

# **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL PADA SANTRIWAN-SANTRIWATI DI YAYASAN AL-BURHAN HIDAYATULLAH SEMARANG**

**Amalia Ikhlathunnisa Islami Musthafa, Prasetyo Budi Widodo\***

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Sudharto, SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

Email : [chacha.hadiwinata@gmail.com](mailto:chacha.hadiwinata@gmail.com) \*

## **ABSTRAK**

Individu memiliki kebutuhan-kebutuhan yang tidak akan pernah berhenti sepanjang hidupnya. Dalam usahanya memenuhi kebutuhan hidup dan permasalahan yang dihadapi individu tersebut, akan membuat individu mendapatkan pengalaman-pengalaman, baik pengalaman yang menyenangkan ataupun pengalaman yang tidak menyenangkan, yang selanjutnya akan menimbulkan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan itu disebut juga kesejahteraan psikologis atau *psychological well being*. *Psychological well-being* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jaringan sosial. Jaringan sosial yang dimaksud yaitu bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang-orang disekitarnya. Penelitian dilakukan untuk mengkaji sejauh mana hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada santriwan-santriwati.

Populasi dalam penelitian ini adalah 145 santri dengan sampel penelitian sebanyak 90 santri. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Prosedur *cluster random sampling* adalah pengambilan sampel dilakukan dengan randomisasi terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual. Pengumpulan data menggunakan skala *psychological well-being* yang terdiri dari 28 aitem ( $\alpha=0,880$ ) dan skala dukungan sosial yang terdiri dari 44 aitem ( $\alpha=0,936$ ).

Analisis regresi sederhana menunjukkan  $r_{xy}=0,427$  dengan  $p=0,000$ , ( $p<0,05$ ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka *psychological well-being* pada santriwan-santriwati akan semakin tinggi pula, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka *psychological well-being* pada santriwan-santriwati akan semakin rendah pula. Tanda positif menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi ada pengaruh signifikan antara *psychological well-being* dan dukungan sosial pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang dapat **diterima**. Dukungan sosial mempunyai sumbangan efektif sebesar 18,2% terhadap *psychological well-being*, sedangkan 81,8 % ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian.

**Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Dukungan Sosial, Santriwan-Santriwati**

**\*Peneliti Penanggung Jawab**

# **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING REVIEWED FROM THE SOCIAL SUPPORT ON STUDENTS AT AL-BURHAN FOUNDATION HIDAYATULLAH SEMARANG**

**Amalia Ikhlattunnisa Islami Musthafa, Prasetyo Budi Widodo\***

Faculty of Psychology Diponegoro University  
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

Email : [chacha.hadiwinata@gmail.com](mailto:chacha.hadiwinata@gmail.com), \*

## **ABSTRACT**

Every individuals have needs that will never stopped throughout his life. To fulfill the needs and problems faced by the individual, it will make an individual gain the experiences, both pleasant experience or an unpleasant experience, which in turn will lead to happiness or unhappiness. Happiness and unhappiness it is also called the psychological well-being. Psychological well-being is influenced by several factors, one of several factors is social networking. Social networking is how the individual is in a relationship with the people around him. The study was conducted to examine extent of the relationship between social support to the psychological well-being in students.

The population is 145 students with a sample of 90 students. Determination of the samples was done by using cluster random sampling. Cluster random sampling procedure is a sampling with randomized of the group instead of the individual subject. Data collection using psychological well-being scale consisting of 28 items ( $\alpha = 0.880$ ) and social support scale consists of 44 items ( $\alpha = 0.936$ ).

Simple regression analysis showed  $r_{xy}=0,427$  and  $p=0,000$ , ( $p<0,05$ ), indicating that there is a significant relationship between social support and psychological well-being. That is, the higher the social support on the psychological well-being of the students will be higher as well, otherwise the lower social support on the psychological well-being of the students will get low. Positive sign indicates that the hypothesis there is significant influence between psychological well-being and social support on students Al-Burhan Foundation on Hidayatullah Semarang **acceptable**. Social support has effective contribution of 18.2% to the psychological well-being, while 81.8% is determined by other factors that are not addressed in the study.

