

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN MAWARIDUSSALAM
BATANG KUIS**

SKRIPSI

OLEH :

MIFTHA MAULIDDA DAULAY

228600274



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 3/8/26

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 (repositori.uma.ac.id)3/8/26

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA SANTRI
PONDOK PESANTREN MAWARIDUSSALAM
BATANG KUIS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh :

MIFTHA MAULIDDA DAULAY

228600274

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

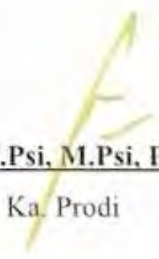
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan
Psychological Well Being Pada Santri Pondok Pesantren
Mawaridussalam Batang Kuis
Nama : Miftha Maulidda Daulay
NPM : 228600274
Fakultas : Psikologi




Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan

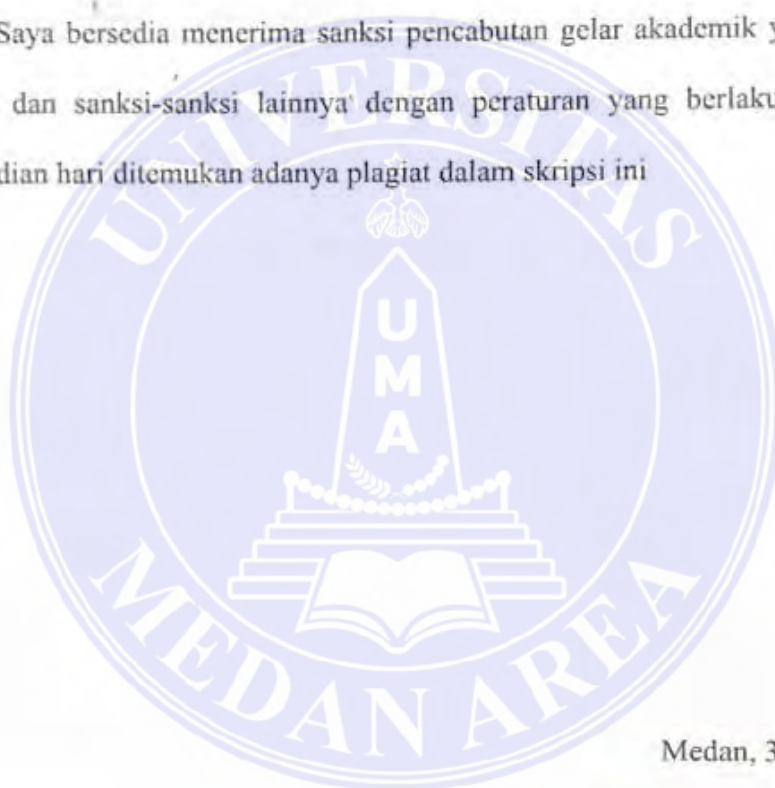

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 3 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini



Medan, 3 Maret 2026



Miftha Maulidda Daulay

228600274

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftha Maulidda Daulay

NPM : 228600274

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological well being* Pada Santri Kelas XI Pondok esantren Mawaridussalam Batang Kuis. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada Tanggal: 3 Maret 2026



(Miftha Maulidda Daulay)

ABSTRAK

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well Being* Pada Santri Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis

MIFTHA MAULIDDA DAULAY

228600274

Email: mifthamauliddadaulay@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Santri Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis. Penelitian ini sebanyak 176 santri di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu, skala dukungan sosial dan skala *psychological well being*. analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan $r_{xy} = 0,891$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi juga *psychological well being* yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah juga *psychological well being* yang dimiliki. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif dukungan sosial dalam *psychological well being* 79,3% dan sisanya 20,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Dukungan Sosial; *Psychological Well Being*; Santri

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING AMONG STUDENT AT THE MAWARIDUSSALAM ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN BATANG KUIS

BY:

MIFTHA MAULIDDA DAULAY

228600274

This study aims to examine the correlation between social support and psychological well-being among students (santri) at Mawaridussalam Islamic Boarding School, Batang Kuis. The study involved 176 santri at Mawaridussalam Islamic Boarding School, Batang Kuis. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using two instruments, namely the social support scale and the psychological well-being scale. Data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation technique, yielding a correlation coefficient of $r = 0.891$ with a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. This indicates a positive relationship between social support and psychological well-being, with the assumption that higher levels of social support are associated with higher levels of psychological well-being. Conversely, lower levels of social support are associated with lower levels of psychological well-being. Therefore, the proposed hypothesis is accepted. The effective contribution of social support to psychological well-being is 79.3%, while the remaining 20.7% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: *Social Support, Psychological Well Being, Students.*

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Miftha Maulidda Daulay, lahir di Medan pada tanggal 15 Mei 2003 dari Ayah Ahmad Zulkifli Daulay dan Ibu Eni Maharani. Penulis merupakan putri ke 5 dari 5 bersaudara.

Pendidikan formal peneliti dimulai di SD Muhammadiyah 01 Medan dan diselesaikan pada tahun 2015. Selanjutnya, peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Muhammadiyah 01 Medan dan lulus pada tahun 2018. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Negeri 6 Medan dan diselesaikan pada tahun 2021. Pada tahun 2022, peneliti melanjutkan studi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area hingga menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Peneliti memiliki motto hidup: “Maka sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 5–6)

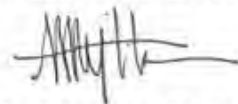
KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang memungkinkan peneliti menyelesaikan skripsi ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well Being* Pada Santri Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis" sebagai syarat meraih gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Hasanuddin Ph.D sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang sangat berharga dengan penuh kesabaran di tengah kesibukan beliau. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak, Mama, Abang, Kakak dan seluruh keluarga atas doa serta dukungan yang tak ternilai. Lalu saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Alesha, Cinta, Faiz, Putri, Erika, Nanda, Sinta, Tsalsa, Jessica dan teman angkatan 22 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam perjalanan akademik peneliti.

Peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi penulisan maupun penyampaian ide. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Medan, 3 Maret 2026



Miftha Maulidda Daulay

228600274

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Hipotesis Penelitian.....	13
1.5 Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 <i>Psychological Well Being</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	14
2.1.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	16
2.1.3 Aspek – Aspek <i>Psychological Well Being</i>	21
2.1.4 Ciri – Ciri <i>Psychological Well Being</i>	26
2.2 Dukungan Sosial	28
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial	28
2.2.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	30
2.2.3 Aspek – Aspek Dukungan Sosial	35
2.2.4 Ciri – Ciri Dukungan Sosial	39
2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well Being</i>	43
2.4 Kerangka Konseptual	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
3.1 Waktu Penelitian	47
3.2 Alat dan Bahan Penelitian	47
3.3 Metode Penelitian.....	47

3.4 Populasi dan Sampel	48
3.4.1 Populasi	48
3.4.2 Sampel.....	49
3.5 Prosedur Kerja.....	49
3.5.1 Persiapan Penelitian	49
3.5.2 Persiapan Administrasi.....	49
3.5.2 Persiapan Alat Ukur	50
3.6 Metode Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Hasil Analisis Data	54
4.1.1 Hasil Uji Reliabilitas	54
4.1.2 Hasil Uji Asumsi	55
4.1.3 Hasil Uji Hipotesis	56
4.1.4 Hasil Perhitungan <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empirik.....	57
4.2 Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Santri Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis.....	48
Tabel 3. 2 Penilaian Pernyataan Favorable dan Pernyataan Unfavorable.....	50
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Psychological Well Being	51
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Dukungan Sosial	52
Tabel 4. 1 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	54
Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas	55
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Analisis Uji Linearitas	56
Tabel 4. 4 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	56
Tabel 4. 5 Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN - A SEBARAN DATA PENELITIAN	72
LAMPIRAN - B DATA PENELITIAN	78
LAMPIRAN - C BERKAS PENELITIAN	96



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan besar, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Remaja berada dalam proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sehingga berbagai tuntutan kemandirian mulai muncul. Menurut Hurlock (1997), masa remaja umumnya dimulai pada usia sekitar 12 hingga 18 tahun dan ditandai oleh perubahan fisik yang pesat, meningkatnya dorongan emosional, serta kebutuhan untuk membentuk identitas diri. Transisi ini menjadikan masa remaja sebagai periode yang penuh dinamika, karena individu harus menyesuaikan diri dengan perubahan dalam dirinya sekaligus tuntutan lingkungan.

Remaja usia 15–18 tahun biasanya memasuki fase remaja pertengahan hingga akhir. Pada tahap ini, kemampuan kognitif berkembang lebih kompleks, termasuk kemampuan berpikir abstrak, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, serta mulai membangun pandangan hidup yang lebih matang. Namun, perkembangan tersebut sering kali dibarengi dengan kebingungan dalam menentukan jati diri serta tuntutan sosial yang semakin meningkat. Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendapatkan penerimaan dan pengakuan dari lingkungan, terutama dari kelompok sebaya. Kondisi ini dapat menimbulkan

dinamika emosional dan konflik batin yang menantang, sekaligus menjadi bagian penting dari proses pembentukan karakter dan kedewasaan individu.

Masa remaja juga dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks. Remaja tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran yang lebih sulit, tetapi juga ditantang untuk mengembangkan kemampuan belajar mandiri, manajemen waktu, serta kedisiplinan dalam menyelesaikan berbagai tugas sekolah. Sistem evaluasi yang ketat, persaingan akademik, dan harapan dari guru maupun orang tua sering kali menambah tekanan yang harus mereka hadapi. Selain itu, remaja mulai diarahkan untuk mempertimbangkan pilihan pendidikan dan karier di masa depan, sehingga mampu menentukan langkah yang sesuai dengan minat dan potensinya. Berbagai tuntutan ini menjadikan pendidikan sebagai salah satu aspek yang berperan besar dalam membentuk kesiapan remaja menuju kedewasaan.

Dalam konteks pendidikan, banyak remaja menempuh pendidikan di tingkat sekolah menengah atas atau madrasah aliyah, termasuk di lingkungan pesantren. Santri pada usia ini tidak hanya dituntut untuk mengikuti kegiatan akademik, tetapi juga harus beradaptasi dengan nilai-nilai religius, peraturan, serta budaya kehidupan pesantren yang memiliki tingkat kedisiplinan tinggi. Kehidupan di pesantren menuntut kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan mengatur waktu antara kegiatan akademik, pembelajaran agama, dan aktivitas sosial. Lingkungan yang terstruktur ini menjadi ruang bagi remaja untuk membentuk karakter, mengembangkan kedewasaan, serta belajar menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan berasrama.

Santri yang menempuh pendidikan di pesantren menjalani lingkungan belajar yang memiliki karakteristik berbeda dengan sekolah umum. Mereka tinggal di asrama, mengikuti jadwal kegiatan yang padat, dan mematuhi berbagai aturan yang telah ditetapkan. Rutinitas ibadah, kajian kitab, serta beragam kegiatan akademik menuntut santri untuk mampu mengatur diri dan berdisiplin tinggi. Proses adaptasi ini dapat menjadi tantangan tersendiri bagi remaja, terutama karena mereka harus menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan kehidupan komunal yang ketat.

