
18	Saya cenderung memendam masalah sendiri karena tak ada teman bicara.				
19	Saya membutuhkan seseorang yang bisa mendengarkan saat sedang tertekan				
20	Saya merasa lebih banyak diremehkan daripada dihargai oleh orang di sekitar.				
21	Saya merasa usaha dalam kuliah dan mondok kurang mendapat pengakuan dari orang di sekitar				
22	Saya merasa kurang percaya diri karena banyak gagasan saya yang ditolak.				
23	Saya merasa dukungan terhadap ide atau usulan yang saya sampaikan sangat terbatas				
24	Saya kesulitan menemukan orang yang bisa dimintai bantuan ketika mengalami masalah				

	keuangan.				
25	Saya merasa terbebani karena kurangnya bantuan keuangan yang saya dapatkan				
26	Saya lebih mengandalkan diri sendiri karena bantuan dari orang lain sulit didapatkan				
27	Saya merasa kurang mendapat informasi atau arahan yang dibutuhkan dalam akademik dan pondok.				
28	Saya menghadapi masalah sendiri tanpa bantuan dari orang lain				
29	Saya merasa tertinggal karena lebih lambat mengetahui jadwal kuliah dan kegiatan pondok dibandingkan teman-teman lain				
30	Saya mengalami kendala dalam mengetahui informasi penting seputar kuliah dan aturan pondok.				

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

Nomor : 325/FPsi.1/PP.009/2/2025

27 Februari 2025

Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Kepala Kepala Biro Administrasi Akademik
Kemahasiswaan dan Kerjasama
Jalan Gajayana 50 Malang 65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AGHNI NABILA/210401110001
Tempat Penelitian : Kepala Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerjasama
Judul Skripsi : Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan Tahun 2021-2023
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
2. Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog

Tanggal Penelitian : 26-02-2025 s.d 31-03-2025

Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Dekan:

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur

Panelis 1

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak, M.Si
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 199005262023211019

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Penyesuaian Diri dan skala Dukungan Sosial yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan tahun 2021-2023" yang disusun oleh :

Nama : Aghni Nabila
NIM : 210401110001

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Penyesuaian Diri dan skala Dukungan Sosial adalah sebagai berikut :

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 21 Maret 2025
Rater,



Ali Syahidin Mubarak, M.Si

Panelis 2

CS Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Selly Candra Ayu, M.Si
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 19940217201911202269

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Penyesuaian Diri dan skala Dukungan Sosial yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan Tahun 2021-2023" yang disusun oleh :

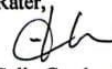
Nama : Aghni Nabila
NIM : 210401110001

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Penyesuaian Diri dan skala Dukungan Sosial adalah sebagai berikut :

1. Sebelum penulisan item akan diberikan penyesuaian kata - kata - jarang - sering - kadang-kadang
2. kalimat yg mudah di pahami dan praktis
3. jawaban yg benar / salah

Malang, 14 Maret 2025

Rater,


Selly Candra Ayu, M.Si

Panelis 3

CS Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 19900410201802012202

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Penyesuaian Diri dan skala Dukungan Sosial yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penerima Beasiswa Teladan Tahun 2021-2023" yang disusun oleh :

Nama : Aghni Nabila
NIM : 210401110001

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Penyesuaian Diri dan skala Dukungan Sosial adalah sebagai berikut :

[illegible]

Malang, 14 Maret 2025

Rater,

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Lampiran 4 Hasil Penilaian Ahli Panel

Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		keterangan
		F	UF	
Adaption	Mampu menyelesaikan diri dengan tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan	1,2	11,12,13	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
Comformity	Mampu mengikuti norma, nilai, dan harapan sosial yang ada dalam lingkungan	3,4,5	13,14,15	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
Mastery	Mampu mengatasi tugas-tugas dan tantangan dalam lingkungan	6,7,8	16,17,18	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
Individual variation	Memiliki perbedaan dalam cara menyesuaikan diri, berinteraksi dengan lingkungan, dan merespon tuntutan yang ada	9,10	19,20,21	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional

Skala Dukungan Sosial

item		Keterangan		
Aspek	Indikator	F	UF	
Dukungan emosional	Memperoleh perhatian	1,2	17	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Memiliki rekan bercerita	3,4	18,19	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
Dukungan penghargaan	Merasa dihormati	5,6	20,21	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Memperoleh persetujuan atas gagasan tertentu	7,8	22,23	
Dukungan instrumental	Memperoleh bantuan materi (finansial)	9,10	24,25	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Memperoleh bantuan jasa	11,12	26	
Dukungan informatif	Memperoleh saran	13,14	27,28	
	Memperoleh informasi yang dibutuhkan	15,16	29,30	Item berwarna hijau mengindikasikan adanya perbaikan redaksional