**Keywords: Psychological Well-Being, Social Support, Students**  
**\* Responsible Researcher**

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah sebuah tahap dimana seorang individu melewati transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan secara fisik, kognitif, dan perubahan psikososial (Papalia, 2001, h.410). Masa ini dimulai pada usia 10 atau 11 tahun dan berakhir pada usia awal 20 tahun (Papalia dkk, 2009, h.8).

Menurut Erikson (Papalia, 2009, h.66) tugas utama dari masa remaja adalah menghadapi “krisis” dari identitas versus kekacauan identitas-*identity versus identity confusion* (atau identitas versus kekacauan peran-*identity versus role confusion*), untuk menjadi orang dewasa yang unik dengan pemahaman diri sendiri yang koheren dan memiliki peran yang bernilai dalam masyarakat. Remaja mengalami masa pencarian identitas sehingga memiliki kesempatan dalam mengeksplorasi berbagai peran yang berbeda mulai dari mempelajari perbedaan antara tingkah laku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima secara sosial. Remaja yang tidak dapat membedakan antara tingkah laku yang benar dan salah disebabkan mereka tidak dapat mengembangkan kontrol yang memadai untuk menentukan tingkah laku tersebut.

Masa remaja adalah masa yang sangat rawan terhadap berbagai permasalahan. Penyimpangan pada remaja dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Beberapa remaja gagal mengembangkan kontrol yang esensial yang sudah dimiliki orang lain selama proses pertumbuhan.

Remaja memiliki kebutuhan hidup yang tidak akan pernah berhenti. Dalam pemenuhan kebutuhan hidup tersebut remaja seringkali dihadapkan oleh berbagai macam permasalahan. Ketika remaja mengalami permasalahan, mereka akan mencari penyelesaian terhadap masalahnya tersebut. Penyelesaian masalah merupakan sebuah proses yang membuat remaja menemukan berbagai pengalaman. Pengalaman yang menyenangkan akan menimbulkan kebahagiaan dalam diri mereka, sedangkan pengalaman yang tidak menyenangkan akan menimbulkan ketidakbahagiaan. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan itu disebut sebagai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah suatu upaya seseorang mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin (Ryff, dalam Papalia, 2009, h.294-295).

Individu dengan *psychological well-being* tinggi akan cenderung merasa positif terhadap diri sendiri, peduli dengan orang lain, memiliki tujuan hidup jelas, dan menyadari akan potensi dalam diri, sehingga mereka akan cenderung lebih optimis dalam menapaki kehidupan. Individu dengan *psychological well-being* rendah akan cenderung pesimis terhadap hidup yang mereka jalani. Individu berusia paruh baya memiliki kesejahteraan yang lebih besar dibanding dengan individu yang lebih tua ataupun lebih muda dalam beberapa bidang, tetapi tidak pada bidang yang lain (Ryff & Singer, 1998, dalam Papalia, 2009, h.295).

Salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah jaringan sosial. Jaringan sosial yang dimaksud yaitu bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang-orang disekitarnya. Ketika individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan sekitarnya, mereka secara tidak langsung akan memperoleh dukungan dari lingkungannya, atau yang disebut sebagai dukungan sosial (*social support*). Dukungan sosial didefinisikan oleh Taylor (2009, h.187) sebagai bentuk ungkapan kepada orang lain dimana ungkapan tersebut dapat diekspresikan seperti saling mencintai, menghargai dan berarti.

