

**HUBUNGAN PERILAKU PROSOSIAL DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA
SMA HANG TUAH 1 BELAWAN**

TESIS

OLEH

**ILMA YENNI
181804018**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)24/12/21

**HUBUNGAN PERILAKU PROSOSIAL DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA
SMA HANG TUAH 1 BELAWAN**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/12/21

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Perilaku Prososial dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan
Psikologis Siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan

Nama : ILMA YENNI

NPM : 181804018

Menyetujui

Pembimbing I



(Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D)

Pembimbing II



(Prof. Dr. Sri Milfayetty. MS., Kons.)

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



(Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS., Kons.)

Direktur



(Prof. Dr. Retna Astuti K., MS)

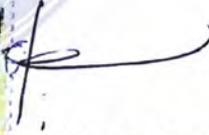
HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, 7 Januari 2021




ILMA YENNI
NPM. 181804018

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis Program Pascasarjana
Magister Psikologi Universitas Medan Area**

Pada Hari : Kamis
Tanggal : 07 Januari 2021
Tempat : Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

PANITIA PENGUJI TESIS

- 1. Ketua : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, Med**
- 2. Sekretaris : Dr. Abrar Parinduri, MA.**
- 3. Penguji I : Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D**
- 4. Penguji II : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons**
- 5. Penguji Tamu : Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dan juga berkah, rahmat serta hidayah-Nya yang senantiasa diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Hubungan perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis SMA Hang Tuah 1 Belawan” sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Magister (S2) dalam Program Magister Fakultas Psikologi.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan pembaca demi penyempurnaan dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha. Penulis memohon maaf atas semua kesalahan yang pernah dilakukan. Semoga tesis ini memberikan manfaat dan mendorong penelitian-penelitian berikutnya.

Medan, 5 Juni 2020

Penulis

Ilma Yenni

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul "PERILAKU PROSOSIAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI SISWA SMA HANG TUAH 1 BELAWAN"

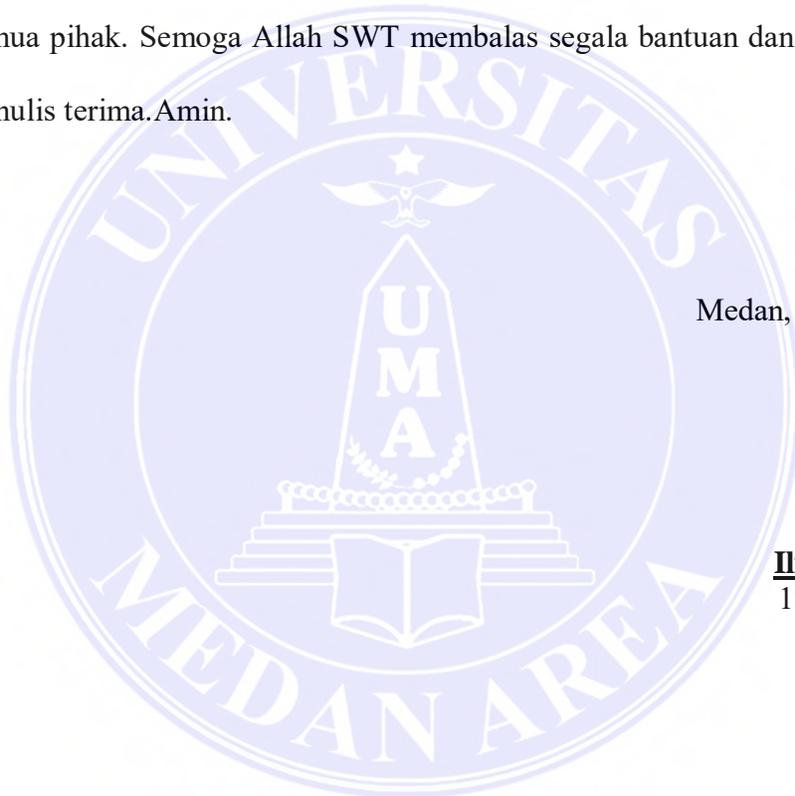
Dalam penyusunan Tesis ini Penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing penulis dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retno Astuti Kuswardani, MS.
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Prof. Dr. Sri Milfayetty, S.Psi, MS. Kons.
4. Komisi Pembimbing Hasanuddin, Ph.D dan Prof. Dr. Sri Milfayetty, S.Psi, MS. Kons.
5. Kepada kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang selalu mendo'akan, mendukung mulai dari awal kuliah hingga sampai selesai sidang tesis.
6. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas medan Area seangkatan 2018. Kemudian secara khusus kepada teman sepayung PWB yaitu Septiana Sari, Masniari Eva Juniar Panjaitan, Ikhda Hasnita Sari dan Siti Fuji Sugesty, yang

selalu memberi semangat serta kerja sama dalam berjuang merampungkan pembuatan tesis ini

7. Seluruh Staf/Pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area.
8. Responden siswa siswi SMA Hang Tuah 1 Belawan .

Akhirnya penulis berharap semoga tulisan ini dapat berguna dan bermamfaat bagi semua pihak. Semoga Allah SWT membalas segala bantuan dan kebaikan yang telah penulis terima.Amin.



Medan, 7 januari 2021.

Penulis

Ilma Yenni
181804018

ABSTRAK

ILMA YENNI . Hubungan Perilaku Prososial dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan. Magister Psikologi Program Pascasarjana. Universitas Medan Area. 2020.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku prososial, dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa. Populasi sebanyak 185 dan sampel berjumlah 127 siswa dengan teknik sampling acak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan positif yang signifikan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis dilihat dari nilai koefisien (R_{xy}) yang memiliki nilai 0.948 dengan p atau signifikansinya $0.000 < 0.050$ dengan kontribusi perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 89.8%. Pada variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis juga terdapat hubungan positif dan signifikan yang dilihat dari nilai koefisien (R_{xy}) yang memiliki nilai 0.920 dengan p atau signifikansinya $0.000 < 0.050$ dimana kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 84.6%. Hasil serupa dating dari variabel perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kontribusi perilaku prososial, dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 92.1%.

Kata Kunci : Perilaku Prososial, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis

ABSTRACT

ILMA YENNI. The Relationships of Prosocial Behavior and Social Support with The Psychological Well-being of Students SMA Hang Tuah 1 Belawan. Masters of Psychology in Postgraduate Programs. University of Medan Area. 2020.

This research method using quantitative methods. The purpose of this study was to determine the relationship between prosocial behavior, social support and students' psychological well-being. The population was 185 and the sample was 127 students with random sampling technique. The results showed that there is a significant positive relationship between Prosocial Behavior and Psychological Wellbeing seen from the coefficient value (R_{xy}) which has a value of 0.948 with p or a significance of $0.000 < 0.050$ with a contribution of prosocial behavior to psychological well-being of 89.8%. In the social support variable with psychological well-being there is also a positive and significant relationship as seen from the coefficient value (R_{xy}) which has a value of 0.920 with p or a significance of $0.000 < 0.050$ where the contribution of social support to psychological well-being is 84.6%. Similar results came from the variables of prosocial behavior and social support with psychological well-being which had a significant positive relationship with the contribution of prosocial behavior, social support to psychological well-being by 92.1%.

Keywords: Prosocial Behavior, Social Support, Psychological Well-Being

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah.....	9
1.4. Tujuan Penelitian.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kesejahteraan psikologis	
2.1.1. Pengertian Kesejahteraan psikologis.....	11
2.1.2. Aspek-Aspek Kesejahteraan psikologis.....	13
2.1.3. Teori Kesejahteraan Psikologis	17
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan psikologis.....	21
2.2. Perilaku prososial	
2.2.1. Pengertian perilaku prososial.....	24
2.2.2. Aspek-Aspek perilaku prososial.....	26
2.3. Dukungan sosial	

2.3.1. Pengertian dukungan sosial.....	27
2.3.2. Aspek-Aspek dukungan sosial.....	29
2.3.3. Sumber dukungan sosial.....	30
2.4. Hubungan perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis.....	32
2.5. Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.....	33
2.6. Hubungan perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis	34
27. Kerangka konseptual	34
2.8. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian.....	38
3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
3.3. Identifikasi Variabel.....	38
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	39
3.5. Populasi dan Sampel.....	40
3.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
3.7. Teknik pengumpulan Data.....	42
3.8. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	43
3.8.1. Validitas Alat Ukur.....	44
3.8.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	45
3.9. Prosedur Penelitian.....	46
3.9.1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan).....	46
3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	47
3.10. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Gambaran subjek penelitian.....	50
4.2. Orientasi kancah dan persiapan penelitian.....	50
4.2.1. Orientasi kancah.....	50
4.2.2. Persiapan penelitian.....	51

4.3. Uji coba alat ukur.....	55
4.3.1. Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis.....	56
4.3.2. Hasil uji coba skala perilaku prososial.....	57
4.3.3. Hasil uji coba skala dukungan sosial.....	58
4.4. Pelaksanaan penelitian.....	59
4.5. Analisis data dan hasil penelitian.....	60
4.6. Uji asumsi.....	60
4.7. Hasil analisis regresi berganda.....	62
4.8. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik.....	63
4.9. Kriteria.....	64
4.10. Pembahasan.....	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	74
5.2. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi.....	41
Tabel 2. Interpretasi nilai r	46
Tabel 3. Penyebaran skala kesejahteraan psikologis.....	52
Tabel 4. Penyebaran Skala perilaku prososial.....	53
Tabel 5. Penyebaran Skala dukungan sosial.....	54
Tabel 6. Skala Kesejahteraan psikologis Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 7. Skala perilaku prososial Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 8. Skala dukungan sosial Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 9. Uji Normalitas.....	60
Tabel 10. Uji Linearitas.....	61
Tabel 11. Analisis Regresi Berganda.....	63
Tabel 12. Nilai mean hipotetik dan empirik.....	65