Lampiran 5 Hasil Aiken's V

Skala penyesuaian diri

Butir	Penilai			S1	S2	S3	Σs	N(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
Butir 1	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 2	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 3	4	5	5	3	4	4	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 4	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 5	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 6	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 7	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 8	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 9	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 10	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 11	5	4	5	4	3	4	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 12	5	4	5	4	3	4	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 13	2	4	4	1	3	3	7	12	0,583333	SEDANG
Butir 14	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 15	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 16	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 17	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	SEDANG
Butir 18	4	5	5	3	4	4	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 19	3	4	4	2	3	3	8	12	0,666667	SEDANG
Butir 20	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	SEDANG
Butir 21	3	5	5	2	4	4	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 22	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI

Skala dukungan sosial

Butir	Penilai			S1	S2	S3	Σs	N(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
Butir 1	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	SEDANG
Butir 2	3	4	3	2	3	2	7	12	0,583333	SEDANG
Butir 3	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 4	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 5	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 6	4	5	5	3	4	4	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 7	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 8	5	4	4	4	3	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 9	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 10	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 11	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 12	5	4	5	4	3	4	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 13	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 14	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 15	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 16	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 17	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 18	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 19	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 20	5	4	4	4	3	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 21	5	4	4	4	3	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 22	5	4	4	4	3	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 23	5	4	4	4	3	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 24	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 25	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 26	4	5	4	3	4	3	10	12	0,833333	TINGGI
Butir 27	5	5	4	4	4	3	11	12	0,916667	TINGGI
Butir 28	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 29	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Butir 30	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI

Skala kesejahteraan psikologis

Correl

actions			VAR0 0001	VAR0 0002	VAR0 0003	VAR0 0004	VAR0 0005	VAR0 0006	VAR0 0007	VAR0 0008	VAR0 0009	VAR0 0010	VAR0 0011	VAR0 0012	VAR0 0013	VAR0 0014	VAR0 0015	VAR0 0016	VAR0 0017	VAR0 0018	VAR0 0019	VAR0 0020	VAR0 0021	VAR0 0022	VAR0 0023	VAR0 0024	VAR0 0025	VAR0 0026	VAR0 0027	VAR0 0028	VAR0 0029	
VAR0 0001	Pears Correlation	on	1	,452"	,333"	,309"	,172"	,497"	,460"	,393"	,225"	,332"	,033"	,270"	,222"	,385"	,486"	,205"	,185"	,125"	-,027"	-,199"	,105"		,182"	-,081"	-,078"	,115"	,190"	,131"	,166"	,440"
	Sig. (2-tailed)			,000	,002	,004	,118	,000	,000	,000	,040	,002	,768	,013	,043	,000	,000	,061	,092	,258	,806	,070	,342	,097	,465	,478	,296	,084	,235	,132	,000	
	N		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
VAR0 0002	Pears Correlation	on	,452"	1	,260"	,115"	-,044"	,309"	,314"	,314"	,145"	,202"	,160"	,302"	,183"	,268"	,374"	,403"	,150"	-,092"	-,025"	-,252"	,094	,146	,054	,019	,095	,035	,133	,143	,357"	
	Sig. (2-tailed)		,000		,017	,296	,691	,004	,004	,004	,187	,065	,146	,005	,096	,014	,000	,000	,174	,406	,819	,021	,393	,185	,625	,861	,389	,750	,226	,196	,001	
	N		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
VAR0 0003	Pears Correlation	on	,333"	,260"	1	,340"	,316"	,148	,126	,134	,242"	,174	,186	,214	,470"	,361"	,257"	,051	,243"	,198	,170	,150	-,049	-,090	-,112	,055	,280"	,339"	,221"	,210	,449"	
	Sig. (2-tailed)		,002	,017		,002	,003	,180	,253	,226	,027	,113	,090	,050	,000	,001	,018	,646	,026	,072	,122	,174	,659	,414	,312	,621	,010	,002	,043	,055	,000	
	N		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
VAR0 0004	Pears Correlation	on	,309"	,115	,340"	1	,519"	,432"	,246"	,336"	,311"	,262"	,035	,293"	,404"	,369"	,519"	,023	,395"	,094	,254"	,242"	,283"	,029	-,093	,139	,276"	,154	,341"	,279"	,562"	
	Sig. (2-tailed)		,004	,296	,002		,000	,000	,024	,002	,004	,016	,755	,007	,000	,001	,000	,839	,000	,396	,020	,027	,009	,791	,398	,207	,011	,163	,001	,010	,000	
	N		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
VAR0 0005	Pears Correlation	on	,172	-,044	,316"	,519"	1	,162	,188	,164	,242"	,216"	,104	,181	,474"	,348"	,313"	-,022	,377"	,178	,236"	,287"	-,092	-,214	-,106	,239"	,208	,212	,231"	,267"	,449"	
	Sig. (2-tailed)		,118	,691	,003	,000		,140	,087	,135	,027	,048	,345	,100	,000	,001	,004	,843	,000	,106	,031	,008	,403	,051	,337	,029	,058	,052	,035	,014	,000	
	N		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
VAR0 0006	Pears Correlation	on	,497"	,309"	,148	,432"	,162	1	,694"	,436"	,261"	,320"	-,043	,390"	,284"	,535"	,446"	,344"	,278	-,119	-,029	-,061	,356"	,091	-,098	-,142	,167	,137	,197	,220"	,491"	
	Sig. (2-tailed)		,000	,004	,180	,000	,140		,000	,000	,016	,003	,700	,000	,009	,000	,001	,010	,283	,792	,582	,001	,408	,373	,197	,128	,214	,072	,045	,000		
	N		84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	