Selain itu, kehidupan pesantren menuntut santri untuk membangun hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya dan para pengajar. Tinggal jauh dari keluarga membuat mereka perlu mengembangkan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan menghadapi berbagai persoalan yang muncul dalam kehidupan berasrama. Lingkungan yang kolektif mendorong mereka untuk belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengembangkan sikap toleransi. Berbagai pengalaman tersebut menjadikan masa remaja di pesantren sebagai fase penting dalam pembentukan kepribadian, kedisiplinan, dan karakter religius santri.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa santri berada pada fase kehidupan yang ditandai oleh tuntutan tugas perkembangan psikososial. Dalam kajian psikologi perkembangan, fase ini ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1968), individu berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berupaya membentuk identitas diri dan memahami peran sosialnya. Pada tahap ini, individu memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dan diakui oleh

lingkungan sosial. Apabila kebutuhan tersebut terpenuhi, individu cenderung menunjukkan kondisi *psychological well being* yang positif. Sebaliknya, kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini berpotensi menimbulkan kebingungan peran dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Apabila remaja tidak mampu melewati tugas perkembangan pada fase ini secara optimal, kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya beberapa aspek *psychological well being*. Kegagalan dalam membentuk identitas diri dapat memunculkan rendahnya penerimaan diri, yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kemampuan pribadi, serta kecenderungan memandang diri secara negatif. Selain itu, hambatan dalam menjalin relasi sosial dapat mengganggu aspek hubungan positif dengan orang lain, sehingga remaja cenderung merasa terisolasi, kurang percaya diri dalam berinteraksi, dan kesulitan membangun hubungan yang hangat serta saling percaya. Situasi ini menunjukkan bahwa ketidakberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan remaja berpotensi menurunkan *psychological well being* secara keseluruhan.

Selain itu, ketidakmampuan remaja dalam mengembangkan kemandirian dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dapat berdampak pada aspek otonomi dan penguasaan lingkungan. Remaja yang belum mampu mengambil keputusan secara mandiri cenderung bergantung pada orang lain dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Kesulitan dalam mengelola aturan dan rutinitas juga dapat menurunkan rasa kompetensi serta kontrol terhadap lingkungan sekitar. Kondisi tersebut turut memengaruhi aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, di mana remaja mengalami kebingungan arah, menurunnya motivasi, serta kesulitan memaknai pengalaman hidup secara positif. Dalam konteks santri, hal ini

dapat tercermin dari rendahnya keterlibatan dalam kegiatan pesantren dan kurang optimalnya pengembangan potensi diri, yang pada akhirnya berimplikasi pada rendahnya *psychological well being*.

Psychological well being merupakan konsep yang menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yang tidak hanya berfokus pada ketiadaan masalah mental, tetapi juga pada kemampuan individu untuk berfungsi secara positif. Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Individu dengan tingkat *psychological well being* yang baik mampu melihat dirinya secara positif, menjalin relasi interpersonal yang sehat, serta menunjukkan kemandirian dalam membuat keputusan. Selain itu, mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki arah hidup yang jelas, dan terus berkembang untuk mencapai potensi terbaiknya. Dengan demikian, *psychological well being* merupakan indikator penting yang mencerminkan bagaimana seseorang dapat menjalani kehidupan dengan penuh makna, mampu mengelola tantangan, serta berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Candra, dkk (2024) mengenai *psychological well being* pada siswa SMK X, ditemukan bahwa kondisi *psychological well being* para siswa umumnya berada pada tingkat yang cukup baik. Para siswa menunjukkan kemampuan dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mengelola lingkungan dan tuntutan yang mereka hadapi sehari-hari, mereka juga memiliki arah tujuan hidup dan dorongan untuk terus mengembangkan diri. Selain itu, penelitian Setyawati, dkk (2022), Ditemukan

bahwa kesejahteraan psikologis siswa meningkat karena adanya dukungan sosial yang mereka terima dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dukungan berupa perhatian, dorongan, serta penerimaan membuat siswa merasa dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan akademik maupun permasalahan pribadi, sehingga kondisi psikologis mereka menjadi lebih sejahtera.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa sebagian santri menunjukkan kecenderungan penerimaan diri yang kurang baik. Hal ini tampak dari perilaku yang kurang mampu menghargai potensi atau kelebihan yang dimiliki sehingga sering merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti. Santri juga terlihat mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan belum memiliki keyakinan yang kuat terhadap prinsip pribadinya. Selain itu, santri cenderung merasa malu terhadap kekurangan diri, kurang mampu memanfaatkan potensi secara positif, serta sering menyalahkan diri sendiri maupun keadaan ketika menghadapi kesulitan. Keraguan dalam bertindak, rasa takut melakukan kesalahan, perasaan tidak berharga, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain hingga menimbulkan rasa iri juga masih tampak. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek penerimaan diri sebagai bagian dari *psychological well being*.

Diperkuat dengan wawancara yang dilakukan, santri mengungkapkan bahwa mereka masih sering meragukan kemampuan diri dan merasa tidak memiliki kelebihan yang menonjol. Santri juga menyatakan bahwa mereka cenderung mengikuti pendapat orang lain karena kurang yakin dengan prinsip yang dimiliki. Selain itu, terdapat perasaan malu terhadap kekurangan diri serta kecenderungan menilai diri secara negatif. Beberapa santri juga mengaku takut melakukan

kesalahan, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa iri terhadap pencapaian yang belum berhasil diraih. Hal ini menunjukkan bahwa santri masih mengalami kesulitan dalam menerima diri secara positif sebagai bagian dari *psychological well being*.

Dari fenomena tersebut, salah satu faktor yang turut berperan dalam terbentuknya *psychological well being* santri adalah dukungan sosial. Meskipun santri menunjukkan kemampuan untuk berpegang pada prinsip pribadi, mengembangkan penerimaan diri, serta mengelola emosi dengan baik, kemampuan tersebut tidak berkembang begitu saja. Kehidupan pesantren yang penuh dengan aktivitas, aturan, dan tuntutan akademik membutuhkan adanya lingkungan sosial yang mampu menjadi tempat bernaung secara emosional. Teman sebaya, misalnya, sering menjadi orang terdekat bagi santri dalam menghadapi dinamika kehidupan asrama. Mereka saling berbagi pengalaman, memberikan dorongan ketika salah satu mengalami penurunan nilai, serta saling menasihati dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pengelolaan asrama. Kehadiran hubungan sosial yang suportif ini memudahkan santri untuk mempertahankan kestabilan emosional dan tetap mampu melihat situasi secara positif.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2016) merujuk pada bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kenyamanan fisik dan emosional, serta memengaruhi kualitas kehidupan seseorang secara positif. Dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan konkret, tetapi juga mencakup perhatian, penghargaan, dan penerimaan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Sarafino dan Smith (2016) menjelaskan bahwa

dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, antara lain dukungan emosional berupa empati, kasih sayang, dan rasa aman, dukungan instrumental berupa bantuan praktis seperti pemberian barang atau pertolongan fisik, dukungan informasional berupa nasihat, arahan, atau informasi yang membantu individu menyelesaikan masalah, serta dukungan penilaian berupa umpan balik yang membantu individu menilai diri secara tepat. Kehadiran dukungan ini dapat memperkuat perasaan dihargai, mengurangi beban psikologis, serta membantu individu menghadapi tekanan atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu komponen penting yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Banfatin dan Lao (2025) menemukan adanya pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well being* remaja di Kota Kupang. Hasil serupa dikemukakan oleh Ghozali dan Hazim (2025), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial tinggi memiliki *psychological well being* yang lebih baik, sebagaimana terlihat pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Muthmainnah Sumbawa. Selain itu, penelitian Tatiyani dan Windianasari (2024) di Al-Wildan Islamic School Tangerang juga menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well being* santri. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, semakin baik pula *psychological well being* mereka.

Menurut observasi di lapangan, terlihat bahwa sebagian santri menunjukkan dukungan sosial yang kurang optimal dari lingkungan sekitarnya. Hal ini tampak

dari kurangnya perhatian dan keterlibatan orang lain ketika santri menampilkan kemampuan, sehingga individu terlihat kurang percaya diri. Selain itu, santri juga tampak kurang mendapatkan bantuan, saran, atau dukungan saat menghadapi kesulitan, sehingga cenderung merasakan stres yang lebih tinggi dan kesulitan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Kondisi tersebut membuat santri merasa kurang memiliki tempat untuk berbagi serta dapat memengaruhi rasa memiliki dan penghargaan terhadap diri. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek dukungan sosial yang diterima santri dari lingkungannya.

Diperkuat dengan wawancara yang dilakukan, santri mengungkapkan bahwa mereka jarang menerima dorongan atau motivasi dari orang-orang di sekitarnya ketika menghadapi tantangan. Santri juga menyatakan bahwa ketika mengalami masalah atau tekanan, mereka lebih sering menyelesaikannya sendiri karena merasa tidak selalu ada orang yang dapat memberikan saran atau membantu mencari solusi. Selain itu, beberapa santri mengaku jarang mendapatkan umpan balik positif ataupun penghargaan dari lingkungan sekitar atas usaha yang telah dilakukan. Kondisi tersebut membuat santri terkadang merasa kurang diperhatikan dan kurang memiliki dukungan emosional yang dapat membantu mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan santri dari lingkungan sekitarnya masih belum optimal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian santri di lingkungan pesantren masih menunjukkan

permasalahan dalam aspek *psychological well being*, khususnya pada dimensi penerimaan diri. Hal ini terlihat dari kecenderungan santri yang masih meragukan kemampuan diri, merasa tidak memiliki potensi yang menonjol, serta mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Selain itu, beberapa santri juga menunjukkan perasaan malu terhadap kekurangan yang dimiliki, takut melakukan kesalahan, serta sering membandingkan diri dengan orang lain hingga menimbulkan rasa iri terhadap pencapaian yang belum berhasil diraih. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam memandang diri secara positif serta memanfaatkan potensi diri secara optimal dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

Di sisi lain, kondisi tersebut juga berkaitan dengan dukungan sosial yang dirasakan santri dari lingkungan sekitarnya yang belum sepenuhnya optimal. Beberapa santri mengungkapkan bahwa mereka masih jarang memperoleh perhatian, dorongan, maupun bantuan ketika menghadapi kesulitan, sehingga lebih sering berusaha menyelesaikan masalah secara mandiri. Kurangnya umpan balik positif, motivasi, serta dukungan emosional dari lingkungan juga membuat sebagian santri merasa kurang memiliki tempat untuk berbagi dan kurang mendapatkan penguatan dalam menghadapi berbagai tekanan. Keadaan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar masih perlu ditingkatkan agar dapat membantu santri merasa lebih didukung, sehingga mampu memperkuat kondisi *psychological well being* mereka dalam menjalani kehidupan di pesantren.

Psychological well being merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara positif, bermakna, dan optimal. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Hubungan timbal balik antara *psychological well being* dan dukungan sosial juga dapat dijelaskan melalui teori *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan. Teori ini menyatakan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan (*relatedness*). Ketika kebutuhan keterhubungan terpenuhi melalui hubungan sosial yang positif, individu akan merasa diterima, dihargai, dan memiliki rasa kebersamaan. Sebaliknya, individu dengan *psychological well being* yang tinggi cenderung mampu menjalin relasi sosial yang lebih sehat, sehingga kebutuhan keterhubungan terpenuhi dan dukungan sosial pun semakin kuat. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well being* dan dukungan sosial saling memperkuat satu sama lain secara konseptual.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai dukungan sosial dan *psychological well being* dilakukan pada siswa sekolah umum atau mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut dalam konteks santri pondok pesantren masih relatif terbatas, padahal lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang khas, seperti aturan yang ketat, pola

kehidupan komunal, serta tuntutan akademik dan religius yang berjalan secara bersamaan. Kondisi tersebut memungkinkan santri menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dibandingkan dengan remaja pada umumnya.