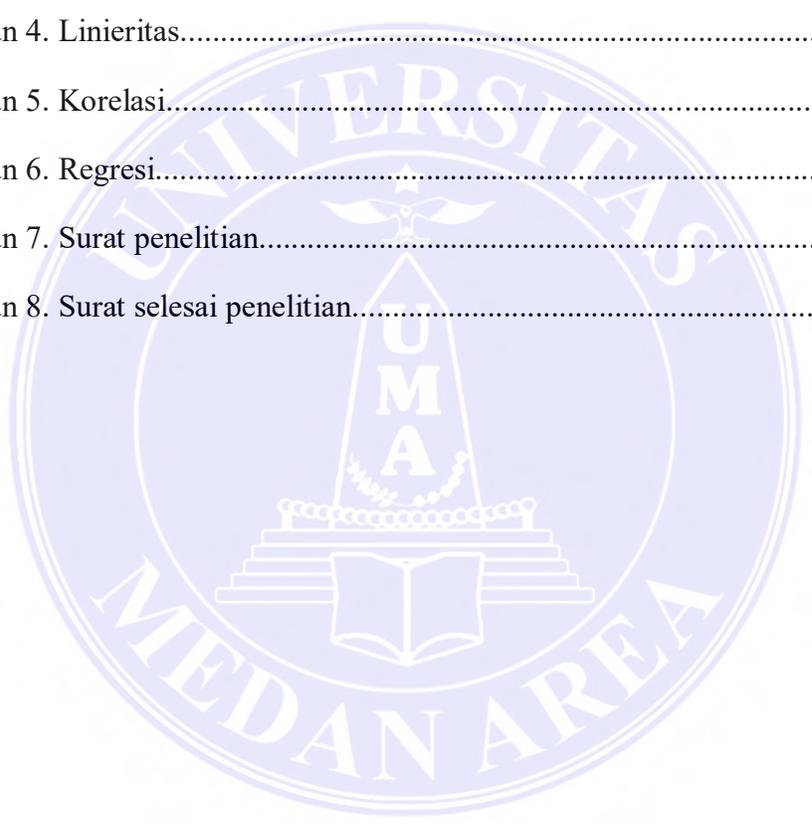
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual.....	38
Gambar 2. Kurva normal perilaku prososial.....	66
Gambar 3. Kurva normal dukungan sosial.....	66
Gambar 4. Kurva normal kesejahteraan psikologis.....	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Reliabilitas dan validitas uji coba alat ukur.....	82
Lampiran 2. Reliabilitas dan validitas Penelitian.....	86
Lampiran 3. Normalitas.....	90
Lampiran 4. Linieritas.....	90
Lampiran 5. Korelasi.....	92
Lampiran 6. Regresi.....	92
Lampiran 7. Surat penelitian.....	94
Lampiran 8. Surat selesai penelitian.....	95



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang masalah

Pendidikan merupakan proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri serta menjadi warga negara yang demokratis juga bertanggung jawab.

Pendidikan mempersiapkan anak-anak bangsa menjadi penerus yang dapat menjalani hidup secara mandiri serta menciptakan kemajuan-kemajuan bagi bangsa dan negara sesuai dengan cita-cita luhur berlandaskan Pancasila. Dengan adanya pendidikan terhadap anak-anak bangsa maka diharapkan negara dapat mengejar ketertinggalan hingga mencapai taraf kemajuan yang sejajar dengan negara-negara maju di dunia. Untuk mencapai tujuan tersebut maka negara harus dapat menjamin tersedianya pendidikan yang berkualitas bagi peserta didik, yang dapat diwujudkan melalui lembaga pendidikan yang tersebar di seluruh Indonesia.

Aktivitas belajar tergantung pada kondisi psikologis atau mental seseorang, bila kondisi tersebut baik maka akan mendukung proses belajar siswa karena dengan merasa tidak adanya tekanan mental siswa akan lebih baik dalam belajar. Secara umum kesejahteraan ini disebut dengan kesejahteraan psikologis diartikan sebagai tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk

hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995:724). Seorang akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi bila merasakan lebih banyak efek positif dibandingkan efek negatif.

Dalam dunia pendidikan kondisi tersebut diperlukan agar siswa mudah untuk tumbuh dan mengembangkan diri sesuai dengan potensi diri yang dimiliki. Siswa yang memiliki skor kesejahteraan psikologis rendah akan mengalami kesulitan dalam belajar, berinteraksi dengan teman-temannya, merasa tidak mampu untuk beradaptasi dengan teman-teman yang ada di sekolah, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan. Sedangkan siswa yang memiliki skor kesejahteraan psikologis yang tinggi, ditandai dengan ciri-ciri siswa tersebut akan mampu beradaptasi terhadap lingkungan sekolah, siswa akan mudah berinteraksi dengan teman-temannya, dan juga siswa akan memiliki prestasi yang baik dalam belajar.

Faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), harga diri (*self-esteem*), dan karakteristik kepribadian seseorang (*personality traits*). Faktor pribadi berinteraksi dengan sumber daya yang menghasilkan kesejahteraan psikologis pada siswa yaitu keluarga (*family*), orangtua (*parents*), saudara (*siblings*), teman sebaya (*peers*), hubungan lawan jenis

(*opposite sex*), sekolah (*school*), dan faktor demografis yaitu usia dan jenis kelamin (*age and gender*), serta kebudayaan (*culture*) (Rathi & Rastogi, 2007:32).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah perilaku prososial. Perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong perilaku prososial. Perilaku prososial cenderung lebih mengedepankan kepuasan diri karena telah berbuat sesuatu yang dapat membantu orang lain tanpa memperhitungkan dampak yang dapat ditimbulkan dari perbuatan tersebut terhadap dirinya sendiri.

Caprara dan Steca (2007:237) juga menambahkan bahwa perilaku prososial menimbulkan efek positif yang dapat membentuk pertumbuhan diri, penerimaan diri, meningkatkan adaptasi sosial yang dapat membentuk penguasaan lingkungan, meningkatkan rasa memiliki terhadap orang lain, perasaan positif serta terciptanya rasa puas terhadap hidup (*life satisfaction*), dimana hal tersebut dapat menciptakan keadaan kesejahteraan psikologis yang baik.

Variabel prososial dapat dilihat dari kesediaan siswa untuk menolong temannya secara sukarela, kesediaan untuk bersikap dermawan pada teman, kesediaan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan teman atau guru, kesediaan untuk bekerja sama dengan teman, kesediaan untuk membantu orang lain, serta kesediaan untuk berkorban demi orang lain. Intinya bahwa perilaku prososial

mengambarkan bagaimana siswa membuka dirinya terhadap orang lain baik secara pribadi maupun secara kelompok.

Namun fenomena yang terjadi adalah siswa cenderung mengulang kesalahan mereka yang sudah sering terjadi seperti datang selalu telat di pagi hari dan juga sering terlihat terlambat masuk setelah jam istirahat berakhir, disisi lain siswa kurang bergaul dengan semua teman-teman. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Perilaku ini juga diperkuat dari hasil wawancara bersama salah satu siswa di SMA Hang Tuah 1 Belawan seperti berikut:

- Pewawancara : “Apakah anda dapat menceritakan tentang pertemanan siswa disini?”
Siswa : “Kami memang gini bu, kami dari dulu memang gak suka lihat orang itu, berantam pun jadi, hmm.. gak ada itu kawan zaman sekarang, bagus main hape, lebih bermanfaat rasa aku bu, hehehe... Kayak orang ini apa yang mau dibantu. Bapak nya orang kaya. Biari aja lah bu. Tingkahnya pun banyak kali ku tengok”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, siswa cenderung menunjukan perlawanan kepada teman yang lainnya dan merasa menolak untuk berteman lebih jauh. Hasil wawancara di atas membuktikan siswa tidak memiliki aspek kesejahteraan psikologis yang mengabaikan lingkungan sekitarnya dan menolak untuk berperilaku prososial. Beberapa kali terlihat siswa meludah di lantai sekolah yang seharusnya hal tersebut tidak terjadi karena kawasan tersebut adalah tempat umum dan diutamakan kebersihannya.

Permasalahan kurangnya kesejahteraan psikologis pada siswa juga ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang tidak nyaman dalam belajar, yang

akhirnya siswa kesulitan dalam memahami pelajaran. Selama menjalani kehidupannya, siswa tidak memiliki arah dan target yang jelas melainkan hanya mengalir dalam kegiatan-kegiatannya. Siswa juga kurang mampu mengatur atau mengendalikan pengaruh dari luar sehingga siswa mudah terpengaruh oleh teman-temannya. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya, keluarga, teman, maupun organisasi sosial menurut Ryff (1989:1078). Dukungan sosial didapatkan dari keluarga, seseorang yang dicintai maupun teman-teman, serta komunitas-komunitas sosial. Sebuah dinamika pergaulan yang positif pun tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat hal-hal yang menimbulkan potensi kenakalan pada siswa seperti pada fakta yang disebutkan, apabila siswa mengalami kegagalan pergaulan dalam kalangan tertentu, maka siswa memiliki kecenderungan untuk lari dan mulai mengenal tawuran dan bahkan dapat mendorong siswa untuk menggunakan obat-obatan terlarang.