		PD1	PD2	PD3	PD4	PD5	PD6	PD7	PD8	PD9	PD10	PD11	PD12	PD13	PD14	PD15	PD16	PD17	PD18	PD19	PD20	PD21	PD22	TOTALPD
PD1	Pearson Correlation	1	.457**	.687**	.688**	.399*	.381*	.553*	.466*	.225*	.392**	.424**	-.501**	.297**	.331**	.386**	.340**	.250*	.137	.256*	.203	-.117	.142	.615**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.040	.000	.000	.000	.006	.002	.000	.002	.022	.214	.019	.064	.290	.198	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD2	Pearson Correlation	.457**	1	.490**	.468*	.377*	.430*	.459*	.354*	.464*	.397**	.237*	-.381**	.096	.154	.207	.216*	.127	.074	.049	.108	-.059	.171	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.030	.000	.383	.161	.058	.048	.249	.503	.659	.327	.593	.120	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD3	Pearson Correlation	.687**	.490**	1	.719**	.651*	.510*	.694**	.444*	.372*	.347**	.309*	-.701**	.348**	.404**	.453**	.278*	.343**	.272*	.253*	.113	-.126	.103	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.004	.000	.001	.000	.000	.010	.001	.012	.020	.306	.253	.351	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD4	Pearson Correlation	.688**	.468**	.719**	1	.503*	.410*	.585**	.608*	.499*	.482**	.315*	-.537**	.286**	.201	.296**	.218*	.255*	.119	.175	.147	-.111	.095	.595**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.008	.067	.006	.046	.019	.280	.111	.182	.316	.391	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD5	Pearson Correlation	.399**	.377**	.651**	.503*	1	.494**	.568*	.268*	.238*	.211	.316**	-.557**	.359**	.427**	.388**	.204	.426**	.359**	.399**	.091	-.046	.106	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.014	.030	.054	.003	.000	.001	.000	.000	.063	.000	.001	.000	.408	.679	.335	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD6	Pearson Correlation	.381**	.430**	.510**	.410*	.494**	1	.702**	.428*	.465*	.474**	.336**	-.605**	.259*	.241*	.305**	.348**	.382**	.227*	.287**	.312**	-.053	-.011	.602**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.002	.000	.017	.027	.005	.001	.000	.038	.008	.004	.631	.920	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD7	Pearson Correlation	.553**	.459**	.694**	.585**	.568**	.702**	1	.475**	.473*	.368**	.327**	-.733**	.308**	.370**	.419**	.294**	.371**	.292**	.345**	.162	-.200	.047	.652**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.002	.000	.004	.001	.000	.007	.001	.007	.001	.140	.067	.672	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD8	Pearson Correlation	.466**	.354**	.444**	.608*	.268*	.428*	.475*	1	.554*	.520**	.210	-.409**	-.003	-.055	.049	.029	.113	-.127	-.077	.052	-.114	-.071	.343**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.014	.000	.000		.000	.000	.056	.000	.979	.620	.659	.791	.306	.251	.486	.638	.301	.522	.001
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
PD9	Pearson Correlation	.225*	.464**	.372**	.499*	.238*	.465*	.473*	.554*	1	.678**	-.111	-.393**	-.138	-.181	-.040	-.009	-.016	-.106	-.150	.104	-.011	-.078	.254*
	Sig. (2-tailed)	.040	.000	.000	.000	.030	.000	.000	.000		.000	.316	.000	.211	.099	.718	.937	.888	.335	.172	.346	.923	.483	.019
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84