Selain itu, santri kelas XI berada pada fase remaja madya yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta proses pencarian jati diri. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya, ustadz dan ustadzah, serta lingkungan pesantren menjadi faktor yang penting dalam membantu santri mempertahankan *psychological well being*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada santri kelas XI. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana dukungan sosial yang diterima santri dapat berkontribusi dalam membentuk *psychological well being* mereka. Dengan mengidentifikasi pola dukungan yang berperan penting serta dampaknya terhadap kondisi psikologis santri, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya peningkatan *psychological well being* di lingkungan pesantren.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada santri kelas XI di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada santri kelas XI di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada santri kelas XI". Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi juga *psychological well being*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga *psychological well being*.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memperdalam pemahaman mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan *psychological well being* pada santri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi pihak Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis dalam merancang strategi yang mendukung peningkatan *psychological well being* santri, serta menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji topik serupa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Well Being*

2.1.1 Pengertian *Psychological Well Being*

Psychological well being adalah kondisi yang mencakup aspek hedonik dan eudaimonik, serta menggambarkan bagaimana individu berfungsi dan merasa baik dalam kehidupannya. Diener (1984) menjelaskan bahwa *psychological well being* berkaitan dengan *subjective well being* yang menekankan pada kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif. Sementara itu, Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well being* sebagai keadaan fungsi psikologis yang optimal, yang terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, *psychological well being* dapat dipahami sebagai keseimbangan antara perasaan bahagia (hedonik) dan fungsi psikologis yang bermakna (eudaimonik) yang mencerminkan kualitas hidup mental seseorang secara menyeluruh.

Psychological well being merupakan suatu kondisi yang mencerminkan tingkat kesehatan mental individu secara menyeluruh, yang meliputi penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup, kemampuan dalam mengelola emosi, serta keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif, termasuk perasaan cemas maupun depresi (Birren, Lubben, Cichowlas Rowe, & Deutchman, 1991). *Psychological well being* tidak hanya menandakan ketiadaan gangguan psikologis,

tetapi juga menunjukkan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan menghadapi stres (*coping skills*), memiliki harga diri yang sehat, serta menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi kehidupan, termasuk saat menghadapi penyakit atau tantangan pribadi (Fallowfield, 1990; Tate, Dijkers, & Johnson-Greene, 1996). Dengan demikian, *psychological well being* mencerminkan keadaan psikologis yang seimbang antara aspek emosional, kognitif, dan sosial yang mendukung individu untuk mencapai kualitas hidup yang optimal.

Psychological well being merupakan kondisi kebahagiaan yang menjadi tujuan setiap individu. Menurut Ryan dan Deci (Aisyah, 2022), konsep *psychological well being* berakar dari gagasan filsuf Aristoteles tentang eudaimonia. Istilah ini tidak sekadar menggambarkan kebahagiaan atau kepuasan terhadap pemenuhan keinginan yang bersifat benar maupun salah (hedonis), melainkan berfokus pada hakikat keberadaan manusia yang berupaya mencapai kesempurnaan melalui realisasi potensi dirinya yang sejati. Dengan demikian, jiwa yang bahagia mencerminkan sejauh mana seseorang dapat menghayati secara positif dan menjalankan fungsi-fungsi psikologisnya secara optimal.

Berdasarkan pendapat Ryan dan Deci (Aisyah, 2022), Diener (1984), Ryff (1989), serta Deutchman dkk (1991), dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* merupakan kondisi yang menggambarkan sejauh mana individu berfungsi secara optimal dan merasa bahagia dalam hidupnya. Well being ini mencakup keseimbangan antara aspek hedonik yang berfokus pada kebahagiaan dan kepuasan hidup dan aspek eudaimonik yang menekankan pada makna hidup, aktualisasi diri,

serta pengembangan potensi diri. Individu dengan tingkat *psychological well being* yang tinggi mampu menerima dirinya secara positif, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, serta memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas. Selain itu, mereka mampu mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, dan mencapai integrasi psikologis yang seimbang antara aspek emosional, kognitif, dan sosial, sehingga dapat menjalani kehidupan yang produktif, bermakna, dan memuaskan.

2.1.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1989), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well being* seseorang. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Faktor Demografis

Faktor ini mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta latar belakang budaya. Variasi pada faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap perbedaan tingkat *psychological well being* yang dialami oleh individu.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai rasa aman, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang dirasakan oleh individu dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, tenaga profesional, maupun organisasi sosial. Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan *psychological well being* dan membantu individu mengatasi tekanan hidup.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Cara individu menilai dan mengevaluasi pengalaman hidupnya memiliki pengaruh besar terhadap *psychological well being*. Pengalaman hidup yang

dianggap bermakna dan positif dapat memperkuat perasaan bahagia serta kepuasan hidup seseorang sepanjang perjalanan hidupnya.

4. Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian, seperti kemampuan menerima diri, menjalin hubungan yang harmonis, dan menghadapi masalah secara efektif, berperan penting dalam membentuk psychological well being. Individu dengan kompetensi pribadi dan sosial yang baik cenderung lebih mampu menghindari konflik dan mengelola stres secara adaptif.

5. Religiusitas

Religiusitas berhubungan dengan kemampuan individu untuk menyerahkan dan memaknai setiap persoalan hidup kepada Tuhan. Seseorang dengan tingkat religiusitas tinggi lebih mampu melihat peristiwa hidup secara positif dan menemukan makna spiritual di dalamnya, sehingga kehidupannya terasa lebih bermakna dan seimbang secara psikologis.

Menurut Ryff dan Marshall (Aisyah, 2022), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat *psychological well being* seseorang. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Usia

Faktor usia berpengaruh terhadap variasi dalam setiap dimensi *psychological well being*. Seiring bertambahnya usia, kemampuan individu dalam hal penguasaan diri dan kemandirian cenderung meningkat. Namun, pada aspek lain seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, biasanya

terjadi penurunan ketika seseorang memasuki masa paruh baya hingga lanjut usia.

2. Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin juga berperan dalam membedakan tingkat *psychological well being*. Perbedaan ini dipengaruhi oleh stereotip gender yang menggambarkan laki-laki sebagai pribadi mandiri dan agresif, sedangkan perempuan lebih dikenal sebagai sosok yang peka terhadap perasaan orang lain dan cenderung bergantung secara emosional. Akibatnya, perempuan umumnya memiliki skor lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dibandingkan laki-laki.

3. Kepribadian

Salah satu aspek kepribadian yang berpengaruh terhadap *psychological well being* adalah lokus kendali internal (internal locus of control). Individu dengan lokus kendali internal memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi hidupnya. Sifat ini dapat melindungi seseorang dari stres kerja dan tekanan psikologis, serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan *psychological well being* secara keseluruhan.

4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang berasal dari teman, keluarga, tetangga, maupun rekan kerja memiliki peran penting dalam menjaga *psychological well being*. Dukungan ini membantu individu dalam mencapai tujuan hidup dan berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres. Dengan adanya dukungan sosial, individu lebih mampu menyesuaikan diri dan mempertahankan keseimbangan emosionalnya.

Menurut Huppert (2009), terdapat sejumlah faktor yang berperan dalam membentuk dan memengaruhi tingkat *psychological well being* seseorang, antara lain sebagai berikut:

1. Faktor Sosial dan Perkembangan Otak (*Social Factors and Brain Development*)

Hubungan sosial sejak masa kanak-kanak, khususnya kedekatan dengan orang tua, memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan otak dan kemampuan individu dalam mengatur emosi. Anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh kasih sayang dan dukungan sosial cenderung memiliki ketahanan stres yang lebih baik serta tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi di masa dewasa.

2. Faktor Genetik (*Genetic Factors*)

Unsur genetik turut menentukan kecenderungan seseorang dalam menghadapi stres dan mengelola emosi. Misalnya, variasi pada gen serotonin dapat memengaruhi kerentanan atau ketahanan individu terhadap depresi. Namun demikian, pengaruh genetik ini biasanya berinteraksi dengan faktor lingkungan, seperti pengalaman hidup dan dukungan sosial yang diterima individu.

3. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian merupakan salah satu prediktor utama *psychological well being*. Individu dengan tingkat *extraversion* yang tinggi atau ramah, optimis, dan berpikiran positif atau cenderung lebih bahagia. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat *neuroticism* tinggi atau mudah cemas dan

mudah stres atau lebih rentan terhadap ketidakpuasan hidup serta gangguan psikologis.

4. Faktor Demografis (*Demographic Factors*)

Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan kondisi keluarga juga memengaruhi psychological well being. Misalnya, individu yang menikah umumnya melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sementara well being cenderung menurun pada masa paruh baya. Selain itu, meskipun perempuan memiliki kecenderungan lebih rentan terhadap stres emosional, mereka umumnya lebih unggul dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif.

5. Faktor Sosioekonomi (*Socioeconomic Factors*)

Tingkat pendapatan, pendidikan, dan status pekerjaan memiliki hubungan erat dengan *psychological well being*. Peningkatan kondisi ekonomi umumnya berbanding lurus dengan kesejahteraan, meskipun efeknya akan menurun setelah mencapai titik tertentu. Ketimpangan pendapatan, kemiskinan, dan pengangguran dapat menurunkan *psychological well being* karena menimbulkan stres, rasa tidak berdaya, serta ketidakpastian hidup.

6. Faktor Lainnya (*Other Drivers*)

Selain faktor eksternal, perilaku dan sikap individu juga berperan penting. Tindakan seperti berpikir positif, bersyukur, berbuat baik, serta menjaga kesehatan melalui olahraga atau praktik mindfulness terbukti mampu meningkatkan *psychological well being*. Dengan demikian, *psychological well being* dapat dikembangkan melalui pola pikir dan perilaku positif yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan.

Berdasarkan pendapat Ryff dan Keyes (Yuliana, 2022), Ryff dan Marshall (Aisyah, 2022), serta Huppert (2009), dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor faktor tersebut meliputi karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya; kepribadian yang mencakup penerimaan diri, kontrol diri, dan cara menghadapi stres; serta dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Selain itu, pengalaman hidup, tingkat religiusitas, kondisi genetik, dan faktor sosioekonomi juga turut menentukan *psychological well being* individu. Di sisi lain, hubungan sosial yang sehat sejak dini, pola pikir positif, serta perilaku adaptif seperti bersyukur, berbuat baik, dan menjaga kesehatan berperan penting dalam menumbuhkan *psychological well being* yang seimbang dan berkelanjutan.

2.1.3 Aspek – Aspek *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1989), *psychological well being* terdiri atas enam aspek utama yang menggambarkan fungsi psikologis positif individu, yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Aspek ini menunjukkan kemampuan individu untuk menilai dirinya secara positif, baik terhadap keadaan saat ini maupun pengalaman masa lalunya. Individu dengan penerimaan diri yang baik mampu mempertahankan pandangan positif, menyadari keterbatasannya, serta menerima kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Sikap ini mencerminkan fungsi psikologis yang sehat. Sebaliknya, individu yang belum menerima dirinya cenderung

merasa tidak puas, menyesali masa lalu, dan mengalami hambatan dalam perkembangan pribadi.

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

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu menjalin hubungan interpersonal yang hangat, penuh kepercayaan, dan memuaskan. Hubungan positif juga mencakup kedekatan emosional dan makna yang dibangun bersama orang-orang penting dalam kehidupan (*significant others*). Dalam konteks perkembangan dewasa, hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk membangun keintiman, memberikan bimbingan, serta berkontribusi bagi orang lain. Dengan demikian, kualitas hubungan sosial yang positif menjadi salah satu indikator penting dari *psychological well being*.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya secara bebas, tanpa terlalu bergantung pada penilaian atau tekanan sosial. Individu yang mandiri memiliki keyakinan diri dan kebebasan berpikir dalam mengambil keputusan, serta tetap berpegang pada nilai dan prinsip pribadi meskipun bertentangan dengan opini umum. Dalam hal ini, seseorang yang berfungsi secara optimal memiliki internal locus of evaluation yaitu kemampuan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi, bukan semata pada persetujuan orang lain.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola kehidupannya secara efektif dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Individu dengan penguasaan lingkungan yang baik mampu memodifikasi kondisi sekitarnya agar sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan hidup. Karakteristik ini tampak dari kemampuan seseorang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung well being diri, baik melalui aktivitas fisik maupun mental yang konstruktif.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu menemukan makna dan arah dalam kehidupannya. Individu dengan tujuan hidup yang jelas memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna serta memiliki arah dan maksud tertentu. Dalam konteks perkembangan, hal ini mencerminkan kematangan emosional dan kesadaran akan nilai-nilai yang ingin dicapai, seperti menjadi pribadi yang produktif, kreatif, dan memiliki integritas diri. Dengan demikian, keberadaan tujuan hidup menjadi faktor penting yang memberikan makna mendalam dalam kehidupan seseorang.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini menekankan kemampuan individu untuk terus berkembang dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Pertumbuhan pribadi tidak berhenti pada pencapaian karakteristik tertentu, tetapi mencakup upaya berkelanjutan untuk memperluas kapasitas diri dan mencapai integrasi psikologis yang lebih tinggi. Kebutuhan untuk bertumbuh, mengembangkan diri, serta merealisasikan potensi yang dimiliki menjadi inti dari pandangan klinis mengenai pertumbuhan pribadi dan psychological well being.