Hasil wawancara yang dilakukan di SMA Hang Tuah 1 Belawan menunjukkan dukungan sosial yang rendah juga terjadi kepada sebagian besar siswa sekolah tersebut. Dukungan sosial dari keluarga yang penting bagi siswa tidak diperoleh, sebagai contoh perhatian orang tua yang rendah kepada anaknya karena orang tua yang cenderung bekerja dari pagi hingga malam hari. Sehingga intensitas pertemuan yang rendah akan memberikan kontribusi dukungan sosial yang rendah bagi siswa. Sejalan dengan hal tersebut, lingkungan yang kurang baik akan memberikan dampak yang kurang baik juga bagi siswa tersebut.

Fenomena tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara kepada beberapa siswa sebagai berikut:

Pewawancara : “Apakah anda dapat menceritakan kegiatan berkumpul bersama keluarga dirumah?”

Siswa : “Bapak saya lebih sering malam pulang nya bu, kalau mamak ya sore lah jam-jam 6 begitu, kalau perhatian y seperti biasa, tapi saya banyak di kamar aja, ya saya pun pulang nya malam lebih sering nya bu gitu, lebih sering di warnet sih, kalau ketemu ya malam aja, kawan-kawan saya y di warnet, main paket malam, yaaa lebih enak di warnet sih dari pada di rumah, hehehe..”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, keluarga memiliki peran penting bagi siswa terlebih lagi dalam kondisi perkembangan remaja. Remaja yang secara emosional belum stabil sehingga dikhawatirkan akan mudah mengikuti pergaulan yang kurang baik dan pada akhirnya akan mengganggu sekolahnya.

Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah juga tidak akan memiliki hubungan positif dengan orang lain. kejadian ini dapat dilihat dari siswa yang hanya memiliki sedikit teman akrab dan saling percaya dengan temannya, merasa dirinya adalah individu yang sukar akrab, sulit terbuka, dan tidak peduli dengan orang lain, tidak berkeinginan untuk membuat satu kesepakatan atau kompromi untuk menjaga keterkaitan dengan teman.

Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pula ia akan memiliki otonomi yang rendah pula dilihat dari individu akan tergantung pada harapan dan evaluasi orang lain. Selain itu juga individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan merasa kesulitan dalam mengatur kehidupannya sehari-

hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal disekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada di sekitarnya, kurangnya pengendalian akan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di sekolah tersebut, dapat di katakana bahwa dari 185 siswa, ada 20% siswa merasa tidak bahagia karena tidak mampu beradaptasi dengan teman-temannya, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri, sehingga siswa tersebut memiliki prestasi belajar yang kurang baik. Siswa juga merasa menarik dengan teman, karena berdasarkan hasil wawancara dengan siswa diatas siswa tersebut menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang harmonis dengan sesama teman, mereka lebih asik bermain *handphone* daripada bergabung dengan teman.

Perilaku prososial dapat dimengerti sebagai perilaku yang dapat menguntungkan penerima bantuan dapat ditunjukkan dengan pribadi yang sehat, terarah dan jelas sesuai dengan stimulus serta tanggung jawab atas segala keputusan dan perbuatannya terhadap lingkungan (Haryati, 2013:163). Perilaku prososial ini meliputi altruisme, saling membantu, saling menghibur, persahabatan, pertolongan, penyelamatan, pengorbanan, kemurahan hati, saling membagi dan menanggapi orang lain dengan simpati dan wujud kerja sama (Sears, 1994:48).

Berdasarkan fenomeana tentang kesejahteraan psikologis siswa yang dikemukakan maka selengkapnya diperjelas melalui penelitian agar mendapat informasi terkait perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA Hang Tuah 1 Belawan secara ilmiah, maka barangkali dapat

dijadikan sebuah penelitian untuk melihat hubungan perilaku sosial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

Adapun yang menjadi kelebihan penelitian ini adalah guna membantu pihak sekolah untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa, melalui dukungan yang diberikan oleh pihak sekolah, keluarga, dan teman-teman siswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada siswa. Sedangkan kelemahan penelitian ini, masih ada siswa yang melihat kebahagiaan dari segi ekonomi, sehingga siswa enggan menolong temannya yang lain.

1.2. Identifikasi masalah

Masalah dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan belum menerima dirinya secara utuh karena pengalaman masa lalu dan kurang peka dengan lingkungan sekitarnya. Banyak dari siswa yang belum mandiri berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru, dimana siswa belum mampu mengatur tingkah lakunya dalam proses belajar mengajar seperti kecenderungan memukul teman sendiri dan tindakan buruk lainnya. Hal tersebut semakin tidak baik ketika dukungan dari keluarga dirasa oleh sebagian besar siswa tidak menjadikan mereka lebih baik lagi secara mental. Sehingga berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat kesejahteraan psikologis siswa, dimana penelitian tersebut penting dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Adapun judul penelitian yang

diajukan adalah hubungan Perilaku Prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada Siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

1.3. Rumusan masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.3.1 Apakah berhubungan perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.
- 1.3.2 Apakah berhubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.
- 1.3.3 Apakah berhubungan perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

1.4. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- 1.4.1 Untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan *kesejahteraan psikologis* siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.
- 1.4.2 Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *kesejahteraan psikologis* siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.
- 1.4.3 Untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dan dukungan sosial dengan *kesejahteraan psikologis* siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

1.5. Manfaat penelitian

1.5.1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperkaya teori di bidang Psikologi. Khususnya bagian Psikologi pendidikan terkait hubungan perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Dimana penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan apa apa saja yang dapat membuat siswa menjadi bahagia dalam hidup.

1.5.2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan masukan dalam menjalankan tugasnya sehingga informasi dalam penelitian ini menjadi acuan bagi guru agar tetap memberikan masukan kepada siswa untuk selalu peduli dengan lingkungan di sekitarnya yang dikenal dengan perilaku prososial dan selalu memberikan informasi kepada orang tua atau keluarga siswa untuk agar selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun agar siswa memiliki mental yang sehat dan bahagia dalam menjalani hidupnya.

b. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan penelitian ini, mampu menjadi acuan agar kedepannya kepala sekolah dapat membuat program kegiatan siswa untuk mengembangkan perilaku prososial agar kesejahteraan psikologis siswa terjaga, dan dapat memberikan informasi kepada orang tua siswa agar selalu memberikan dukungan kepada siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah sebagai sebuah kondisi positif yang dimiliki individu ditandai dengan adanya sikap positif baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu beradaptasi dengan baik dengan lingkungan, mampu memutuskan apa yang membuat dirinya bahagia.

2.1.1. Pengertian kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin (Ramadhani, dkk, 2016:110).

Kesejahteraan mewakili penilaian seseorang terhadap diri mereka sendiri, dan penilaian tersebut dapat berdasarkan kepada respon kognitif (teori) dan emosional. Penilaian seperti itu adalah informasi pokok dalam menentukan kualitas hidup dan kepuasan seseorang secara keseluruhan, tetapi tidak cukup untuk menyebabkan

kualitas hidup yang baik jika elemen dasar dari martabat dan kebebasan manusia tidak ada (Linley dan Joseph, 2004: 680)

Kesejahteraan psikologis adalah sebagai sebuah kondisi individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989:1070).

Sejalan dengan pengertian Ryff kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi. Evaluasi secara kognitif, kesejahteraan adalah sebuah bentuk kepuasan dalam hidup, sementara sebagai hasil dari evaluasi emosi yaitu berupa afeksi atau perasaan senang (Campbell, 1976:119)

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995:724).

Kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Bradburn merupakan sebagai kebahagiaan (*happiness*), bahwa kebahagiaan adalah hasil kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia dan dapat diketahui melalui perilaku (Bradburn 1968:242).

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dikemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis siswa yang sehat ditandai dengan perasaan perasaan bahagia, adanya kepuasan hidup dan realisasi diri sesuai dengan kriteria fungsi psikologis positif yang memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian dalam tekanan sosial, menjalin hubungan yang hangat dengan teman, dan mengembangkan potensi dalam diri.

2.1.2. Aspek kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat dilihat berdasarkan aspek-aspek dari kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri dari tiga aspek pembangun yaitu afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Dimana afek positif dan negatif merupakan aspek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan aspek yang merepresentasikan aspek kognitif individu (Diener, 2009)

a. Aspek Kognitif.

Evaluasi berasal dari diri individu dimana masing-masing individu merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik. Kepuasan hidup dan kepuasan domain merupakan aspek kognitif karena didasarkan

pada kepercayaan evaluatif atau sikap yang dimiliki individu dalam kehidupannya.

b. Aspek Afektif.

Aspek Afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya.

Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi individu merasakan afek positif dan afek negatif yang dialami individu setiap harinya.

Menurut konsep kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek, yaitu: Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, Penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995:727)

1) Penerimaan diri (*self-acceptance*).

Individu yang memiliki tingkat yang tinggi pada penerimaan diri ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya termasuk sifat positif maupun negatif, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan masa lalu. Sedangkan individu yang memiliki tingkatan rendah pada dimensi ini mereka memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik akan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

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

Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan antara sesama manusia. Sedangkan individu yang memiliki tingkatan yang rendah pada dimensi ini mereka memiliki sedikit hubungan dengan orang lain dan dapat dipercaya, merasa sulit untuk hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan yang penting dengan orang lain.

3) Kemandirian (*autonomy*)

Individu yang memiliki tingkat otonomi yang baik ditandai dengan sikap yang mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu, serta mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Sedangkan individu yang memiliki otonomi yang rendah ditandai dengan selalu memikirkan tuntutan dan evaluasi orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain serta cenderung mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu.