[illegible]

		DS1	DS2	DS3	DS4	DS5	DS6	DS7	DS8	DS9	S1 0	S1 1	S1 2	S1 3	S1 4	S1 5	S1 6	S1 7	S1 8	S1 9	S2 0	S2 1	S2 2	S2 3	S2 4	S2 5	S2 6	S2 7	S2 8	S2 9	DS30	TALD S	
DS1	Pearson Correlation	1	.498"	.314"	.045	.326"	.475"	.061	.159	.127	.357	.267	.361"	.205	.040	.310"	.257"	.235"	.343"	.261"	.185	.228"	.316"	.380"	.149	.283"	.247"	.251"	.264"	.220"	.320"	.584"	
	Sig. (2-tailed)		.000	.004	.684	.003	.000	.580	.149	.248	.001	.014	.001	.061	.720	.004	.018	.032	.001	.016	.093	.037	.003	.000	.175	.009	.024	.021	.015	.045	.003	.000	
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
DS2	Pearson Correlation	.498"	1	.433"	.220	.356"	.298"	.051	.381"	.140	.274	.300"	.415"	.348"	.123	.160	.149	.287"	.265"	.230"	.182	.185	.235"	.241"	.224"	.221"	.333"	.237"	.286"	.277"	.315"	.586"	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.044	.001	.006	.643	.000	.204	.012	.006	.000	.001	.263	.146	.175	.008	.015	.035	.098	.092	.032	.027	.041	.043	.002	.030	.008	.011	.003	.000	
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
DS3	Pearson Correlation	.314"	.433"	1	.411"	.175	.351"	.069	.293"	.268"	.205	.299"	.343"	.419"	.328"	.145	.095	.088	.288"	.034	.094	.130	.237"	.088	.163	.154	.297"	.018	.216"	.088	.049	.465"	
	Sig. (2-tailed)		.004	.000	.000	.111	.001	.595	.007	.014	.061	.006	.001	.000	.002	.189	.389	.424	.008	.762	.396	.239	.030	.428	.139	.162	.006	.871	.049	.424	.657	.000	
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
DS4	Pearson Correlation	.045	.220"	.411"	1	.067	.294"	.247"	.097	.398"	.335"	.223"	.288"	.271"	.409"	.140	.282"		.175	.077	.351"	.189	.305"	.043	.226"	.016	.031	.001	.086	.030	.195	.132	.214
	Sig. (2-tailed)		.684	.044	.000		.547	.007	.024	.381	.000	.002	.042	.008	.013	.000	.206	.009	.111	.486	.001	.085	.005	.695	.038	.882	.780	.995	.436	.785	.076	.232	.051
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
DS5	Pearson Correlation	.326"	.356"	.175	.067	1	.450"	.433"	.304"	.001	.060	.188	.211	.188	.100	.445"	.388"		.235"	.161	.138	.047	.004	.002	.170	.004	.051	.268"	.131	.239"	.325"	.295"	.383"
	Sig. (2-tailed)		.003	.001	.111	.547		.000	.000	.005	.991	.590	.086	.054	.086	.364	.000	.000	.032	.143	.210	.669	.970	.988	.121	.969	.648	.014	.236	.029	.003	.006	.000
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
DS6	Pearson Correlation	.475"	.298"	.351"	.294"	.450																											