Penelitian ini dilakukan pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah, Semarang. menurut keterangan beberapa santri, mereka tinggal di pondok pesantren bukan atas kemauan mereka sendiri tetapi berdasarkan tuntutan dari orang tua. Tuntutan dari orang tua tersebut membuat mereka merasa tidak nyaman serta terpaksa dalam menjalani segala aktifitas yang ada di Pondok. Keterpaksaan tersebut juga mempengaruhi hubungan mereka dengan lingkungan sekitar. Ketika mereka mengalami suatu permasalahan, mereka hanya memendam masalah itu sendiri tanpa menceritakan kepada orang lain. Mereka merasa sulit untuk terbuka, kurang peduli terhadap orang lain, merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan antar pribadi (Papalia, 2009, h. 294). Hal itu menunjukkan bahwa santri memiliki permasalahan terhadap hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*). *Positive relation with other* adalah salah satu hal yang membentuk *psychological well-being* seseorang.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological*

*well-being* pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Semarang?”

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *psychological well-being* ditinjau dari dukungan sosial pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Semarang.

### **Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan referensi dan masukan terhadap disiplin ilmu Psikologi, khususnya bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi santriwan-santriwati mengenai *psychological well-being* dengan dukungan sosial sehingga santriwan-santriwati dapat meningkatkan sosialisasinya dengan orang-orang disekitarnya terlebih dengan komunitas yang tinggal di yayasan.

##### b. Bagi Pihak Yayasan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak yayasan mengenai arti pentingnya *psychological well-being* ditinjau dari dukungan sosial pada santriwan-santriwati. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan informasi kepada pihak yayasan, khususnya pengajar/bagian kesartrian dalam memberikan pembinaan kepada santriwan-santriwati.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. *Psychological Well-Being***

*psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi. Dimensi-dimensi dalam *Psychological Well-Being* menurut Ryff adalah sebagai berikut (Ryff dalam Papalia, 2009, h. 294), penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan penguasaan terhadap lingkungan.

### **B. Dukungan Sosial**

dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari individu lain atau kelompok, dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, suami/ istri, pasangan dan teman. Tipe-tipe dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2008,

h.88-89) diantaranya meliputi dukungan emosional, dukungan persahabatan, dukungan instrumental dan dukungan informasi..

## **METODE PENELITIAN**

### **Identifikasi Variabel**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu :

1. Variabel Kriteria : *Psychological Well-Being*
1. Variabel Prediktor : Dukungan Sosial

### **Definisi Operasional**

1. *Psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan, mampu mengontrol lingkungan, otonomi, memiliki tujuan

hidup dan kemampuan untuk berkembang secara pribadi.

2. Dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, dan memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

### **Populasi dan Sampel**

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 145 santriwan-santriwati Yayasan Al-Burhan Hidayatullah, Semarang. Pelaksanaan uji coba aitem akan melibatkan 55 santri dan penelitian akan dilakukan dengan melibatkan 90 santri, dengan karakteristik populasi penelitian adalah santriwan-santriwati yayasan Al Burhan Semarang. Adapun santriwan-santriwati yang dijadikan subjek penelitian ini memiliki kriteria saat dilakukan pengambilan data masih belajar dan tinggal di asrama yayasan Al Burhan Semarang. Santriwan-santriwati yang dikenakan dalam subjek penelitian ini adalah santriwan-santriwati yang berusia 14-18 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

## Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dengan menggunakan program komputer SPSS versi 17.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, sebaran data variabel *psychological well-being* mempunyai nilai *Kolmogorov-Smirnov* 1,321 serta nilai probabilitas yaitu 0,061 ( $p > 0,05$ ) dan variabel dukungan sosial mempunyai nilai *Kolmogorov-Smirnov* 1,161 dan nilai probabilitas yaitu 0,135 ( $p > 0,05$ ) mengindikasikan bahwa sebaran data kedua variabel normal dan berarti uji normalitas terpenuhi.

### 2. Uji Linearitas

Hubungan antara variabel *psychological well-being* dengan variabel dukungan sosial mendapatkan hasil  $F_{Lin} = 19,633$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear.