4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

Individu yang memiliki penguasaan yang baik terhadap lingkungan ditandai dengan kemampuannya dalam memilih atau memanipulasi keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan memanfaatkannya secara maksimal. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental. Sebaliknya individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya adalah individu yang kesulitan dalam mengatur kegiatan sehari-hari, hanya memiliki sedikit tujuan atau target, kurang memiliki kontrol pada dunia luar serta tidak merasa mampu untuk mengubah apa yang ada diluar dirinya serta tidak peka terhadap peluang-peluang yang ada dilingkungannya.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki perasaan bahwa hidupnya bermakna adalah individu yang memiliki keterarahan dalam hidupnya, mempunyai perasaan bahwa kehidupan disaat ini dan masa lalu adalah bermakna, individu tersebut juga memegang teguh kepercayaan yang membuat tujuan hidupnya lebih berarti, dan memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup. Sedangkan individu yang kurang memiliki tujuan hidup akan kurang memaknai tujuan hidupnya, tidak memiliki tujuan hidup/ target yang ingin dicapai, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupannya dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat

hidupnya lebih berarti, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan.

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang mempunyai pertumbuhan diri yang baik akan memiliki perasaan untuk terus berkembang dan melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus bertumbuh, menyadari potensi-potensi yang terdapat dalam dirinya dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan perilakunya dari waktu ke waktu. Sedangkan individu yang kurang baik dalam pertumbuhan dirinya akan menunjukkan ketidakmampuan dalam mengembangkan sikap dan perilaku yang baru, mempunyai perasaan sebagai pribadi yang stagnan dan tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku tertentu serta tidak tertarik dengan kehidupan yang sedang dijalaninya.

2.1.3. Teori kesejahteraan psikologis

Terdapat beberapa teori yang menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis, sesuai dengan penelitian ini, ada tiga teori yang dapat diangkat untuk memperkuat pemahaman terkait kesejahteraan psikologis, yaitu teori determinasi diri, teori aktualisasi diri, dan teori *fully functional*.

1. Teori Determinasi Diri

Determinasi diri adalah kemampuan diri dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap dirinya

sendiri (Field, Hoffman & Posch 1997:287). *Self determination* merupakan kemampuan untuk menentukan pilihan berdasarkan pertimbangan terhadap kebutuhan berotonomi, berkompetensi, dan memiliki hubungan sosial, sehingga dapat berfungsi secara optimal (Field, Hoffman & Posch 1997:288)

Komponen pemecahan masalah dan penentuan tujuan merupakan komponen yang penting dalam determinasi diri. Kedua komponen tersebut perlu dimiliki oleh individu sejak dini. Komponen determinasi diri terdiri dari otonomi (autonomy), kompetensi (competence), dan relasi (relatedness) (Palmer dan Wehmeyer, 2003:119)

2. Teori Aktualisasi Diri

Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi juga bisa dalam bentuk usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya (Prihartanta, 2015:3)

Arus konsepsi motivasi berjalan secara normal, atau setidaknya tampak berjalan dengan asumsi bahwa keadaan motivasi adalah sesuatu yang istimewa, khas, ditandai dengan kejadian dalam diri individu. Sebaliknya, teori motivasi yang sehat seharusnya mengatakan bahwa motivasi itu konstan, tidak pernah berakhir, berfluktuasi, dan kompleks (Maslow, 1954:24)

Kebutuhan pada suatu peringkat paling tidak harus terpenuhi sebagian sebelum kebutuhan pada peringkat berikutnya menjadi penentu tindakan yang penting: a) Kebutuhan fisiologis (rasa lapar, rasa haus, dan sebagainya) b) Kebutuhan rasa aman (merasa aman dan terlindung, jauh dari bahaya) c) Kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki (berafiliasi dengan orang lain, diterima, memiliki) d) Kebutuhan akan penghargaan (berprestasi, berkompetensi, dan mendapatkan dukungan serta pengakuan) e) Kebutuhan aktualisasi diri (kebutuhan kognitif: mengetahui, memahami, dan menjelajahi; kebutuhan estetik: keserasian, keteraturan, dan keindahan; kebutuhan aktualisasi diri: mendapatkan kepuasan diri dan menyadari potensinya)

Pada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhkan diri dari ketidakpuasan. Dua faktor itu disebutnya faktor higiene dan faktor motivator (Herzberg, 1966:6)

Faktor higiene memotivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk didalamnya adalah hubungan antar manusia, imbalan, kondisi lingkungan, dan sebagainya (faktor ekstrinsik), sedangkan faktor motivator memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk didalamnya adalah achievement, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dsb.

3. Teori *fully functional*

Rogers memahami bahwa kondisi penghargaan bersyarat tidak mungkin dihindari manusia, namun ia melihat bahwa sangatlah mungkin bagi manusia untuk memberi dan menerima penghargaan positif tak bersyarat. Ini berarti bahwa seseorang dapat diterima, dihargai, dicintai apa adanya tanpa ada syarat, alasan, catatan atau pengecualian apa pun, hanya karena ia apa adanya (Amalia, 2016:93).

Rogers menggambarkan kehidupan yang baik adalah proses perjalanan kearah tujuan yang dipilih individu, secara internal dapat bergerak melalui arah manapun, dan sifat umum dari tujuan yang dipilih ini tampak memiliki persamaa (Rogers, 2012:289)

Perkembangan yang optimal menurutnya lebih merupakan sebuah proses, bukan sebuah keadaan yang statis. Kehidupan yang baik adalah saat seseorang memiliki tujuan untuk memenuhi semua potensi yang ia miliki sepenuhnya secara terus menerus. Beberapa karakteristik dari orang yang berfungsi sepenuhnya ialah (1). Meningkatnya keterbukaan terhadap pengalaman, (2). Kecenderungan terhadap hidup yang eksistensial, (3). Meningkatnya kepercayaan pada organisme, (4). Kebebasan memilih, (5). Kreativitas, (6). Konstruktif dan terpercaya, (7). Kehidupan yang kaya warna.

2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Ahli menyatakan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, faktor-faktor tersebut, antara lain: latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta religiusitas (Amadiyati dan Utami, 2010:167)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995:724) antara lain:

1) Usia

Penguasaan lingkungan dan kemandirian menunjukkan peningkatan seiring perbandingan usia. Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi secara jelas menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia. Skor dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain secara signifikan bervariasi berdasarkan usia.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi, wanita menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sementara, pada dimensi penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

3) Tingkat pendidikan dan pekerjaan

Status pekerjaan yang tinggi atau tingginya tingkat pendidikan seseorang menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengaman (uang, ilmu, keahlian) dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan, dan tantangan.

4) Latar belakang budaya

Budaya Barat dan budaya Timur yang berbeda dapat memberikan pengaruh yang berbeda. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri (dimensi penerimaan diri dan kemandirian) lebih menonjol dalam konteks budaya Barat, sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain (seperti hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol pada budaya Timur. Oleh sebab itu, dalam melakukan perilaku prososial kaitannya dengan mewujudkan hubungan yang positif dengan orang lain hendaknya dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis (*kesejahteraan psikologis*) seseorang.

Faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), harga diri (*self-esteem*), dan karakteristik kepribadian seseorang (*personality traits*). Faktor pribadi berinteraksi dengan sumber daya yang menghasilkan kesejahteraan psikologis pada siswa yaitu keluarga (*family*), orangtua (*parents*), saudara (*siblings*), teman sebaya (*peers*), hubungan lawan jenis (*opposite sex*), sekolah (*school*), dan faktor demografis yaitu usia dan jenis kelamin (*age and gender*), serta kebudayaan (*culture*) (Rathi & Rastogi, 2007:32)

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dikemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi keluarga (orangtua dan saudara), hubungan pertemanan, kebudayaan, dan sekolah. Faktor internal, meliputi demografis, yaitu jenis kelamin dan usia, harapan, efikasi diri, harga diri, dan sifat kepribadian individu.

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995:724). Individu yang memiliki tingkat yang tinggi pada penerimaan diri ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya termasuk sifat positif maupun negatif, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan masa lalu.

2.2. Perilaku prososial

Perilaku prososial merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh individu tanpa mengharapkan imbalan. Perilaku prososial sendiri itu merupakan perilaku yang lebih mengarah kepada memberikan pertolongan kepada orang lain yang bersifat objektif. Individu yang memiliki perilaku prososial pada umumnya ditandai dengan adanya sikap berbagi, menolong, dan jujur.

2.2.1. Pengertian Perilaku Prososial

Perilaku prososial sebagai suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus mendapatkan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya. Perilaku sukarela ini termotivasi oleh kepedulian terhadap orang lain atau adanya nilai-nilai yang diinternalisasi, serta tujuan dan penghargaan diri, bukan sebagai kepuasan karena penghargaan dari sosial ataupun untuk menghindari hukuman (Baron dan Byrne, 2005)

Perilaku prososial adalah sebagai tindakan sosial, rasa perhatian, penghargaan, kasih sayang, kesetiaan, serta bantuan yang diberikan pada orang lain yang dilakukan dengan suka rela tanpa pamrih. Perilaku prososial merupakan perilaku yang lebih memberi efek positif bagi orang lain daripada diri sendiri (Haryati, 2013:169).

Selanjutnya perilaku prososial didefinisikan sebagai tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau memberi keuntungan pada individu atau sekelompok individu. Perilaku prososial ini menunjuk pada respon yang nampak dan perilaku prososial yang manifest, bukan pada pengetahuan tentang norma sosial, motif, konsep-konsep moral, dan penalaran moral anak berkaitan dengan perilaku prososial (Kau, 2010:1).