DS11	Pearson Correlation	,267	,300	,299	,223	,188	,277	,120	,038	,220	,401	1	,500	,358	,269	,251	,311	,040	,072	,104	,007	,186	,028	,027	,031	,065	,139	,151	,114	,305	,371	,423			
	Sig. (2-tailed)	,014	,006	,006	,042	,086	,011	,278	,734	,045	,000		,000	,001	,013	,021	,004	,719	,517	,348	,951	,090	,803	,806	,782	,557	,208	,170	,301	,005	,001	,000			
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84			
DS12	Pearson Correlation	,361	,415	,343	,288	,211	,302	,216	,411	,293	,492	,500		1	,465	,445	,394	,405	,191	,170	,063	,033	,148	,176	,130	,070	,200	,229	,270	,283	,295	,574			
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,001	,008	,054	,005	,049	,000	,007	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,082	,122	,569	,763	,758	,180	,108	,240	,529	,068	,036	,013	,009	,006	,000			
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84			
DS13	Pearson Correlation	,205	,348	,419	,271	,188	,242	,196	,395	,322	,341	,358	,465	1	,521	,471	,347	,233	,150	,043	,032	,060	,085	,118	,150	,108	,042	,185	,169	,178	,257	,508			
	Sig. (2-tailed)	,061	,001	,000	,013	,086	,026	,074	,000	,003	,002	,001	,000		,000	,000	,001	,033	,174	,700	,771	,588	,441	,284	,172	,328	,703	,093	,125	,106	,018	,000			
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84			
DS14	Pearson Correlation	,040	,123	,328	,409	,100	,258	,172	,341	,259	,290	,269	,445	,521		1	,402	,362	,064	,009	,180	,081	,163	,153	,091	,199	,110	,078	,136	,123	,230	,174	,400		
	Sig. (2-tailed)	,720	,263	,002	,000	,364	,018	,118	,002	,017	,007	,013	,000	,000		,000	,001	,564	,934	,101	,464	,138	,164	,412	,070	,320	,480	,217	,266	,035	,113	,000			
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84			
DS15	Pearson Correlation	,310	,160	,145	,140	,445	,373	,435	,268	,096	,184	,251	,394	,471		1	,489	,081	,168	,200	,113	,062	,102	,013	,053	,027	,094	,274	,198	,089	,297	,370			
	Sig. (2-tailed)	,004	,146	,189	,206	,000	,000	,000	,014	,385	,093	,021	,000	,000		,000	,464	,126	,068	,304	,574	,357	,905	,634	,810	,397	,012	,071	,422	,006	,001				
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84			
DS16	Pearson Correlation	,257	,149	,095	,282	,388	,369	,514	,182	,152	,227	,311	,405	,347		1	,362	,489	,188	,082	,133	,014	,011	,096	,009	,011	,183	,045	,226	,209	,366	,369	,412		
	Sig. (2-tailed)	,018	,175	,389	,009	,000	,001	,000	,097	,167	,037	,004	,000	,001		,001	,000	,087	,459	,227	,902	,920	,384	,939	,918	,095	,683	,039	,056	,001	,001	,000			
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84			
DS17	Pearson Correlation	,235	,287	,088	-,175	-,235	,058	,064	,332	,107	,098	,040	,191	,233		1	,064	,081	,188	1	,571	,231	,570	,478	,487	,493	,439	,370	,195	,336	,417	,162	,183	,497	
	Sig. (2-tailed)	,032	,008	,424	,111	,032	,601	,563	,002	,331	,375	,719	,082	,033		,564	,464	,087		,000	,035	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,075	,002	,000	,140	,096	,000		
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
DS18	Pearson Correlation	,343	,265	,288	-,077	-,161	,095	,110	,162	,063	,150	,072	,170	,150		1	,009	,168	,082	,571	,1410	,577	,480	,474	,477	,424	,411	,316	,195	,234	,117	,115	,512		
	Sig. (2-tailed)	,001	,015	,008	,486	,143	,392	,320	,142	,568	,174	,517	,122	,174		,934	,126	,459	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003	,075	,032	,288	,299	,000		
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
DS19	Pearson Correlation	,261	,230	,034	-,351	,138	,039	,128	,071	,119	,096	,104	,063	,043		1	,180	,200	,133	,231	,410	1	,360	,334	,325	,435	,270	,253	,222	,004	,100	,032	,046	,272	
	Sig. (2-tailed)	,016	,035	,762	,001	,210	,725	,247	,519	,281	,386	,348	,569	,700		,101	,068	,227	,035	,000		,001	,002	,003	,000	,013	,020	,042	,974	,365	,773	,679	,012		
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
DS20	Pearson Correlation	,185	,182	,094	-,189	-,047	,151	,007	,234	,008	,000	,007	,033	,032		1	,081	,113	,014	,570	,577	,360		1	,546	,579	,612	,412	,379	,224	,313	,297	,274	,301	,512
	Sig. (2-tailed)	,093	,098	,396	,085	,669	,169	,947	,033	,943	1.00	,951	,763	,771		,464	,304	,902	,000	,000	,001		,000	,000	,000	,000	,000	,041	,004	,006	,012	,005	,000		
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
DS21	Pearson Correlation	,228	,185	,130	-,305	,004	,103	,169	,227	,132	,147	,186	,034	,060		1	,163	,062	,011	,478	,480	,334	,546	1	,418	,550	,482	,532	,431	,310	,417	,183	,222	,459	
	Sig. (2-tailed)	,037	,092	,239	,005	,970	,350	,124	,038	,231	,183	,090	,758	,588		,138	,574	,920	,000	,000	,002	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000	,096	,043	,000		
	N	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
DS22	Pearson Correlation	,316	,235	,237	-,043	,002	,226	,088	,315	,013	,037	,028	,148	,085		1	,153	,102	,096	,487	,474	,325	,579	,418	1	,654	,428	,302	,351	,269	,259	,374	,301	,551	
	Sig. (2-tailed)	,003	,032	,030	,695	,988	,039	,428	,004	,905	,739	,803	,180	,441		,164	,357	,384	,000	,000	,003	,000	,000		,000	,000	,005	,001	,013	,017	,000	,005	,000		