Menurut Seligman (Hasibuan, 2020), aspek-aspek *psychological well being* mencakup beberapa komponen penting yang berkontribusi terhadap well being individu, yaitu sebagai berikut:

1. Hubungan Positif (*Positive Relationship*)

Hubungan sosial merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap individu. Aspek ini mencerminkan kemampuan seseorang dalam membangun koneksi yang sehat dan saling mendukung dengan orang lain. Hubungan yang positif dapat meningkatkan well being karena individu merasa diterima, dihargai, serta memiliki tempat dalam lingkungan sosialnya.

2. Keterlibatan (*Engagement*)

Keterlibatan atau engagement menggambarkan tingkat kelekatan individu terhadap aktivitas yang dijalani. Individu yang memiliki tingkat keterlibatan tinggi mampu menikmati aktivitas sehari-hari dengan sepenuh hati, baik secara fisik maupun mental. Hal ini tampak ketika seseorang mencurahkan seluruh perhatian dan energinya pada apa yang sedang dikerjakan, sehingga timbul perasaan puas dan bermakna.

3. Makna Hidup (*Meaning*)

Meaning mengacu pada kemampuan individu menemukan makna dan tujuan dalam hidupnya. Setiap tindakan yang dilakukan didorong oleh pemahaman akan arti keberadaan diri di dunia. Individu yang mampu memaknai hidup biasanya memiliki arah dan pendirian yang jelas serta tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan. Salah satu bentuk pencarian makna hidup dapat diwujudkan melalui kegiatan sosial, seperti membantu orang lain, yang menumbuhkan rasa kebermanaknaan dan kontribusi terhadap sesama.

4. Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Emosi positif mencerminkan perasaan bahagia, bersyukur, cinta, harapan, dan keyakinan yang muncul dari pengalaman hidup. Emosi positif dapat diperoleh melalui dua jenis kenikmatan: kenikmatan fisik dan kesenangan yang bersifat intelektual maupun kreatif. Kehadiran emosi positif membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup.

5. Pencapaian (*Accomplishment*)

Pencapaian atau prestasi merupakan bentuk kemajuan diri yang berkaitan dengan keberhasilan individu dalam mencapai tujuan hidupnya. Aspek ini mencakup rasa puas terhadap hasil yang diperoleh serta sikap optimis dalam menghadapi tantangan. Menikmati keberhasilan dan mensyukuri setiap kemajuan yang diraih menjadi bagian penting dari *psychological well being*, karena membuat individu merasa berdaya dan berkembang.

Berdasarkan pandangan Ryff (1989) dan Seligman (Hasibuan, 2020), dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* mencerminkan kondisi *psychological well being* yang optimal, di mana individu mampu menerima diri secara positif, menjalin hubungan yang hangat dan bermakna dengan orang lain, serta memiliki kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Selain itu, individu juga mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas, serta terus tumbuh dan mengembangkan potensi diri. Aspek-aspek seperti keterlibatan dalam aktivitas, pengalaman emosi positif, dan pencapaian pribadi turut memperkuat *psychological well being* tersebut, sehingga individu dapat menjalani kehidupan yang seimbang, bermakna, dan memuaskan baik secara emosional maupun sosial.

2.1.4 Ciri – Ciri *Psychological Well Being*

Menurut Jersild (Tarigan, 2024), individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ditandai oleh beberapa hal berikut:

1. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan atau potensi yang dimiliki.
2. Meyakini dan berpegang pada standar serta prinsip pribadi tanpa harus tunduk pada opini atau tekanan dari orang lain.
3. Mampu memandang dirinya secara objektif tanpa merasa malu terhadap keadaan atau kekurangannya. ☆
4. Menyadari dan memanfaatkan kelebihan yang dimiliki secara positif dan bertanggung jawab.
5. Mengenali kelemahan diri tanpa menyalahkan atau merendahkan diri sendiri.
6. Menunjukkan spontanitas dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan.
7. Dapat menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan kondisi atau keadaan di luar kendalinya.
8. Tidak dikuasai oleh rasa marah, takut, atau perasaan tidak berharga, serta bebas dari ketakutan untuk melakukan kesalahan.
9. Merasa berhak untuk memiliki ide, keinginan, dan harapan pribadi.
10. Tidak merasa iri terhadap pencapaian atau kepuasan yang belum berhasil diraih.

Menurut Sheerer (Tarigan, 2024), terdapat beberapa ciri yang menunjukkan bahwa seseorang mampu menerima dirinya dengan baik. Ciri-ciri tersebut antara lain:

1. Individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.
2. Individu memandang dirinya berharga sebagai manusia dan menempatkan dirinya sejajar dengan orang lain.
3. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau berbeda secara negatif, serta tidak merasa takut akan penolakan dari orang lain.
4. Individu tidak merasa malu secara berlebihan maupun terlalu berpusat pada diri sendiri.
5. Individu berani menanggung konsekuensi serta bertanggung jawab atas tindakan dan perilakunya.
6. Individu mampu menerima pujian maupun kritikan dengan sikap objektif tanpa berlebihan dalam menanggapi keduanya.
7. Individu tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimilikinya, dan juga tidak menyangkal kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian dari Jersild dan Sheerer (Tarigan, 2024), dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik adalah mereka yang mampu menghargai kelebihan dan menerima kekurangan diri secara realistis, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri, serta tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat atau penilaian orang lain. Mereka dapat memandang dirinya secara objektif, bertanggung jawab atas perilakunya, dan mampu menerima

pujian maupun kritikan dengan bijak. Selain itu, individu yang menerima dirinya juga bebas dari rasa takut, malu berlebihan, maupun rasa iri, serta memiliki keyakinan dan keberanian untuk mengekspresikan ide, keinginan, dan harapan pribadi dengan tetap menghargai diri sendiri maupun orang lain.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2016), dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diterima seseorang dari individu lain atau kelompok, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan emosional. Sejalan dengan itu, Cohen (1988) menyebutkan bahwa dukungan sosial berfungsi mengatur emosi, kognisi, dan perilaku, sehingga dapat mencegah gangguan psikologis serta membantu individu menghadapi tekanan melalui norma, nilai, dan strategi coping yang sehat. Dukungan sosial juga mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental (Caplan, Cassel, & Thoits, 1986) serta berpengaruh terhadap perilaku dan kesehatan fisik, termasuk fungsi sistem imun, kardiovaskular, dan neuroendokrin (Cohen, Kaplan, & Manuck, 1994).

Selanjutnya, menurut Uchino (2004), dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diperoleh seseorang dari individu lain atau kelompok sosial, yang dapat bersumber dari pasangan, keluarga, teman, tenaga medis, maupun organisasi masyarakat. Individu yang memiliki dukungan sosial biasanya merasakan kasih sayang, penghargaan, serta keterikatan dalam jaringan sosial yang siap membantu di saat menghadapi kesulitan.

Konsep dukungan sosial sendiri telah lama menjadi bagian dari pemikiran dalam bidang sastra, agama, sosiologi, psikologi, dan kedokteran, meskipun sering disebut dengan istilah lain seperti cinta, kepedulian, persahabatan, kebersamaan, dan integrasi sosial. Namun, yang membuat konsep ini khas di bawah istilah social support adalah klaim bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stres, meningkatkan kesehatan, serta berperan sebagai penyangga (buffer) terhadap dampak negatif stres (Cobb, 1976). Sejalan dengan itu, Wills (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling membantu, sementara Allen, Blascovich, dan Mendes (2002) menambahkan bahwa dukungan tersebut bahkan dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, komunitas, hingga hewan peliharaan yang setia.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok sosial yang berfungsi menjaga keseimbangan psikologis dan fisik. Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman, kasih sayang, dan penghargaan yang memperkuat hubungan emosional, tetapi juga membantu individu mengatur emosi, kognisi, serta perilaku dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan ini mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang berperan dalam meningkatkan kemampuan coping serta menurunkan dampak negatif stres terhadap Kesehatan mental dan fisik. Selain itu, dukungan sosial menciptakan rasa keterhubungan, kebersamaan, dan penerimaan sosial yang memperkuat *psychological well being* individu. Dengan demikian, dukungan sosial dapat dipahami sebagai mekanisme

sosial yang memberikan manfaat nyata maupun perseptual bagi individu dalam menjaga *psychological well being* dan kualitas hidupnya secara menyeluruh.

2.2.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2016), tidak semua individu memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi sejauh mana seseorang menerima dukungan sosial, yaitu sebagai berikut:

1. Penerima dukungan (*Recipients*)

Individu akan mendapatkan dukungan sosial apabila ia juga menunjukkan perilaku yang mendorong orang lain untuk memberikan dukungan kepadanya. Artinya, seseorang perlu memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik dengan lingkungannya, seperti membantu orang lain yang membutuhkan serta berani mengungkapkan saat dirinya memerlukan bantuan atau dukungan. Seseorang yang tertutup, tidak ramah, atau tidak mau menolong orang lain cenderung sulit mendapatkan dukungan sosial, karena hubungan sosial bersifat timbal balik antara individu dan orang di sekitarnya.

2. Pemberi dukungan (*Providers*)

Yang dimaksud dengan pemberi dukungan adalah orang-orang terdekat yang menjadi sumber potensial bagi dukungan sosial individu. Ketika seseorang tidak mendapatkan dukungan, hal tersebut bisa disebabkan oleh kondisi pemberi dukungan yang sedang tidak memungkinkan, seperti tidak

memiliki jenis bantuan yang sesuai, sedang mengalami stres, atau tidak menyadari bahwa individu tersebut membutuhkan pertolongan.

3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial mengacu pada hubungan individu dengan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Aspek ini mencakup jumlah orang yang berinteraksi dengan individu, frekuensi pertemuan, jenis hubungan (keluarga, teman, atau rekan kerja), serta tingkat kedekatan dan kepercayaan antar individu. Semakin kuat dan berkualitas hubungan tersebut, semakin besar pula kemungkinan seseorang menerima dukungan sosial.

Menurut Antonucci (1985), Broadhead et al. (1983), Wortman dan Dunkel Schetter (1987), serta Cutrona dan Gardner (2004), terdapat sejumlah faktor yang menentukan sejauh mana seseorang dapat menerima maupun memberikan dukungan sosial. Faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Penerima Dukungan (*Recipient Factors*)

Faktor ini berkaitan dengan karakteristik individu yang berpotensi menjadi penerima dukungan sosial. Aspek yang termasuk di dalamnya meliputi kemampuan bersosialisasi, sifat kepribadian, kesiapan atau kemauan untuk meminta bantuan, persepsi terhadap ketersediaan dukungan, serta keterampilan komunikasi interpersonal. Semua aspek tersebut berpengaruh terhadap sejauh mana individu mampu membuka diri dan menerima dukungan dari orang lain.