Perilaku prososial adalah tingkah laku seseorang yang bermaksud merubah keadaan psikis atau fisik penerima sedemikian rupa, sehingga orang yang menolong akan merasa bahwa orang yang menerima menjadi lebih sejahtera atau puas secara material ataupun psikologis. Orang yang telah melakukan perilaku prososial akan merasakan kepuasan tersendiri terhadap dirinya, yang merasa mampu membantu orang lain (Haryati, 2013:163)

Perilaku prososial juga dapat diartikan sebagai suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut. Perilaku prososial adalah meliputi semua bentuk tindakan menolong orang lain baik itu direncanakan mau pun tidak, tanpa melihat motif-motif yang memberikan pertolongan (Nurhaliza, 2019:17)

Tingkah laku prososial merupakan tingkah laku yang positif yang menguntungkan atau membuat kondisi fisik/psikis orang lain lebih baik yang dilakukan atas dasar sukarela tanpa mengharapkan imbalan dari orang lain. Tingkah laku tersebut meliputi segala bentuk tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain tanpa memperhatikan motif si penolong (Hurlock, 2014:237)

Dengan demikian dikemukakan bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong tanpa mengharapkan imbalan yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mencapai kepuasan diri sendiri yang dapat memberikan manfaat

positif bagi orang yang dikenai tindakan itu dan dilakukan sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku.

2.2.2. Aspek-aspek perilaku prososial

Untuk mengetahui apakah individu memiliki perilaku prososial ada beberapa aspek yang dibutuhkan. Jika individu tersebut memenuhi setiap aspek yang ada, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki perilaku prososial yang tinggi. Aspek-aspek perilaku prososial meliputi: *Sharing, cooperating, helping, donating, Honesty* (Eisenberg & Musse, 1989:79)

- 1) *Sharing* (berbagi), yaitu kesediaan berbagi perasaan dengan orang lain baik dalam suasana suka maupun duka. Berbagi dilakukan apabila penerima menunjukkan kesukaan sebelum ada tindakan melalui dukungan verbal dan fisik.
- 2) *Cooperating* (bekerjasama), yaitu kesediaan untuk bekerjasama dengan orang lain demi tercapainya suatu tujuan. Kerja sama biasanya mencakup hal-hal yang saling menguntungkan, saling memberi, saling menolong, dan menenangkan.
- 3) *Helping* (menolong), yaitu kesediaan untuk menolong orang lain yang sedang dalam kesusahan. Menolong meliputi membantu orang lain, memberi informasi, menawarkan bantuan kepada orang lain, atau melakukan sesuatu yang menunjang berlangsungnya kegiatan orang lain.

- 4) *Donating* (memberi atau menyumbang), yaitu kesediaan berderma, memberi secara suka rela sebagian barang miliknya untuk yang membutuhkan.
- 5) *Honesty* (kejujuran), yaitu kesediaan untuk tidak berbuat curang terhadap orang lain.

Perilaku prososial adalah perilaku atau tindakan dengan maksud memberikan keuntungan berupa pertolongan kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan. perilaku prososial harus ditingkatkan pada remaja di sekolah agar dapat mengurangi perbuatan-perbuatan yang melanggar norma (perbuatan antisosial) (Listiawaty, Hidayat & Rosita, 2019:91). Kesediaan berbagi perasaan dengan orang lain baik dalam suasana suka maupun duka merupakan perilaku prososial yang ada pada siswa.

2.3. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan keluarga, teman-teman sebaya, maupun lingkungan sekolah.

2.3.1. Pengertian dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek

yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari & Ahyani, 2012:25)

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2012:226)

Selanjutnya dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan (Johnson, 1994:472)

Dukungan sosial (*sosial support*) didefinisikan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan (Handono & Bashori, 2013:80)

Dukungan sosial yang sifatnya instrumental diberikan oleh orang-orang yang terdekat yang ada kaitan kekeluargaan daripada dari teman, akan mempunyai hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikis. Sedangkan dukungan yang sifatnya emosional akan efektif dan lebih tepat diberikan oleh orang yang bukan termasuk keluarga (Felton dan Berry 1992:91)

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas dapat dikemukakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

2.3.2. Aspek-aspek dukungan sosial

Pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu berupa sikap empati dan pemberian penghargaan positif kepada individu, dukungan informasi berupa nasihat, dukungan kelompok berupa usaha bersama dalam menjalin kehidupan sesama individu lainnya, dan dukungan instrumental berupa pemberian fasilitas seperti memberikan makanan dan kebutuhan lainnya (Tricahyani & Widiasavitri, 2016:171)

Sedangkan dukungan sosial didefinisikan sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informative (Handono & Bashori, 2013:84)

- 1) Dukungan Emosional, Yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- 2) Dukungan Penghargaan, Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- 3) Dukungan Instrumental, Yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
- 4) Dukungan Informatif, Yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

2.3.3. Sumber dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Sumber dukungan ini sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan prestasi belajar bahasa Inggris. Ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, serta hubungan non profesional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi (Kusrini & Prihartanti, 2014:133)

Dukungan sosial bisa didapatkan dari beberapa tipe, yaitu dari lingkungan informal (contoh: keluarga, teman, rekan kerja, atasan) dan beberapa lagi dari lingkungan bantuan formal (contoh: pekerja kesehatan, pekerja jasa kemanusiaan) Glanz, dkk (Kusrini & Prihartanti, 2014:134). Perbedaan anggota lingkungan dapat menyediakan jumlah dan tipe yang berbeda dari dukungan (Kusrini & Prihartanti, 2014:134). Selain itu, keefektifan dukungan yang dibutuhkan juga bergantung dari sumber dukungan (Kusrini & Prihartanti, 2014:135).

Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan penolakan dari sebuah dukungan menurut Sarafino (1994:107) faktor tersebut antara lain:

- 1) Bantuan yang diberikan orang lain tidak disarankan sebagai kebutuhan. Hal ini dapat terjadi karena individu tidak menginginkan bantuan atau berlaku bingung untuk menyadari bantuan.
- 2) Kesesuaian antara dukungan sosial dengan kebutuhan menekankan pentingnya jenis dukungan sosial dengan kebutuhan individu. Efek positif dari dukungan sosial sangat jelas terlihat jika orang yang menyediakan dukungan sosial menyadari kebutuhan-kebutuhan khusus yang ditimbulkan oleh stressor. Dengan kata lain, penting bagi pemberi dukungan sosial untuk tidak hanya menentukan kebutuhan akan dukungan tetapi juga menentukan jenis dukungan yang dibutuhkan.

Berdasarkan dari paparan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Kemudian untuk aspek dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

2.4. Hubungan perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis

Perilaku prososial sebagai suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya. Perilaku sukarela ini termotivasi oleh kepedulian terhadap orang lain atau adanya nilai-nilai yang diinternalisasi, serta tujuan dan penghargaan diri, bukan sebagai kepuasan karena penghargaan dari sosial ataupun untuk menghindari hukuman (Pitaloka & Ediati, 2015:44). Kesejahteraan psikologis adalah sebagai sebuah kondisi individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah

lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989:107). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Mintarsih (2015:9) yang diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa.

2.5. Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial adalah suatu pemikiran terbaik sebagai suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan (Kusrini & Prihartanti, 2014:133). Kesejahteraan psikologis sebagai tingkat kemampuan seseorang dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995:723). Hubungan ini didukung oleh hasil penelitian Hardjo dan Novita (2015:18) sebelumnya yang

menyatakan bahwa bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban kekerasan seksual.

2.6. Hubungan perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis

Perilaku prososial dapat dimengerti sebagai perilaku yang menguntungkan penerima bantuan dapat ditunjukkan dengan pribadi yang sehat, terarah dan jelas sesuai dengan stimulus serta tanggung jawab atas segala keputusan dan perbuatannya terhadap lingkungan. Jika hal tersebut terpenuhi, maka individu tersebut dikatakan matang emosinya (Haryati, 2013:163). Perilaku prososial ini meliputi altruisme, saling membantu, saling menghibur, persahabatan, pertolongan, penyelamatan, pengorbanan, kemurahan hati, saling membagi dan menanggapi orang lain dengan simpati dan wujud kerja sama (Sears, 1994:48).