Lampiran 7 Uji Reliabilitas

Skala kesejahteraan psikologis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	84	75.7
	Excluded ^a	27	24.3
	Total	111	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	28

Skala Penyesuaian Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	84	75.7
	Excluded ^a	27	24.3
	Total	111	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	21

Skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	84	75.7
	Excluded ^a	27	24.3
	Total	111	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	29

Lampiran 8 Uji Asumsi

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		84
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.63542186
Most Extreme Differences	Absolute	.110
	Positive	.110
	Negative	-.067
Test Statistic		.110
Asymp. Sig. (2-tailed)		.014 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Normalitas setelah transform

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		84
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.08026225
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.080
	Negative	-.076
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Uji Linearitas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KP * PDBetween Groups(Combined)	4051.75228		144.705	3.321	.000
Linearity	2605.149	1	2605.149	59.794	.000
Deviation from Linearity	1446.60327		53.578	1.230	.254
Within Groups	2396.28355		43.569		
Total	6448.03683				

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KP * DSBetween Groups(Combined)	3562.85232		111.339	1.968	.015
Linearity	1288.848	1	1288.848	22.782	.000
Deviation from Linearity	2274.00431		73.355	1.297	.202
Within Groups	2885.18351		56.572		
Total	6448.03683				

Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1(Constant)	35.497	7.106		4.995	.000		
PD	.594	.103	.546	5.775	.000	.784	1.276
DS	.186	.091	.193	2.044	.044	.784	1.276

a. Dependent Variable: KP

Uji Heterokedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1(Constant)	35.497	7.106		4.995	.000		
PD	.594	.103	.546	5.775	.000	.784	1.276
DS	.186	.091	.193	2.044	.044	.784	1.276

a. Dependent Variable: KP

Lampiran 9 Uji Analisis Deskriptif

Skor Hipotetik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DS	84	48	104	81.75	9.133
PD	84	30	79	58.35	8.098
KP	84	63	103	85.39	8.814
Valid N (listwise)	84				

Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

KATEGORISASIY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	9	10.7	10.7	10.7
	2.00	59	70.2	70.2	81.0
	3.00	16	19.0	19.0	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

kategorisasiPD					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	9	10.7	10.7	10.7
	2.00	64	76.2	76.2	86.9
	3.00	11	13.1	13.1	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	12	14.3	14.3	14.3
	2.00	63	75.0	75.0	89.3
	3.00	9	10.7	10.7	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Lampiran 10 Uji Hipotesis

Uji Correlation Partial

		Correlations		
		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	.465**	.636**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	84	84	84
X2	Pearson Correlation	.465**	1	.447**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	84	84	84
Y	Pearson Correlation	.636**	.447**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	84	84	84

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

Uji Correlation Simultan

Model Summary								
Model	R	R	Adjusted R	Std. Error of the Estimate	R Square	Change Statistics		
		Square	Square		Change	F Change	df1	df2 Sig. F Change
1	.658 ^a	.433	.419	6.717	.433	30.961	2	81 .000