2. Faktor Pemberi Dukungan (*Provider Factors*)

Faktor ini berhubungan dengan kondisi, kapasitas, dan kesiapan pihak yang memberikan dukungan. Termasuk di dalamnya adalah ketersediaan sumber daya, keadaan psikologis, tingkat empati, serta motivasi untuk menolong individu lain. Efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada sejauh mana pemberi dukungan memiliki kemampuan dan keinginan untuk memberikan bantuan secara tulus dan tepat.

3. Faktor Jaringan Sosial (*Social Network Factors*)

Faktor ini berkaitan dengan struktur dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Aspek-aspeknya meliputi ukuran jaringan sosial, tingkat kedekatan hubungan, frekuensi interaksi, serta kualitas hubungan antaranggota dalam jaringan tersebut. Semakin luas dan berkualitas jaringan sosial seseorang, semakin besar pula peluang individu tersebut untuk memberikan maupun menerima dukungan sosial yang bermakna.

Menurut Taylor (2012), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keberadaan serta efektivitas dukungan sosial. Faktor-faktor ini menjelaskan bagaimana individu membangun, memberikan, dan merasakan dukungan dari lingkungan sosialnya.

1. Faktor Biologis dan Genetik (*Biological and Genetic Factors*)

Faktor ini berkaitan dengan kecenderungan bawaan individu dalam membentuk serta memahami hubungan sosial. Gen tertentu memiliki peran dalam mengatur empati, perilaku afiliasi, dan kepekaan terhadap stimulus

sosial. Dengan demikian, faktor biologis berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam memberikan dan menerima dukungan sosial.

2. Faktor Perkembangan dan Pengalaman Awal (*Developmental and Early Life Factors*)

Pengalaman masa kanak-kanak memiliki dampak besar terhadap kemampuan sosial seseorang. Keluarga yang penuh kasih sayang dan kehangatan mendorong perkembangan kompetensi sosial serta kemampuan memberi dan menerima dukungan. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang penuh konflik atau kurang perhatian dapat menghambat pembentukan jaringan sosial yang sehat.

3. Faktor Jenis Kelamin (*Gender Factors*)

Perbedaan gender turut memengaruhi pola dalam memberi dan menerima dukungan sosial. Perempuan cenderung lebih aktif dalam mencari, memberikan, dan menerima dukungan dibandingkan laki-laki. Mereka juga lebih mengandalkan hubungan emosional dalam menghadapi stres dan memperoleh manfaat psikologis yang lebih besar dari keterlibatan sosialnya.

4. Faktor Budaya (*Cultural Factors*)

Budaya memengaruhi cara individu menafsirkan, mencari, dan memberikan dukungan sosial. Dalam budaya individualistik, meminta bantuan dianggap sebagai hal positif dan bentuk keterbukaan diri, sedangkan dalam budaya kolektivistik, individu cenderung menahan diri karena khawatir membebani orang lain atau mengganggu keharmonisan kelompok.

5. Faktor Psikologis dan Kepribadian (*Psychological and Personality Factors*)

Faktor psikologis, seperti persepsi, emosi, dan kepribadian, menentukan sejauh mana seseorang merasa didukung. Persepsi dukungan sosial sering kali memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap well being individu dibandingkan dengan dukungan yang benar-benar diterima.

6. Kecocokan antara Pemberi dan Penerima Dukungan (*Matching Between Provider and Recipient*)

Efektivitas dukungan sosial bergantung pada kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dengan kebutuhan penerima. Jika dukungan yang diterima tidak sesuai, misalnya seseorang membutuhkan empati tetapi justru mendapatkan nasihat, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan tambahan bagi penerimanya.

7. Faktor Timbal Balik dan Interaksi Sosial (*Reciprocity and Social Interaction Factors*)

Dukungan sosial bersifat timbal balik; tidak hanya penerima yang merasakan manfaat, tetapi juga pemberi dukungan. Memberikan dukungan dapat menurunkan tingkat stres, memperkuat hubungan sosial, serta memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental pemberinya.

Berdasarkan pandangan para ahli seperti Antonucci (1985), Broadhead et al. (1983), Wortman dan Dunkel-Schetter (1987), Cutrona dan Gardner (2004), Sarafino dan Smith (Siagian, 2011), serta Taylor (2012), dukungan sosial dipengaruhi oleh karakteristik penerima, pemberi, dan lingkungan sosial. Efektivitasnya bergantung pada kemampuan individu berinteraksi, kesiapan psikologis, empati pemberi dukungan, serta kualitas jaringan sosial. Selain itu,

faktor biologis, pengalaman masa kecil, gender, budaya, dan kepribadian turut memengaruhi cara individu membangun dan merasakan dukungan sosial. Keselarasan antara kebutuhan dan bentuk dukungan yang diberikan akan menciptakan hubungan positif yang memperkuat *psychological well being* individu.

2.2.3 Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2016), dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek utama sebagai berikut:

1. Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Dukungan ini berupa pemberian kehangatan, kasih sayang, perhatian, rasa percaya, dan simpati kepada individu. Aspek ini mencerminkan hubungan yang didasari oleh empati dan kepedulian, di mana seseorang menunjukkan rasa cinta serta keinginan untuk memahami dan mendukung orang lain secara tulus.

2. Dukungan penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan ini diberikan melalui penilaian positif, dorongan, dan pengakuan terhadap kemampuan atau pendapat individu. Bentuknya bisa berupa pujian, semangat untuk maju, atau persetujuan terhadap ide-ide yang disampaikan. Dukungan ini membantu meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu.

3. Dukungan instrumental (*Tangible atau Instrumental Support*)

Aspek ini melibatkan bantuan nyata atau langsung, seperti memberikan pinjaman uang, membantu menyelesaikan pekerjaan, atau menyediakan

sarana dan fasilitas yang dibutuhkan. Dukungan instrumental berfokus pada bantuan praktis yang memudahkan individu dalam menghadapi kesulitan atau memenuhi kebutuhannya.

4. Dukungan informasi (*Informational Support*)

Jenis dukungan ini diwujudkan dalam bentuk pemberian saran, informasi, nasihat, atau umpan balik yang bermanfaat bagi individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi.

5. Dukungan jaringan sosial (*Network Support*)

Dukungan ini diberikan dengan melibatkan individu dalam suatu kelompok atau lingkungan sosial yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas. Bentuk dukungan ini juga disebut dukungan persahabatan (*companionship support*), di mana individu memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, bersosialisasi, dan menikmati kebersamaan melalui kegiatan sosial maupun rekreasi yang positif.

Menurut Cutrona dan Gardner (2004) serta Uchino (2004), dukungan sosial terdiri atas empat aspek utama yang menggambarkan bentuk-bentuk pokok bantuan sosial yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya. Keempat aspek ini saling berkaitan dan berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup serta meningkatkan *psychological well being*. Adapun penjelasan masing masing aspek adalah sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional atau Penghargaan (*Emotional/Esteem Support*)

Aspek emosional mencerminkan bentuk dukungan yang berhubungan dengan empati, kepedulian, perhatian, kasih sayang, dan penghargaan

positif terhadap individu. Melalui dukungan ini, seseorang merasa aman, diterima, dan dicintai oleh lingkungannya. Perasaan tersebut mampu memperkuat harga diri dan kepercayaan diri individu, sekaligus membantu dalam mengatasi tekanan emosional yang dihadapi.

2. Dukungan Nyata atau Instrumental (*Tangible/Instrumental Support*)

Aspek ini berkaitan dengan bantuan langsung yang bersifat konkret untuk memenuhi kebutuhan individu. Bentuk dukungan ini dapat berupa bantuan tenaga, materi, maupun fasilitas yang membantu seseorang menyelesaikan permasalahan dan mengurangi beban yang dirasakan. Dengan adanya dukungan nyata, individu akan merasa lebih tenang dan terlindungi karena mendapat dukungan yang dapat dirasakan secara langsung.

3. Dukungan Informasional (*Informational Support*)

Dukungan informasional mencakup penyampaian saran, arahan, maupun informasi yang relevan untuk membantu individu memahami situasi yang dihadapi serta menentukan langkah yang tepat. Dukungan ini memberikan manfaat dalam memperluas wawasan, meningkatkan kemampuan individu dalam memecahkan masalah, serta memperkuat strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan.

4. Dukungan Kebersamaan (*Companionship Support*)

Aspek kebersamaan menunjukkan adanya kehadiran orang lain untuk menemani individu dalam beraktivitas maupun berinteraksi sosial. Kehadiran ini menumbuhkan rasa memiliki, keterikatan sosial, serta perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok. Dengan demikian, dukungan

kebersamaan dapat mengurangi rasa kesepian dan berkontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well being* individu.

Menurut Taylor (2012), dukungan sosial terdiri atas beberapa aspek utama yang dibedakan berdasarkan bentuk bantuan yang diberikan serta cara individu merasakan dukungan tersebut. Dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan bantuan yang benar-benar diterima, tetapi juga mencakup persepsi bahwa dukungan itu tersedia ketika dibutuhkan (*perceived support*). Adapun tiga aspek utama dukungan sosial dijelaskan sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diwujudkan melalui empati, perhatian, kasih sayang, dan penerimaan terhadap individu yang sedang menghadapi kesulitan. Melalui dukungan ini, seseorang akan merasa dicintai, dihargai, serta diterima oleh lingkungan sekitarnya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa aman dan ketenangan batin.

2. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Aspek ini mencakup bantuan nyata yang bersifat langsung dan praktis, seperti pemberian sumber daya, tenaga, atau tindakan konkret untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan instrumental berperan penting dalam meringankan beban dan mempermudah individu mencapai solusi dari permasalahannya.

3. Dukungan Informasional (*Informational Support*)

Dukungan informasional meliputi pemberian nasihat, saran, maupun informasi yang relevan untuk membantu individu memahami situasi yang

dihadapi serta menentukan strategi koping yang efektif. Bentuk dukungan ini membantu individu berpikir lebih rasional dan membuat keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Berdasarkan pandangan Sarafino dan Smith (2016), Cutrona dan Gardner (2004), Uchino (2004), serta Taylor (2012), dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang diberikan individu lain maupun lingkungan sosial, baik secara emosional, instrumental, informasional, maupun dalam bentuk kebersamaan. Dukungan emosional berfungsi memberikan rasa aman, kasih sayang, dan penghargaan yang memperkuat kepercayaan diri serta *psychological well being* individu. Dukungan instrumental berwujud bantuan nyata yang membantu individu menghadapi kesulitan hidup secara langsung, sedangkan dukungan informasional menyediakan arahan, nasihat, dan pengetahuan yang membantu individu dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah. Sementara itu, dukungan kebersamaan atau jaringan sosial menciptakan rasa memiliki dan keterhubungan sosial yang mengurangi perasaan kesepian. Secara keseluruhan, keempat aspek tersebut saling melengkapi dalam membantu individu beradaptasi terhadap tekanan, memperkuat daya tahan psikologis, serta meningkatkan *psychological well-being*.

2.2.4 Ciri – Ciri Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2016), mengemukakan beberapa ciri - ciri dukungan sosial, yaitu :

1. Saat siswa memberikan pidato, tingkat kreativitasnya cenderung rendah jika orang yang mendukungnya tidak memberikan perhatian nyata.