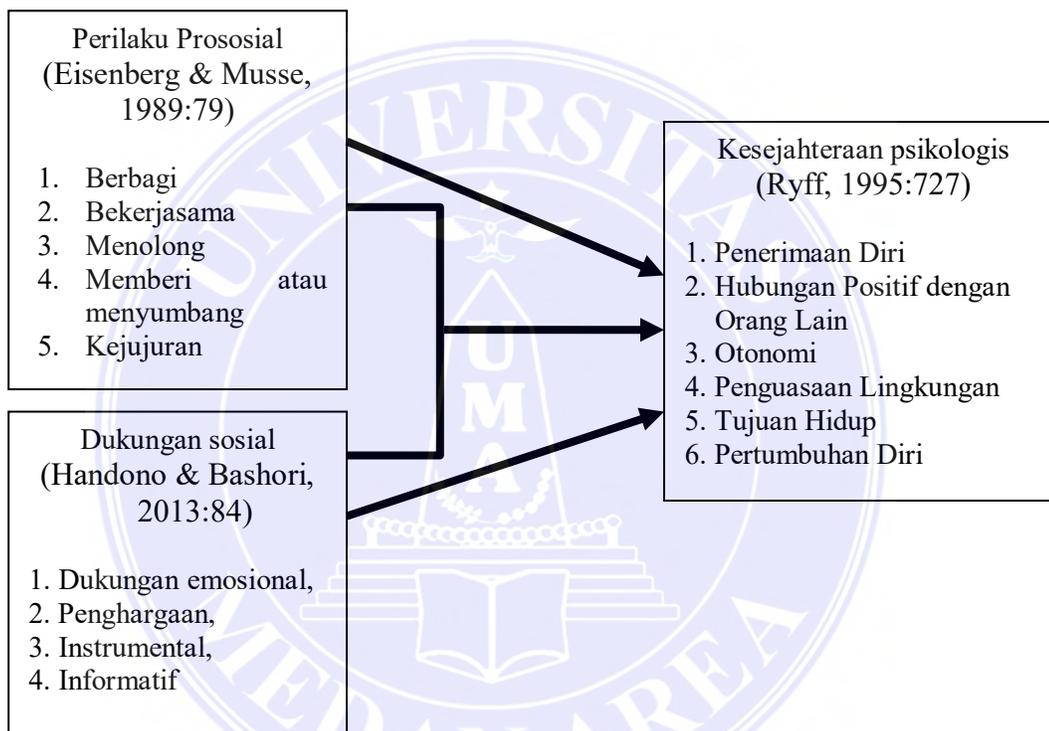
2.7. Kerangka konseptual

Pada bagian perilaku sosial, berbagi merupakan kesediaan untuk bersimpati perasaan dengan teman baik dalam suasana suka maupun duka, hal tersebut berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Selanjutnya aspek bekerjasama adalah kesediaan untuk mengerjakan tugas bersama dengan teman demi tercapainya suatu tujuan, berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan diri. Kemudian aspek menolong, ciri-ciri siswa yang menolong meliputi membantu teman, memberi informasi, menawarkan bantuan kepada teman, atau melakukan sesuatu yang menunjang berlangsungnya kegiatan, hal tersebut

sangat berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan pada siswa. Selanjutnya aspek memberi atau menyumbang, yang dimaksud memberi atau menyumbang merupakan kesediaan berderma, memberi secara suka rela sebagian barang miliknya untuk yang membutuhkan, hal ini berkaitan dengan tujuan hidup, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain. Yang terakhir kejujuran, siswa yang bersedia untuk tidak berbuat curang terhadap orang lain, hal tersebut berkaitan dengan penerimaan diri pada siswa hubungan positif dengan orang lain.

Pada bagian dukungan sosial, dukungan emosional merupakan mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, hal tersebut berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain pada diri siswa. Selanjutnya penghargaan, penghargaan dapat terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan untuk maju disampaikan dalam bentuk gagasan terkait perasaan teman, hal tersebut berkaitan erat dengan penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain pada siswa. Kemudian dukungan instrumental mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu, hal tersebut jika dikaitkan dengan siswa termasuk kedalam hubungan positif dengan orang lain. Yang terakhir dukungan informatif pada

siswa yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik, dalam hal ini, berkaitan dengan hubungan positif pada orang lain, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan siswa.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

2.8. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka konsep yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

2.8.1. Ada hubungan perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA

Hang Tuah 1 Belawan.

2.8.2. Ada hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA

Hang Tuah 1 Belawan.

2.8.3. Ada hubungan antara perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain penelitian

Dalam penelitian ini desain penelitian mengarah pada metode penelitian kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal atau angka-angka. Rancangan penelitiannya adalah tentang hubungan antara religiusitas dan tipe kepribadian dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

3.2. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Hang Tuah 1 Belawan, yang beralamat di Jalan Jl. Kapten Raden Sulian, Belawan II, Kec. Medan Belawan, Kota Medan, Sumatera Utara 20411 dan waktu yang dijadwalkan pada tanggal 5-12 Mei 2020.

3.3. Identifikasi variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan akan diambil kesimpulannya (Tobing, 2017:36). Untuk dapat menguji hipotesa, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel-variabel yang ada pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini ditetapkan dua variabel yaitu:

1. Variabel terikat : Kesejahteraan psikologis (Y)
2. Variabel bebas : Perilaku prososial (X1)
: Dukungan sosial (X2)

3.4. Definisi operasional variabel

Definisi operasional adalah aspek penelitian yang memberikan informasi kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur variabel. Terdapat dua variabel bebas (*independent variable*), yaitu perilaku prososial (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dan satu variabel terikat (*dependent variable*), yaitu kesejahteraan psikologis (Y) dalam penelitian ini.

3.4.1. Kesejahteraan psikologis

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dikemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis siswa yang sehat ditandai dengan perasaan perasaan bahagia, adanya kepuasan hidup dan realisasi diri sesuai dengan kriteria fungsi psikologis positif yang memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian dalam tekanan sosial, menjalin hubungan yang hangat dengan teman, dan mengembangkan potensi dalam diri. Diukur sesuai dengan aspek yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

3.4.2. Perilaku prososial

Perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong tanpa mengharapkan imbalan yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mencapai kepuasan diri sendiri yang dapat memberikan manfaat positif bagi orang yang dikenai tindakan itu dan dilakukan sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku.. Diukur sesuai aspek-aspek perilaku prososial meliputi: *Sharing, cooperating, helping, donating, Honesty.*

3.4.3. Dukungan sosial

dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Dukungan sosial diukur dengan menggunakan aspek-aspek sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif.

3.5. Populasi dan sampel

3.5.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018:18). Sedangkan menurut Azwar (2015:77) populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dekenai generalisasi hasil penelitiannya. Dalam penelitian ini populasi dikenakan generalisasinya adalah seluruh siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan yang berjumlah 185 siswa, dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Jumlah populasi

No.	Kelas		Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	XI	IPA	18	30	48
		IPS	20	25	45
2	XII	IPA	17	30	47
		IPS	18	27	45
Total			73	112	185

3.5.2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2018) adalah wakil dari populasi yang diteliti. Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan yang diambil dari populasi dapat dipertanggung jawabkan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 127 siswa. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut :

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

$$n = \frac{185}{(1+185(0,05)^2)}$$

$$n = \frac{185}{(1+185(0,0025))}$$

$$n = \frac{185}{(1+0,4625)}$$

$$n = \frac{185}{1,4625}$$

$$n = 126,5 \text{ dibulatkan menjadi } 127$$

Keterangan :
 n = Sampel
 N = Populasi
 e = Kesalahan (MoE)/ *sampling error*

3.6. Teknik pengambilan sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling*, yaitu sampel diambil secara acak dari sebuah populasi. *Stratified random sampling* adalah cara yang dilakukan untuk menentukan sampel dari populasi. Sehingga penelitian ini hanya memiliki sampel penelitian sebanyak 127 siswa.

3.7. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian diperlukan suatu metode prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Metode skala mempunyai kebaikan-kebaikan dan alasan-alasan penggunaan berikut: 1). Pertanyaan disusun untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan subjek sendiri yang tidak disadari. 2). Skala yang digunakan untuk mengungkap suatu atribut tunggal. 3). Subjek tidak menyadari arah jawabannya yang sesungguhnya dari pertanyaan skala Azwar (2015). berkaitan dengan diatas, maka penelitian menggunakan tiga macam skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala perilaku sosial dan skala dukungan sosial.

1. Skala kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan aspek dari (Ryff, 1995:727) terdiri dari enam aspek, yaitu: Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, Penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

2. Skala perilaku prososial

Perilaku prososial diukur dengan menggunakan Aspek-aspek perilaku prososial menurut (Eisenberg & Musse, 1989:79), meliputi: *Sharing, cooperating, helping, donating, Honesty*.

3. Skala dukungan sosial

Dukungan sosial diukur dengan menggunakan aspek dari Handono & Bashori, (2013:84) sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif.

Ketiga jenis skala dalam penelitian ini menggunakan Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S).tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk favourable dan unfavourable. Penilaian butir favourable bergerak dari nilai empat untuk jawaban “SS”, nilai dua untuk jawaban ”S”, nilai tiga untuk jawaban “TS” dan nilai satu untuk jawaban “STS”.

3.8. Validitas dan reliabilitas alat ukur

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2015). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut:

3.8.1. Validitas alat ukur

Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2015).

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Validitas isi menunjukkan sejauh mana *item-item* yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat professional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal sehingga *item-item* yang telah dikembangkan memang mengukur (representatif bagi) apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2000).

Selain itu analisis validitas yang digunakan adalah dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* atau yang disebut dengan r-hitung. Kemudian nilai r-hitung dibandingkan dengan nilai r-tabel. Dengan asumsi jika nilai r-hitung > r-

tabel, maka aitem valid, tetapi jika nilai r -hitung $<$ r -tabel maka aitem tidak valid atau gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* diperoleh dengan menggunakan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

3.8.2. Reliabilitas alat ukur

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, keajegan, dan kepercayaan alat ukur. Secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2015). Pada prinsipnya, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Relatif sama berarti tetap ada toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel.

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, di mana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki (Azwar, 2015). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*. Dalam mengadakan interpretasi mengenai besarnya koefisien korelasi menurut Suharsimi Arikunto (2009:164) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Interpretasi Nilai Korelasi

Besarnya nilai	Interpretasi
Antara 0,700 - 1,00	Sangat tinggi
Antara 0,600 - 0,500	Tinggi
Antara 0,500 - 0,400	Agak tinggi
Antara 0,400 - 0,300	Sedang
Antara 0,300 - 0,200	Agak tidak tinggi
Antara 0,200 - 0,100	Tidak tinggi
Antara 0,100 - 0,000	Sangat tidak tinggi

Sumber: Suharsimi Arikunto (2009:164)

3.9. Prosedur penelitian

3.9.1. Tahap persiapan penelitian (pra-lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

a. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian

Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.

b. Menyiapkan skala

Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan teori yang ada, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

c. Menghubungi pihak sekolah dan siswa.

Setelah peneliti mendapatkan sekolah yang dapat menerima dan siswa yang cukup maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon

responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk penyebaran skala yang telah ditentukan.