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 11 Hasil Pengisian Skala

Skala Kesejahteraan Psikologis

KP 1	KP 2	KP 3	KP 4	KP 5	KP 6	KP 7	KP 8	KP 9	KP 10	KP 11	KP 12	KP 13	KP 14	KP 15	KP 16	KP 17	KP 18	KP 19	KP 20	KP 21	KP 22	KP 23	KP 24	KP 25	KP 26	KP 27	KP 28	total
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	83
3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	78
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	78
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	100
4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	99
4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	84
3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	1	1	4	4	3	3	91
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	2	81
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	91
3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	95
2	2	2	1	2	1	3	4	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	3	3	1	4	4	4	4	4	2	2	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	81
4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	91
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	103
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	100
4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	92
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	4	89
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	84

3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	90		
3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	4	1	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	84	
3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	99	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	77
4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	93
4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	97
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	95
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	73
4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	80
3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	4	3	84	
4	4	2	3	3	4	4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	1	3	4	1	4	4	4	4	1	3	86
4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	96
4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	95
4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	1	3	3	3	3	4	4	4	4	97
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	92
3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	102
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	95
3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	90
3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	90
3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	80	
4	4	2	3	1	4	4	4	2	3	2	3	1	2	3	3	1	2	2	1	4	4	2	1	1	1	2	2	2	68
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	90

4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	90
4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	82
4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	85
4	4	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	92
3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	81
3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	1	4	2	3	1	1	1	1	63
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	74
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	1	4	4	4	4	3	2	2	94
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	88
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	92
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	91
3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	73
4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	76
4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	99
3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	73
4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	88
4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	87
3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	80
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	80
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	79
4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	3	4	3	1	3	2	3	3	77

3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	78	
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	78	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	78	
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	80	
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	77	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	78	
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	74	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	77	

Skala penyesuaian diri

PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15	PD 16	PD 17	PD 18	PD 19	PD 20	PD 21	total
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	52
3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	42
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	52
4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	2	3	74
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	70
4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	61
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	3	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	59
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
2	3	1	1	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	56
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	57
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	4	72
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62
3	3	1	3	1	3	1	4	3	4	4	4	1	1	1	3	2	1	2	4	2	51
1	3	1	2	3	2	1	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	38
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	49
4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	62
4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	65
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	75

[illegible]

4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	59
4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	56
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	53
4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	57
1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	30
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	50
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	60
4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	65
3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	53
4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	55
4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	1	1	3	4	1	1	1	2	3	57
4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	49
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	3	61
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	63
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	57
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	56
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	61
3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4	61
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	57
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	57
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	54

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	55
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	54
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	58
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	58
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	56
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	59
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	59
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	57
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	54
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	55

Skala Dukungan Sosial

DS 1	DS 2	DS 3	DS 4	DS 5	DS 6	DS 7	DS 8	DS 9	DS 10	DS 11	DS 12	DS 13	DS 14	DS 15	DS 16	DS 17	DS 18	DS 19	DS 20	DS 21	DS 22	DS 23	DS 24	DS 25	DS 26	DS 27	DS 28	DS 29	tot al
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	85
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75
3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	85
3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	90
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	99
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	77
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10 2
1	2	2	2	2	4	3	3	1	3	3	2	4	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	69
3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	79
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	83
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	88
2	3	3	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	72
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	85
2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	75
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	83
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	84
2	2	2	1	3	1	2	3	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	48
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	87
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	10 3
3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	86

3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	92	
4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	10 4	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	70	
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	85	
2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	72	
4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	94	
3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	82	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	85	
4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	67
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	88	
3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	1	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	79	
2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	4	3	4	81	
3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	83	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	76	
3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	10 0	
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	85	
3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	92	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	82	
3	3	3	1	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	1	2	3	2	2	2	3	2	4	3	1	1	78
4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	95	
3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	87	

3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	79	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	75	
4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	2	4	1	4	3	3	1	2	3	2	2	3	88	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	81
3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	75
1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	60	
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	72	
3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	88	
2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	66	
4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	89	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	1	4	1	2	4	3	3	83	
3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	76	
3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	72	
3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	87	
4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	77	
2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	77	
2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	64	
2	2	3	2	2	4	2	4	4	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	68	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	83	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	80	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	3	4	2	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	90	
2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	79	

3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	79
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	84
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	81
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	80
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	79
3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	77