2. Dukungan sosial dapat menurunkan risiko munculnya penyakit dan mempercepat proses pemulihan.
3. Pengaruh dukungan sosial terhadap reaktivitas berbeda berdasarkan jenis kelamin; laki-laki menunjukkan reaktivitas lebih rendah saat menerima dukungan instrumental, sedangkan perempuan menunjukkan reaktivitas lebih rendah saat menerima dukungan emosional.
4. Semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres psikologis yang mereka rasakan, terutama jika dukungan tersebut berasal dari atasan dan rekan dibandingkan dukungan dari rumah.
5. Individu dengan tingkat dukungan sosial tinggi merasa memiliki seseorang yang siap membantu, misalnya memberi pinjaman atau saran, sehingga mereka menilai situasi tidak terlalu menegangkan.
6. Dukungan sosial dapat memengaruhi respons seseorang terhadap stres, karena individu dengan dukungan tinggi cenderung mendapatkan bantuan dalam mencari solusi atau melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi.
7. Orang dengan dukungan sosial tinggi memiliki rasa memiliki dan harga diri yang kuat, yang dapat berdampak positif bagi kesehatan, seperti tekanan darah yang lebih rendah.
8. Individu yang merasa mendapat dukungan sosial biasanya lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan, seperti rutin berolahraga dan menghindari kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol berlebihan.

Menurut Johson (Widyanti, 2024), dukungan sosial memiliki empat ciri utama, yaitu emosional, penilaian, informasi, dan instrumental.

1. Emosional.

Dukungan emosional mencakup empati, kepercayaan, kasih sayang, serta kesediaan untuk mendengarkan individu. Bentuk dukungan ini membantu seseorang merasa dihargai dan diterima, sehingga menumbuhkan rasa aman dan meningkatkan *psychological well being*. Kehadiran orang yang mampu memberikan perhatian dan pengertian menjadi penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

2. Penilaian.

Dukungan ini diwujudkan melalui pemberian penghargaan, umpan balik positif, dan pengakuan terhadap usaha atau perilaku individu. Penilaian dari orang lain memberikan validasi sosial yang memperkuat rasa percaya diri dan mendorong individu untuk terus berperilaku positif. Selain itu, perbandingan sosial yang bersifat afirmatif juga membantu individu memahami posisinya di lingkungan sosial.

3. Informasi.

Bentuk dukungan ini diberikan melalui penyampaian nasihat, saran, atau informasi yang berguna bagi individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah. Dukungan informasi memungkinkan individu melihat situasi secara lebih rasional dan mempertimbangkan berbagai alternatif solusi yang tersedia.

4. Instrumental.

Dukungan instrumental mencakup bantuan yang bersifat nyata, seperti pemberian perlengkapan, sumber daya, atau waktu untuk membantu individu mencapai tujuannya. Bantuan ini menjadi bentuk konkret dari kepedulian sosial yang dapat meringankan beban dan memperkuat hubungan interpersonal.

Menurut Caplan (Sidqi, 2024), dukungan sosial memiliki beberapa ciri dan fungsi sebagai berikut:

1. Memberikan informasi dan arahan yang membantu individu dalam memecahkan masalah serta menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari secara lebih efektif.
2. Memberikan perhatian, kasih sayang, dan rasa aman yang berperan dalam membentuk serta mempertahankan harga diri (*self-esteem*) dan meningkatkan kepercayaan diri individu.
3. Memberikan dorongan moral dan ketenangan batin, yaitu menumbuhkan keyakinan bahwa individu mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan serta meyakinkannya bahwa keadaan akan kembali stabil dan normal.

Berdasarkan pandangan Sarafino & Smith (2016), Johnson (Widyanti, 2024), dan Caplan (Sidqi, 2024), dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dukungan sosial mencakup bantuan emosional, penilaian, informasi, dan instrumental yang berfungsi memenuhi kebutuhan psikologis maupun praktis individu. Dukungan sosial membantu menurunkan stres, meningkatkan harga diri, memperkuat motivasi menjaga kesehatan, serta memberikan rasa aman dan dorongan moral. Dengan

demikian, dukungan sosial tidak hanya berperan sebagai sumber bantuan nyata, tetapi juga sebagai faktor penting yang memperkuat *psychological well being* dan kualitas hidup individu.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being*

Safela dan Aden (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap terbentuknya *psychological well being*. Antika dan Normadhoni (2023) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan bentuk kesejahteraan yang memiliki berbagai aspek, berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal serta mencapai tujuan hidup yang bermakna. Salah satu faktor yang berhubungan dengan *psychological well being* adalah dukungan sosial, karena dapat menumbuhkan rasa nyaman dan dihargai sehingga individu lebih mampu menerima kondisi dirinya.

Ginting (Hasibuan, 2023) juga menyebutkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu menerima dan menghargai dirinya, serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga pada akhirnya mencapai *psychological well being*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rucitrasari dan Hertinjung (2025) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri memiliki hubungan positif dengan *psychological well being* santri di pondok pesantren. Temuan lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar santri memperoleh dukungan sosial yang cukup tinggi dari teman sebaya, seperti perhatian, penghargaan, dan bantuan emosional yang membuat mereka merasa nyaman dan diterima di lingkungan pesantren. Santri yang mampu menyesuaikan

diri dengan baik terhadap aturan, kegiatan, dan lingkungan pesantren juga menunjukkan tingkat *psychological well being* yang lebih baik, karena mereka dapat mengelola emosi, beradaptasi dengan tekanan, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Makna dari temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis santri tidak hanya ditentukan oleh faktor individu, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial dan kemampuan beradaptasi di lingkungan pesantren.

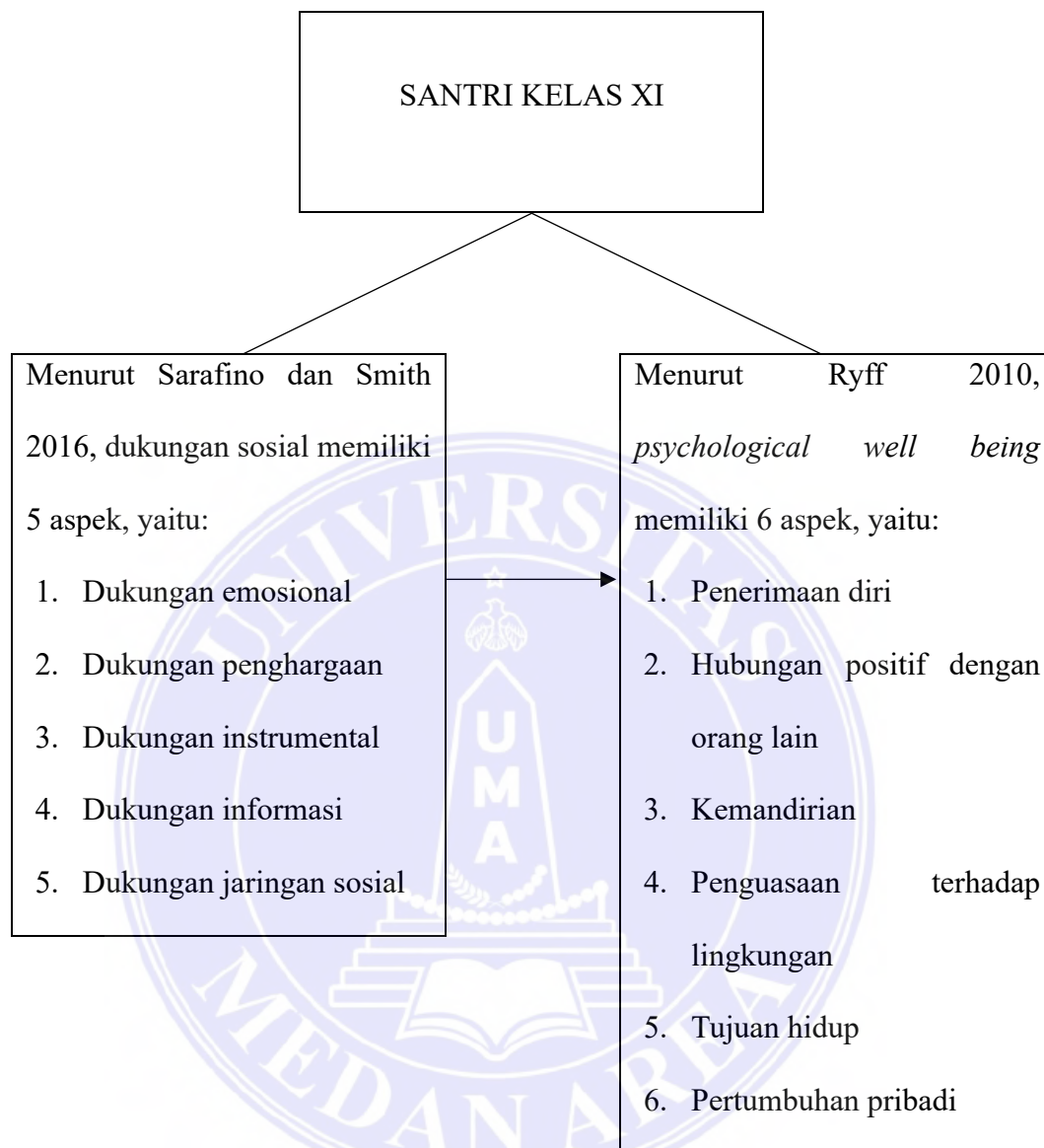
Penelitian yang dilakukan oleh Awwaliyah, Isti'adah, dan Muhajirin (2025) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being* remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki interaksi sosial yang positif dengan teman sebayanya dan merasakan adanya penerimaan, perhatian, serta dukungan emosional yang kuat, sehingga membantu mereka menghadapi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan beradaptasi. Namun, masih terdapat sebagian kecil siswa yang merasa terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan sosial, yang berdampak pada rendahnya *psychological well being*, seperti munculnya perasaan kesepian dan rendah diri. Makna temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membentuk *psychological well being* remaja, karena melalui hubungan pertemanan yang sehat mereka dapat merasa dihargai, memiliki rasa aman, serta lebih mampu mengembangkan diri.

Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ghazali dan Hazim (2025) menemukan bahwa religiusitas dan dukungan sosial berhubungan positif dengan *psychological well being* pada santriwati di pondok

pesantren. Santriwati dengan tingkat religiusitas yang tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menerima diri, mengendalikan emosi, serta memiliki arah hidup yang jelas, sedangkan dukungan sosial dari keluarga dan teman membuat mereka merasa aman, dihargai, dan mampu mengatasi tekanan lingkungan pesantren. Temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa santriwati yang kurang taat beribadah atau tidak mendapatkan dukungan emosional cenderung memiliki *psychological well being* yang lebih rendah. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *psychological well being* santriwati terbentuk dari perpaduan antara kekuatan spiritual dan dukungan sosial yang saling melengkapi dalam membantu mereka beradaptasi dan menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membentuk *psychological well being* seseorang. Individu yang memperoleh dukungan sosial positif cenderung memiliki *psychological well being* yang lebih baik, sedangkan kurangnya dukungan sosial dapat berdampak pada menurunnya tingkat *psychological well being* individu.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 20 Oktober 2025 sampai 20 Desember 2025. Tempat penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Mawaridussalam yang berada di Jalan Peringgian Dusun III, Tumpatan Nibung, Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

3.2 Alat dan Bahan Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang dibagikan secara langsung kepada responden sebagai instrumen pengumpulan data. Angket disusun menggunakan Skala Likert untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan. Media yang digunakan dalam penyebaran angket adalah lembar kertas HVS ukuran A4. Untuk keperluan analisis data, peneliti menggunakan program SPSS versi 23.0 *for Windows*. Hasil pengisian angket yang telah terkumpul kemudian dipindahkan dan diolah terlebih dahulu menggunakan *Microsoft Excel* 2010 sebelum dilakukan analisis statistik.

3.3 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan pada pandangan ilmiah yang menekankan pengukuran objektif terhadap fenomena sosial melalui angka dan data empiris. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan

menggunakan instrumen penelitian seperti angket, kuesioner, atau tes yang terstandar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan, perbedaan, atau pengaruh antarvariabel. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam pengembangan teori maupun pengambilan keputusan yang berbasis pada bukti dan data yang terukur.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Populasi tidak hanya diartikan sebagai jumlah individu atau objek yang diteliti, tetapi juga mencakup seluruh sifat dan karakteristik yang melekat pada objek atau subjek tersebut. Dalam penelitian ini, populasi dalam penelitian ini adalah kelas X 170 santri, kelas XI 176 santri, dan kelas XII 203 santri.