3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan

a. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala

Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.

b. Proses pengumpulan data

Setelah responden terkumpul maka dilakukan pengambilan data dengan cara memberikan tiga skala kepada setiap responden.

c. Melakukan analisis data.

Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti melanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

d. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti harus mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.

3.10. Teknik Analisis Data

Metode analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah data, menganalisa data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, kemudian akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitian tersebut.

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, di mana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional (Neuman, 2013). Maksud korelasional dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan analisis statistik yang dibantu dengan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan adalah analisis korelasional. Peneliti menggunakan metode analisis korelasional karena metode ini dipandang tepat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan.

Kemudian untuk mengetahui arah hubungan antar variabel tersebut beserta angka besaran untuk menunjukkan seberapa besar mempengaruhi kemandirian. Uji hipotesis digunakan apabila peneliti ingin mengetahui bagaimana variabel terikat dapat diprediksikan melalui variabel bebas. Dampak dari uji hipotesis dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel terikat dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan keadaan variabel bebas. Uji hipotesis

didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal atau satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2013).

Asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data dengan teknik analisis regresi berganda adalah:

1. Uji normalitas, digunakan untuk mengkaji apakah data sampel dari populasi mengikuti suatu distribusi normal statistik (Santoso, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistic uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness*.
2. Uji linearitas, merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Riadi, 2016). Bila sig lebih kecil dari pada 0.050, berarti data yang diteliti berbentuk linear.
3. Selanjutnya dilakukan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik dengan memperhatikan standar deviasi untuk mengetahui kategori setiap variable penelitian

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang dapat digunakan bagi para pihak terkait.

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode analisis regresi berganda, maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis sehingga semakin positif perilaku prososial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan, kontribusi perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 89.8%.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan, kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 84.6%.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin tinggi perilaku prososial dan semakin positif dukungan sosial maka semakin tinggi pula

kesejahteraan psikologis siswa SMA Hang Tuah 1 Belawan, kontribusi perilaku prososial, dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 92.1%.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka diberikan beberapa saran :

Diharapkan guru dapat memberikan contoh keteladanan dalam proses belajar mengajar dan mengembangkan perilaku tolong menolong agar siswa mendapatkan karakter yang lebih baik. Adanya dukungan guru terhadap siswa akan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kemudian kepada pihak sekolah diharapkan untuk dapat menciptakan kegiatan positif yang lebih banyak, seperti ekstrakurikuler yang diwajibkan bagi siswa karena kegiatan tersebut mengajarkan siswa untuk bekerja sama dalam melakukan kegiatan dalam organisasinya. Kemudian peneliti berikutnya diharapkan untuk meneliti dengan variabel independen lain yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis karena kontribusi perilaku prososial dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sudah 92.1% . Sehingga nantinya akan memperkaya pembahasan pada kesejahteraan psikologis dalam berbagai variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amadiyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan Kesejahteraan psikologis pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164 – 176.
- Amalia, L. (2016). Menjelajahi Diri dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3(1), 87-99.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, A. R.& Byrne D. (2005). *Psikologi Sosial (jilid 1 & 2, edisi kesepuluh)*. Jakarta:Erlangga.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: ALDINE
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, 117-124
- Caprara, G.V., & Steca, P. (2007). Prosocial agency: The contribution of values and self? efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 220-241
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2013). *Psikologi Sosial*. UMM Press: Malang.
- Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of ed diener*. Illinois : Springer
- Dinova, A.K. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-being pada Remaja Panti Asuhan*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang
- Djabumir, N. (2016). Hubungan antara Family Functioning dan Kesejahteraan psikologis pada Emerging Adulthood. *CALYPTRA*, 5(1), 1-16.
- Eisenberg, N. & Mussen, P. H. (1989). *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. Cambridge University Press

- Felton, B. J., & Berry, C. (1992). Psychology and Aging Do The Source Of Urban Elderly Social Support, Determine its Psychological Consequences. *Journal Of Personality and Socail Psychology*. 7. 89-97.
- Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). Self-Determination during Adolescence A Developmental Perspective. *Journal of Remedial and Special Education*. 18(5). 285-293.
- Handono, T. O., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri. *Jurnal fakultas psikologi*. 1(2).
- Hardjo, S. & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban sexual abuse. 7(1). <http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v7i1.856>.
- Haryati, T. D. (2013). Kematangan emosi, religiusitas dan perilaku prososial perawat di rumah sakit. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Terjemahan: Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Husada, A. K. (2013). Hubungan pola asuh demokratis dan kecerdasan emosi dengan perilaku prososial pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Hoyer, W. J., & Roodin P. A. (2013). *Adult Development and Aging*. 5th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Imanuha, W. (2016). Analisis Faktor *Self-Determination* Penggerak Kelas Inspirasi Malang. Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Empati*, 2(4), 416-423.
- Johnson, D. P. (1994). *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*. Jakarta: Gramedia.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Kesejahteraan psikologis pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2). 304-323.
- Kau, M. A. (2010). Empati dan Perilaku Prososial pada Anak. *Jurnal Inovasi*, 7(03).

- King, A. L. (2012). *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1). 21-31.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP 6 BOYOLALI. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 15(2). 131- 140.
- Linley, P.A & Joseph S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc
- Listiawaty, T. N., Hidayat, W., & Rosita, T. (2019). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 89-101.
- Mamahit, H. C. (2014). Hubungan Antara Determinasi Diri dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 90-100.
- Marni, S. (2015). *Asuhan Keperawatan pada Anak dengan Gangguan Pernapasan*. Yogyakarta: Gosyen Publisng.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers, Inc
- Megawati, E. Herdiyanto, Y.K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(1). 132-141. doi: <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i01.p13>
- Mintarsih, A. S. (2015). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis (Kesejahteraan psikologis) pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Neuman, W. L. (2013). *Metodologi penelitian sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif, edisi 7*. Jakarta: Indeks.
- Nurhaliza. (2019). Hubungan Antara Bystader Effect dengan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Medan. Universitas Medan Area

- Nurmalasari, Y., & Putri, D. E. (2015). Dukungan sosial dan harga diri pada remaja penderita lupus. *Jurnal psikologi*. 8(1).
- Palmer, S & Wehmeyer, M. (2003) Promoting SelfDetermination in Early Elemntary School, Teaching Self-Regulated Problem-Solving and Goal-Setting Skills. *Journal of Remedial and Special Education*. 24(2). 115-126
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Empati*, 4(2), 43-50.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1-14
- Ramadhani, T. Djunaedi & S. S. A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(1). 108-115
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in Life and Kesejahteraan psikologis in Pre-Adolescents and Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 33(1). 31-38.
- Riadi, E. (2016). *Statistika penelitian, analisis manual dan IBM SPSS*. CV. Andi Offset.
- Rini, P. M. (2010). *Dinamika Kesejahteraan psikologis Survivor Kekerasan Seksual*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UIN.
- Rochat, P. (2013). Five Levels of Self-Awareness as They Unfold Early in Life. *Consciousness and Cognition*. 12 (4). 717–731.
- Rogers, C. R. (2012). *On Becoming a Person (terj.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Kesejahteraan psikologis Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4). 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of kesejahteraan psikologis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57. 1069-1081.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

- Santoso, S.(2010). *Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Saputri, M & Indrawati, E. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wredha Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. 9(1).
- Sears, D.O., dkk. 1994. Psikologi Sosial: Jilid 2. Alih Bahasa: Michael Adryanto. Jakarta:Erlangga
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaitaif dan R & B*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2000). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tobing, J.J. (2017). Hubungan Antara Iklim Organisasi dengan Organizational Citizenship Behavior Karyawan Bank Perkreditan Rakyat PT. BPR NBP Sidikalang. Skripsi. Universitas Medan Area
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal psikologi udayana*. 3(3). 542–550.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173-180.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Reliabilitas dan validitas Uji coba Alat Ukur

1. Kesejahteraan Psikologis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.47	195.154	.050	.906
VAR00002	93.60	179.076	.841	.897
VAR00003	92.77	191.082	.349	.903
VAR00004	93.17	182.764	.710	.899
VAR00005	93.67	178.851	.800	.897
VAR00006	94.43	193.564	.148	.905
VAR00007	93.67	178.851	.800	.897
VAR00008	93.67	178.851	.800	.897
VAR00009	93.63	177.413	.822	.896
VAR00010	94.47	201.085	-.292	.910
VAR00011	93.47	183.982	.448	.902
VAR00012	93.20	182.303	.528	.901
VAR00013	93.77	185.564	.421	.902
VAR00014	94.03	198.999	-.159	.910
VAR00015	93.33	181.816	.413	.903
VAR00016	93.67	183.264	.415	.903
VAR00017	94.30	193.666	.142	.905
VAR00018	93.20	187.752	.657	.901
VAR00019	94.50	199.362	-.231	.909
VAR00020	93.67	179.471	.518	.901
VAR00021	93.17	182.764	.710	.899
VAR00022	93.17	182.764	.710	.899
VAR00023	94.50	195.017	.038	.907
VAR00024	93.20	182.303	.528	.901
VAR00025	94.57	196.323	-.038	.907
VAR00026	93.67	178.851	.800	.897

VAR00027	93.20	187.752	.657	.901
VAR00028	94.37	192.861	.145	.906
VAR00029	93.63	178.033	.551	.900
VAR00030	93.17	182.764	.710	.899
VAR00031	93.17	182.764	.710	.899
VAR00032	94.60	199.283	-.221	.909
VAR00033	93.77	185.564	.421	.902
VAR00034	93.63	177.413	.822	.896
VAR00035	93.63	177.413	.822	.896
VAR00036	94.57	203.564	-.443	.912
VAR00037	93.47	183.982	.448	.902
VAR00038	94.53	194.602	.061	.906
VAR00039	93.77	185.564	.421	.902
VAR00040	92.77	190.599	.335	.903