### 3. Uji Hipotesis

Berdasarkan *output* dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,427 pada  $p = 0,000$ . Nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara *psychological well-being* dengan dukungan sosial. Tanda positif menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah, Semarang dapat **diterima**.

## PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah, Semarang. Hal tersebut ditunjukkan dengan angka korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,427 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being*, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *psychological well-being*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa Ada pengaruh signifikan antara *psychological well-being* dan dukungan sosial pada santriwan-santriwati di yayasan Al Burhan Hidayatullah Semarang **dapat diterima**. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 18,2% terhadap

*psychological well-being*, sedangkan sumbangan 81,8 % diberikan oleh faktor lain. Sumbangan efektif dukungan sosial sebesar 18,2 % menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* selain faktor-faktor yang lain.

Selain itu dari penelitian juga menunjukkan bahwa santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang memiliki dukungan sosial yang tinggi karena 64 dari 90 siswa (71,11 %) memiliki kategorisasi dukungan sosial yang tinggi. Data tersebut berarti bahwa santri merasa bahwa mereka mendapatkan bantuan, perhatian, dan penghargaan yang tinggi dari teman dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh saat dilakukan penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* santriwan-santriwati berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 58 dari 90 santri (64,44 %). *Psychological well-being* yang tinggi mengindikasikan bahwa sebagian besar santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang dapat menerima keadaan dirinya dengan baik, mampu membentuk hubungan akrab dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup, dan

mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi. Keadaan tersebut dikarenakan adanya *skill* atau kemampuan pribadi yang terbentuk dari lingkungan asrama ataupun dari luar asrama, kemampuan pribadi yang berbeda-beda tiap santri ikut mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* seseorang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara *psychological well-being* dan dukungan sosial pada santriwan-santriwati di yayasan Al Burhan Hidayatullah Semarang **dapat diterima**. Arah hubungan bernilai positif mengandung arti bahwa semakin tinggi dukungan maka semakin tinggi *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *psychological well-being*. Dukungan sosial mempunyai sumbangan efektif sebesar 18,2% terhadap *psychological well-being*, sedangkan 81,8 % ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian.



## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi santriwan-santriwati agar mereka tepat menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar, baik itu dengan teman maupun pengajar. Hal ini diharapkan untuk dapat membantu santriwan-santriwati dalam meningkatkan kemampuan agar dapat membuka diri serta agar komunikasi dapat berjalan dengan baik. Cara yang dapat dilakukan yaitu, mengisi waktu istirahat dengan aktivitas bersama dengan teman-teman seperti berdiskusi, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, karena dengan kegiatan ekstrakurikuler maka santri akan sering berkumpul dengan teman-temannya sehingga dapat menceritakan keluh kesah yang sedang dialami. Hal ini akan dapat meningkatkan rasa percaya diri serta rasa untuk dihargai dan diperhatikan.

### 2. Bagi pihak Yayasan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan serta masukan pada pihak Yayasan khususnya bagian kesantrian untuk

memberikan pengarahan dan bimbingan kepada santriwan-santriwati dalam meningkatkan *skill* yang berkaitan dengan cara bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik *psychological well-being* disarankan untuk melakukan penelitian secara kualitatif agar lebih dapat menggali yang diduga turut berperan dalam pengungkapan diri dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Papalia, D.E., & Olds, S.W., (2001). *Human Development, 8th edition*. New York: McGraw Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2002). *A Child's World: Infancy Through Adolescence (9th ed.)*. New York, NY: McGraw Hill.
- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. Boston: McGraw Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (edisi 10)*. Perkembangan Manusia, Buku 2. Penerjemah: Brian Marwensdy. Salemba Humanika.
- Sarafino, E.P. (1997). *Health psychology: Biopsychological Interactions (4th ed.)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Sarafino. EP. (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey and sons.
- Sarafino, E.P. (2008). *Health psychology: Biopsychological Interactions (6th ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Taylor; S. E., Peplau, LA. & Sears, DO.(2009). *Health Psychology*. University of California, Los Angeles.