Tabel 3. 1 Data Santri Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis

Tingkatan	Kelas	Jumlah
X	Santri	87
	Santriwati	83
XI	Santri	91
	Santriwati	85
XII	Santri	95
	Santriwati	108
Total		549

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster sampling, yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan memilih kelompok atau klaster tertentu dari populasi yang ada. Dalam penelitian ini, klaster yang digunakan adalah kelas. Berdasarkan penentuan klaster tersebut, sampel penelitian diambil dari kelas XI yang terdiri dari 91 santri dan 85 santriwati, sehingga jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah 176 orang.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Penelitian

Persiapan dalam penelitian ini terdiri atas beberapa tahapan utama. Tahap pertama adalah persiapan administrasi, yang mencakup proses pengurusan perizinan penelitian secara resmi dan penyusunan surat pengantar penelitian. Selanjutnya, dilakukan persiapan instrumen penelitian, yang meliputi perencanaan, penyusunan, serta penyesuaian alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan variabel penelitian.

3.5.2 Persiapan Administrasi

Peneliti meminta surat izin penelitian dan pengambilan data kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang diajakukan kepada Dekan bidang Administrasi Fakultas Psikologi untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan

data, kemudian pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengeluarkan surat penelitian dengan nomor 4267/FPSI/01.10/XI/2025.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Dukungan Sosial sebagai variabel bebas (X) dan skala *Psychological Well Being* sebagai variabel terikat (Y) pada Santri di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis. Alat ukur dipersiapkan sebanyak 176 kuesioner.

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel *psychological well being* dan dukungan sosial adalah dengan menggunakan skala berpedoman pada Skala Likert. Skala Likert merupakan skala pengukuran yang digunakan untuk menilai tingkat persetujuan responden terhadap suatu pernyataan, Sugiyono (2013). Skala Likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala Likert memiliki dua sifat yaitu pernyataan *favorable* (mendukung pernyataan) dan *unfavorable* (tidak mendukung pernyataan). Untuk pernyataan yang bersifat *favorable* diberi rentangan skor 4-1 dan yang bersifat *unfavorable* diberi rentang skor 1-4. Uraian di atas secara rinci dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3. 2 Penilaian Pernyataan *Favorable* dan *Pernyataan Unfavorable*

No	Kategori Jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2

3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

A. Skala *Psychological Well Being*

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *psychological well being* adalah skala yang berdasarkan aspek - aspek menurut Ryff, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala *Psychological Well Being*

No	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jlh
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan diri	1. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri 2. Menerima pengalaman yang tidak menyenangkan	1,2	14,15	4
2	Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain.	3,4	16,17	4
3	Otonomi	1. Memiliki kemampuan dalam mengatur perilakunya 2. Mampu mengambil keputusan	5,6	18,19	4
4	Penguasaan lingkungan	1. Memiliki kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang	7,8	20,21	4

		sesuai dengan kondisi psikis 2. Mampu memanfaatkan setiap kesempatan yang ada			
5	Tujuan hidup	1. Memiliki target dalam hidupnya 2. Mampu mengarahkan hidupnya	9,10	22,23	4
6	Pertumbuhan pribadi	1. Menyadari potensi yang ada dalam dirinya 2. Terbuka terhadap pengalaman baru	11,12,13	24,25	5
Jumlah			13	12	25

B. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial digunakan berdasarkan aspek - aspek menurut Sarafino & Smith, yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan jaringan sosial (*network support*).

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan Instrumental	Penyediaan Materi, pertolongan langsung (uang, barang)	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2	Dukungan Informasi	Pemberian informasi, pengetahuan, petunjuk, atau umpan balik	7, 8, 9	10, 11	5

3	Dukungan Emosional	Rasa empati, pendampingan, suasana kehangatan, perhatian dan rasa nyaman	12, 13, 14	15	4
4	Dukungan Harga Diri	Penghargaan positif, pemberian semangat, persetujuan pendapat	16, 17	18, 19	4
5	Dukungan Kelompok Sosial	Merasa menjadi bagian dari kelompok, memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial	20, 21, 22	23, 24, 25	6
Jumlah			14	11	25

3.6 Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan tahap yang dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lain terkumpul. Tahapan ini mencakup proses pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penabulasian data, penyajian hasil penelitian untuk setiap variabel, serta perhitungan statistik yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah *cronbach alpha*, yang digunakan untuk menguji reliabilitas masing - masing skala penelitian, dan korelasi *product moment*, yang digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen, Sugiyono (2013).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada Bab IV, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada santri kelas XI Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis. Dari hasil analisis tidak ditemukan adanya korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,891, yang termasuk dalam kategori korelasi sangat kuat dan bersifat positif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan yaitu “semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well being*” dinyatakan diterima. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,793 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap *psychological well being* sebesar 79,3%, sedangkan 20,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.
2. Hasil *mean empirik* pada variabel *psychological well being* sebesar 69,47, sedangkan *mean hipotetik* sebesar 57,5. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well being* santri berada pada kategori tinggi. Sementara itu,

hasil *mean empirik* variabel dukungan sosial sebesar 69,69, dengan *mean hipotetik* sebesar 55. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan santri kelas XI Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis juga berada pada kategori tinggi.

3. Berdasarkan kuatnya hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well being*, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis berupa pentingnya upaya penguatan dukungan sosial sebagai bentuk intervensi psikososial di lingkungan pesantren. Intervensi tersebut dapat diwujudkan melalui penciptaan iklim sosial yang suportif, penguatan peran teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional, peningkatan kualitas pendampingan oleh ustadz dan ustadzah, serta keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan moral kepada santri. Upaya-upaya ini diharapkan dapat membantu santri mempertahankan dan meningkatkan *psychological well being*, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan pesantren yang disiplin dan padat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological well being* santri, maka santri disarankan untuk secara aktif mempertahankan dan meningkatkan *psychological well being* melalui beberapa upaya berikut:

1. Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Emosi

Santri dianjurkan untuk melatih kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, terutama ketika menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan kehidupan pesantren. Kemampuan mengendalikan emosi dan bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan dapat membantu santri mempertahankan kondisi psikologis yang stabil dan positif.

2. Meningkatkan Penerimaan Diri dan Rasa Percaya Diri

Santri diharapkan mampu menerima kelebihan dan keterbatasan diri secara realistis serta tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Sikap penerimaan diri dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi dapat membantu santri merasa lebih berharga dan bermakna, sehingga mendukung terciptanya *psychological well being* yang lebih optimal.

3. Menetapkan Tujuan Hidup dan Makna Aktivitas

Santri disarankan untuk memiliki tujuan yang jelas, baik dalam aspek akademik, keagamaan, maupun pengembangan diri. Dengan memahami makna dari setiap aktivitas yang dijalani di pesantren, santri akan lebih mampu memaknai pengalaman hidupnya secara positif dan merasakan kepuasan psikologis.

4. Memanfaatkan Dukungan Sosial secara Aktif

Santri diharapkan tidak ragu untuk mencari bantuan, bercerita, atau meminta dukungan ketika menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk membuka diri dan memanfaatkan dukungan sosial secara efektif merupakan salah satu faktor penting dalam mempertahankan dan meningkatkan *psychological well being*.

5. Menjaga dan Mengembangkan Hubungan Sosial yang Positif

Santri diharapkan dapat terus membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling mendukung dengan teman sebaya, ustadz, dan ustadzah. Interaksi sosial yang positif, seperti saling membantu dalam kegiatan pesantren, berbagi cerita, serta bekerja sama dalam menyelesaikan tugas, dapat memperkuat dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga *psychological well being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, D. A. S., & Safela, I. S. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada penghafal Al-Qur'an Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 298–303.
- Aisyah, S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan lokus kendali dengan kesejahteraan psikologis pada santriwati di Pesantren Darul Arafah Raya (Tesis, Universitas Medan Area, Medan). Universitas Medan Area Repository.
- Awwaliyah, F., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 27–38.
- Banfatin, D., & Lao, H. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja di Kota Kupang. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 3(2), 53-55. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i2.2101>
- Brumfitt, S. (Ed.). (2010). *Psychological well-being and acquired communication impairments*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Candra, I., Okfrima, R., & Gusriwandi, Y. (2024). Hubungan antara dukungan emosional dengan psychological well-being pada siswa SMK X. *Psyche Journal*, 17(4), 384–389. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.486>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York, NY: Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.

- Ghozali, B. F. R., & Hazim. (2025). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap psychological well being pada santriwati. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (2), 1328-1331. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6122>
- Hasibuan, L. A. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan (Skripsi, Universitas Medan Area, Medan). Universitas Medan Area Repository.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Islamia, I., Fadhillah, N. N., Ghozali, A. M., & Arif, A. R. (2026). Psychological Well-being of Islamic Boarding School (Pesantren) Students: The Role of Family Functioning and Self-Compassion in Reducing Loneliness. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(01), 335-345.
- Luthfiah, E. I., & Putrikita, K. A. (2024). Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa di Pesantren X. *PERAN PSIKOLOGI DALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT INDONESIA*, 284-292.
- Khalidan Rahama, & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Khoerani, J., Lestari, E. S., Azizah, N., & Wulandari, T. (2024). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap psychological well-being pada mahasiswa santri. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 104-118. <https://doi.org/10.30649/jpp.v7i2.149>
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (Eds.). (2016). *International handbook of psychological well-being in children and adolescents: Bridging the gaps between theory, research, and practice*. New York, NY: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0>

- Normadhoni, R., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being pada remaja di panti asuhan Kecamatan Gajahmungkur. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(2), 161–175.
- Rucitrasari, W., & Hertinjung, W. S. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di UPT Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Marsudi Putra Surabaya*. *Jurnal Psikologi*.
- Sidqi, F. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan self-acceptance pada penyandang tunadaksa di MPDI Medan (Skripsi, Universitas Medan Area, Medan). Universitas Medan Area Repository.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, W. M. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada driver ojek online wanita di Kota Medan (Skripsi, Universitas Medan Area, Medan). Universitas Medan Area Repository.
- Tatiyani, & Windianasari. (2024). Hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada santri kelas XI di Sekolah Al-Wildan Islamic School Tangerang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(3), 1–3. <https://doi.org/10.37817/PsikologiKreatifInovatif>
- Taylor, S. E. (2012). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>

LAMPIRAN





1. Skala Penelitian

IDENTITAS DIRI

Isilah data - data berikut sesuai dengan keadaan diri Anda

Nama :

Usia :

Kelas :

Asal Sekolah :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang masing - masing diikuti oleh 4 (empat) alternatif jawaban, mulai dari sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai, yaitu :

STS : Apabila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

TS : Apabila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

S : Apabila pernyataan tersebut Sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

SS : Apabila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

Mohon Anda memilih jawaban yang paling menggambarkan diri Anda.

Dengan cara membuat tanda centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban.