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
96.13	196.051	14.002	40

2. Perilaku Prososial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91.93	139.030	.670	.908
VAR00002	92.40	152.041	.132	.914
VAR00003	91.93	139.030	.670	.908
VAR00004	91.77	137.013	.686	.907
VAR00005	91.77	137.013	.686	.907
VAR00006	90.50	153.017	-.066	.915
VAR00007	92.07	139.926	.597	.909
VAR00008	91.63	137.344	.516	.911
VAR00009	91.63	137.344	.516	.911
VAR00010	90.50	153.017	-.066	.915
VAR00011	91.80	135.614	.690	.907

VAR00012	91.50	145.776	.616	.910
VAR00013	92.37	152.861	-.041	.915
VAR00014	91.97	142.585	.335	.915
VAR00015	91.47	142.533	.607	.909
VAR00016	91.47	142.533	.607	.909
VAR00017	90.50	152.672	-.011	.915
VAR00018	91.93	145.030	.376	.912
VAR00019	92.37	152.585	.003	.914
VAR00020	91.97	140.309	.639	.908
VAR00021	91.50	145.776	.616	.910
VAR00022	91.50	145.776	.616	.910
VAR00023	91.37	153.137	-.085	.915
VAR00024	91.47	142.533	.607	.909
VAR00025	91.43	152.668	.000	.914
VAR00026	91.17	142.351	.554	.910
VAR00027	91.93	145.030	.376	.912
VAR00028	90.50	152.672	-.011	.915
VAR00029	91.93	139.030	.670	.908
VAR00030	91.77	137.013	.686	.907
VAR00031	91.77	137.013	.686	.907
VAR00032	92.37	152.585	.003	.914
VAR00033	92.07	139.926	.597	.909
VAR00034	92.07	139.926	.597	.909

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
94.43	152.668	12.356	34

3. Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.37	111.826	.533	.892
VAR00002	73.27	108.133	.596	.890
VAR00003	72.80	121.752	.057	.898
VAR00004	73.27	108.133	.596	.890
VAR00005	73.10	107.128	.677	.888
VAR00006	72.80	117.131	.493	.894
VAR00007	73.70	121.803	.074	.898
VAR00008	73.27	106.616	.626	.890
VAR00009	72.77	112.668	.635	.891
VAR00010	73.27	106.616	.626	.890
VAR00011	71.80	123.131	-.189	.900
VAR00012	72.80	117.131	.493	.894
VAR00013	73.37	111.826	.533	.892
VAR00014	73.67	120.782	.231	.897
VAR00015	72.80	117.131	.493	.894
VAR00016	72.47	111.499	.646	.890
VAR00017	73.23	105.564	.654	.889
VAR00018	71.80	123.131	-.189	.900
VAR00019	73.23	105.564	.654	.889
VAR00020	72.47	111.499	.646	.890
VAR00021	73.67	120.782	.231	.897
VAR00022	73.27	108.133	.596	.890
VAR00023	73.23	111.426	.580	.891
VAR00024	72.77	123.289	-.293	.900
VAR00025	73.07	112.754	.435	.894
VAR00026	72.80	112.097	.480	.893
VAR00027	73.70	121.666	.108	.898
VAR00028	73.07	112.754	.435	.894

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
75.73	122.133	11.051	28

Lampiran 2. Reliabilitas dan validitas Penelitian

1. Kesejahteraan psikologis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	127	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.91	187.293	.834	.942
VAR00002	73.11	199.416	.337	.947
VAR00003	73.49	190.490	.737	.943
VAR00004	73.97	187.174	.787	.943
VAR00005	73.97	187.174	.787	.943
VAR00006	73.97	187.174	.787	.943
VAR00007	73.93	185.543	.813	.942
VAR00008	73.79	190.232	.528	.945
VAR00009	73.53	188.854	.600	.945
VAR00010	74.09	193.197	.451	.946
VAR00011	73.65	188.419	.465	.947
VAR00012	73.98	191.063	.429	.947
VAR00013	73.53	196.219	.632	.945
VAR00014	73.98	188.539	.496	.946
VAR00015	73.49	190.490	.737	.943
VAR00016	73.49	190.490	.737	.943
VAR00017	73.53	188.854	.600	.945
VAR00018	73.97	187.174	.787	.943

VAR00019	73.53	196.219	.632	.945
VAR00020	73.94	186.910	.533	.946
VAR00021	73.49	190.490	.737	.943
VAR00022	73.49	190.490	.737	.943
VAR00023	74.09	193.197	.451	.946
VAR00024	73.93	185.543	.813	.942
VAR00025	73.93	185.543	.813	.942
VAR00026	73.79	190.232	.528	.945
VAR00027	74.09	193.197	.451	.946
VAR00028	73.10	198.362	.362	.947

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
76.47	204.235	14.291	28

2. Prososial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	127	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62.33	136.350	.689	.927
VAR00002	62.33	136.350	.689	.927
VAR00003	62.19	134.361	.711	.926
VAR00004	62.19	134.361	.711	.926
VAR00005	62.50	138.347	.571	.929
VAR00006	62.06	135.164	.517	.931

VAR00007	62.06	135.164	.517	.931
VAR00008	62.23	133.908	.672	.927
VAR00009	61.93	143.225	.632	.929
VAR00010	62.39	140.540	.333	.934
VAR00011	61.89	139.813	.638	.928
VAR00012	61.89	139.813	.638	.928
VAR00013	62.36	142.455	.393	.931
VAR00014	62.37	137.791	.653	.928
VAR00015	61.93	143.225	.632	.929
VAR00016	61.93	143.225	.632	.929
VAR00017	61.89	139.813	.638	.928
VAR00018	61.59	140.434	.535	.929
VAR00019	62.36	142.455	.393	.931
VAR00020	62.33	136.350	.689	.927
VAR00021	62.19	134.361	.711	.926
VAR00022	62.19	134.361	.711	.926
VAR00023	62.50	138.347	.571	.929
VAR00024	62.50	138.347	.571	.929

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
64.87	150.111	12.252	24

3. Dukungan sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	127	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	51.76	107.182	.527	.911
VAR00002	51.65	103.625	.586	.910
VAR00003	51.65	103.625	.586	.910
VAR00004	51.50	102.347	.684	.907
VAR00005	51.20	111.826	.519	.913
VAR00006	51.65	102.212	.626	.909
VAR00007	51.16	107.594	.652	.909
VAR00008	51.65	102.212	.626	.909
VAR00009	51.20	111.826	.519	.913
VAR00010	51.76	107.182	.527	.911
VAR00011	51.20	111.826	.519	.913
VAR00012	50.86	106.837	.637	.909
VAR00013	51.61	100.953	.662	.908
VAR00014	51.61	100.953	.662	.908
VAR00015	50.86	106.837	.637	.909
VAR00016	51.65	103.625	.586	.910
VAR00017	51.60	106.496	.578	.910
VAR00018	51.46	107.345	.464	.913
VAR00019	51.20	107.112	.490	.912
VAR00020	51.46	107.345	.464	.913

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
54.14	116.869	10.811	20

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/12/21

Lampiran 3. Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Perilaku Prososial	127	64.87	12.252	35	86
Dukungan Sosial	127	54.14	10.811	26	71
Kesejahteraan Psikologis	127	76.47	14.291	38	102

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Perilaku Prososial	Dukungan Sosial	Kesejahteraan Psikologis
N		127	127	127
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	64.87	54.14	76.47
	Std. Deviation	12.252	10.811	14.291
Most Extreme Differences	Absolute	.142	.183	.136
	Positive	.074	.118	.100
	Negative	-.142	-.183	-.136
Test Statistic		.142	.183	.136
Asymp. Sig. (2-tailed)		.065	.076	.072

Lampiran 4. Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesejahteraan Psikologis * Perilaku Prososial	127	100.0%	0	0.0%	127	100.0%
Kesejahteraan Psikologis * Dukungan Sosial	127	100.0%	0	0.0%	127	100.0%

Kesejahteraan psikologis * Perilaku Prososial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Perilaku Prososial	Between Groups	(Combined)	25448.595	24	1060.358	379.418	.000
		Linearity	23106.840	1	23106.840	8268.110	.000
		Deviation from Linearity	2341.755	23	101.815	36.432	.000
	Within Groups		285.059	102	2.795		
Total			25733.654	126			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Perilaku Prososial	.948	.898	.994	.989

Kesejahteraan psikologis * Dukungan Sosial

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined) 24059.286	18	1336.627	86.215	.000
		Linearity 21774.725	1	21774.725	1404.512	.000
		Deviation from Linearity 2284.560	17	134.386	8.668	.000
	Within Groups	1674.368	108	15.503		
	Total	25733.654	126			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Dukungan Sosial	.920	.846	.967	.935

Lampiran 5. Korelasi

Correlations

		Kesejahteraan Psikologis	Perilaku Prososial	Dukungan Sosial
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	.948**	.920**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	127	127	127
Perilaku Prososial	Pearson Correlation	.948**	1	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	127	127	127
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	.920**	.901**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	127	127	127

Lampiran 6. Regresi

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Sosial, Perilaku Prososial ^b		Enter

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.960 ^a	.921	.920	4.043

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23707.099	2	11853.550	725.290	.000
	Residual	2026.554	124	16.343		
	Total	25733.654	126			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.567	1.951		1.829	.070
	Perilaku Prososial	.736	.068	.631	10.874	.000
	Dukungan Sosial	.465	.077	.352	6.060	.000