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Guru saya selalu mengingatkan saya untuk mengulang pelajaran		✓		

PERNYATAAN 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika ada kesempatan, saya segera menyampaikan ide/gagasan di depan kelas.				
2	Setiap masukan dari teman-teman akan saya terima, sebab akan menyempurnakan yang saya miliki.				
3	Dalam menjalin persahabatan saya akan memberikan kepercayaan pada teman-teman.				
4	Saya akan senang hati ketika diajak berdiskusi tentang hal apa saja bersama teman-teman				
5	Saya akan segera ambil alih tanggung jawab ketika ketua kelompok dari grup saya tidak hadir				
6	Saya berani menyatakan tidak pada teman yang mengajak saya untuk melakukan hal yang negatif				
7	Meskipun di kelas tidak ada guru, saya mampu untuk tidak ribut.				
8	Saya akan ambil kesempatan untuk bertanya pada guru, ketika ada sesi tanya jawab				
9	Saya akan melanjutkan fakultas yang saya senangi setelah tamat SMA nanti.				
10	Saat ini adalah masa dimana kesempatan besar dalam membekali diri untuk kesuksesan masa depan				
11	Saya memiliki kemampuan yang tidak kalah dari teman-teman lain.				
12	Mendapat nilai rendah adalah kesempatan untuk mengevaluasi diri, sehingga harus lebih giat dalam belajar.				
13	Saya akan lebih serius ketika mengerjakan tugas/makalah yang diberikan guru, agar hasilnya lebih baik dari yang sudah-sudah.				

14	Saya malas mengerjakan tugas dari guru, karena nilai yang saya peroleh tetap tidak baik.				
15	Pendapat yang saya kemukakan tidak diterima oleh teman-teman, sehingga saya tidak akan memberikan masukan lagi.				
16	Saya berfikir orang yang mendekati saya untuk berteman, itu karena ingin mendapatkan keuntungan dari saya.				
17	Saya kurang suka bersahabat dengan siswa dari kelas lain				
18	Saya paling kesal jika saatnya presentasi kelompok, tapi ketua kelompok tidak hadir.				
19	Saya takut dianggap salah ketika memberikan gagasan/ide yang saya miliki				
20	Saya ingin segera keluar dari kelas jika guru tidak hadir.				
21	Saya malas untuk mengajukan pertanyaan kepada guru, karena takut diejek				
22	Selesai keluar dari kelas saya seperti tidak mendapatkan pengetahuan apapun.				
23	Saya puas mendapatkan nilai raport di semester ini, jadi tidak perlu kerja keras lagi.				
24	Rasanya lama sekali waktu yang saya habiskan untuk menamatkan sekolah.				
25	Bagi saya tidak ada bedanya antara sewaktu sekolah di SMP dengan di SMA saat ini				

PERNYATAAN 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Anggota keluarga tidak ada yang keberatan jika saya membutuhkan pertolongan				
2	Orang tua menyiapkan biaya sekolah saya sampai tamat				
3	Fasilitas sekolah seperti buku dan peralatan sekolah cukup lengkap				
4	Ketika saya butuh pertolongan, tidak ada satupun keluarga yang peduli				
5	Saya harus mencari biaya sekolah sendiri				
6	Buku-buku sekolah saya kurang lengkap				
7	Keluarga akan mengingatkan jika saya tidak disiplin				
8	Saat mendapat informasi baru tentang perkembangan IPTEK, teman-teman segera menyampaikan kepada saya				
9	Ayah dan ibu senantiasa mengajak diskusi tentang perkembangan teknologi				
10	Saya merasa anggota keluarga kurang tertarik dengan ilmu yang saya tekuni saat ini				
11	Didalam keluarga ini saya tidak punya teman untuk berdiskusi				
12	Keluarga tidak membiarkan saya seorang diri bila saya sedang ada masalah				
13	Walaupun saya pernah mendapat masalah, namun keluarga tidak menilai saya sebagai orang yang gagal				
14	Ayah dan Ibu senantiasa menanyakan perkembangan dan keadaan saya setiap hari.				

15	Keluarga tidak memberi penghargaan apabila saya berhasil meraih prestasi baik				
16	Saat saya menemui kesulitan menyelesaikan masalah, maka anggota keluarga yang lain menunjukkan kepedulian				
17	Keluarga meyakinkan saya bahwa masalah yang saya hadapi pasti akan selesai.				
18	Keluarga tidak pernah menanyakan kebutuhan saya				
19	Prestasi apapun yang saya raih, tidak pernah mendapat pujian dari orang tua				
20	Ayah dan ibu tidak pernah membandingkan saya dengan anak yang lain.				
21	Saya memiliki banyak teman yang senantiasa siap membantu				
22	Teman-teman selalu melibatkan saya dalam kegiatan sosial				
23	Selama ini saya merasa hidup sendiri				
24	Untuk masalah rumah tangga, saya tidak pernah dilibatkan				
25	Saya sering tidak mengetahui jika dalam keluarga sedang ada masalah				



1. Tabulasi Data *Psychological Well Being*

PSYCHOLOGICAL WELL BEING																										
No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	THA	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	HZM	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4
3	MAF	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4
4	FS	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4
5	RR	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	4	3	2
6	MAM	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	4
7	TR	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	4	2	2	3	4	4	2	4
8	AAC	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4
9	RAH	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4
10	FFS	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4
11	NEI	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	1	4
12	MNID	2	3	1	3	1	1	1	3	2	4	4	3	1	1	2	1	4	1	1	1	1	4	3	1	1
13	APJ	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
14	AP	2	3	3	2	2	4	2	3	3	4	1	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	4	3	2
15	GAAL	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	1	3	4	3	4	3
16	NAAG	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	2	4
17	FA	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2

18	ADA	3	4	4	3	2	4	2	4	1	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	4
19	MF	1	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	1	4	1	1	1	1	2	4	4	1
20	MFA	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	1	3	3	4	4	2	3
21	K	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
22	DF	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2
23	ANR	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	1	4	4	4	2	4	1	3
24	KAPA	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
25	SRMH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4
26	RNF	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2
27	NA	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3
28	ZMP	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2
29	FSAR	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
30	MHAT	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
31	MNN	3	4	3	4	1	4	1	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	4	2	4	3	3	3
32	MHH	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	4	2	4	4	4	1	4
33	MPS	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3
34	ANAH	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
35	MAABL	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	4
36	RWM	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
37	RAM	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
38	MMJ	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2

39	RH	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
40	AS	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4
41	MSA	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	1	3	4	4	1	2	3
42	HAMS	4	2	1	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1
43	RAW	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	4
44	FZK	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
45	MFA	4	2	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	2	3	1	1	1	2	1	4	4	3	1	1
46	AMH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
47	KNG	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4
48	MFHA	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4
49	HB	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4
50	AHS	2	2	1	3	1	2	1	3	4	4	3	4	3	3	3	1	4	1	3	1	4	4	4	1	2
51	HF	3	2	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	2	3	3	4	4	1	4	2	4	3	4	2	1
52	MRAF	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	3	4	4	3
53	DS	1	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	1
54	MRAL	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
55	MR	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4
56	MHAM	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
57	MAHH	1	3	4	3	2	4	2	2	4	4	3	3	2	2	3	1	4	4	3	1	2	2	4	1	4
58	FAC	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4
59	ES	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4

60	AA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3		
61	LN	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	4	4	2	1	
62	MR	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2	1	1	2	1	1	2	2	3	3	1	1	
63	FS	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	1	2	3	3	4	1	2	
64	ABMA	4	3	3	3	2	1	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	1	3	2	2	3	4	
65	MFD	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	
66	MFA	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	
67	WAS	2	4	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	4	2	1	4	2	2	4	1	3	4	2	4	
68	RA	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	
69	AA	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	
70	MKA	1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	4	1	4	1	1	
71	RA	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3
72	NHL	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	3	3	4	4	4	2	3
73	AHA	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
74	MH	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	
75	AM	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	
76	B	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	1	
77	ZFW	3	3	4	3	2	1	1	4	4	3	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	2	1	1	1	1	
78	ZI	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
79	DAT	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
80	SA	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4

81	RTA	3	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	2	1
82	MJ	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1
83	AAB	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
84	MC	4	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	2	2	3	4	2	3
85	SAS	2	3	3	2	2	2	1	2	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2
86	MFRU	4	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	4	1	2	3	2	2	2	4	4	3
87	INH	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1
88	APJ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4
89	TG	4	3	2	1	2	3	4	3	4	3	4	1	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	1	3	2
90	BD	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4
91	YA	4	2	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3
92	AAR	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
93	IK	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	4	4	4	3	2	2
94	AN	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
95	M	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3
96	RKK	2	3	4	4	2	4	1	2	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4
97	FA	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	2	3
98	SNM	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	1	1	1	1	1	3	4	1	4
99	IL	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2
100	NT	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4
101	NAH	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3

102	AZ	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	
103	QIB	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	1
104	NAL	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	3
105	TABL	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2
106	BHL	2	4	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	4	2	2
107	NA	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3
108	RSN	2	2	4	4	1	3	1	1	1	2	3	4	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	4	4	1
109	AZ	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3
110	YDA	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3
111	SHP	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2
112	ARN	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	1	1	4	1	3	1	1	4	1	1
113	KF	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3
114	MS	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2
115	SL	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	2	4	2	4
116	NAS	2	3	2	4	3	4	3	2	4	4	2	4	3	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	1	1
117	IZ	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	3	1	1
118	NM	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3
119	HB	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
120	MAA	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
121	SNH	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3
122	STH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3

123	HZH	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4
124	PNA	3	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	2	2	4	4	3	2	3
125	BS	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	1	1	2	2	2	3	4	3	4	1	4
126	IRR	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4
127	AF	2	3	2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	4	4	3	4	3	2
128	ZAD	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3
129	NAB	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	1
130	NAIH	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4
131	PN	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3
132	SA	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2
133	DILD	3	3	3	3	2	4	1	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	1	2	4	4	3	1	2
134	SAH	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4
135	KK	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	4	1	3
136	SSP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3
137	BN	3	3	4	4	2	3	2	4	4	4	1	3	4	2	2	3	4	4	1	4	1	2	4	2	2
138	NMPAS	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3
139	NA	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
140	RPA	3	2	2	2	4	2	1	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1
141	NSH	3	2	2	3	2	4	1	3	4	4	3	4	3	2	1	4	4	1	1	1	1	1	3	1	1
142	APP	3	2	2	2	1	4	1	2	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	1
143	NEY	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2

144	FA	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	2	2	4	4	1	2	2
145	SA	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	1	3	3	4	2	3
146	SN	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2
147	RA	3	2	2	1	3	4	1	3	3	4	4	4	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1
148	JFI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
149	RF	2	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	1
150	KNP	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2
151	AZN	2	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4
152	MNHS	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
153	SAP	4	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	2	1	4	4	1	3	2	4	4	4	3	4
154	NFA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2
155	DILD	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	1
156	FJB	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
157	HNH	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1
158	RS	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1
159	SH	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
160	FAU	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
161	SDS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
162	SNHT	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2
163	SNU	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2	1	1	3	4	3	2	2	4	4	3	2
164	IAN	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	4	3	2	4

165	S	3	3	4	3	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3
166	DAK	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	4	1	3
167	TP	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4
168	SM	2	3	3	3	2	4	1	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3	2	3	2	2	4
169	NSR	2	3	3	3	2	4	1	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
170	ASB	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	1	2	2	2	3	3	2	4
171	WAP	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
172	ANHH	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	1	1	3	3	1	3	2	2	1	1	2	1
173	HS	2	4	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3
174	AABK	2	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3
175	NSA	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
176	ADA	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3

2. Tabulasi Data Dukungan Sosial

DUKUNGAN SOSIAL																										
No	Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	THA	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	1
2	HZM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	4
3	MAF	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4
4	FS	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3
5	RR	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	2	3	1	3	1	2	1	2	4
6	MAM	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3
7	TR	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
8	AAC	1	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4
9	RAH	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	1
10	FFS	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	3
11	NEI	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2
12	MNID	2	3	4	3	4	4	4	3	1	1	1	4	4	1	4	1	4	2	2	1	1	4	1	1	1
13	APJ	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
14	AP	4	4	4	1	4	4	3	3	3	1	2	4	4	3	4	3	4	2	4	1	3	4	4	4	2
15	GAAL	2	4	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	4	2	1
16	NAAG	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	3
17	FA	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1
18	ADA	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3
19	MF	4	4	1	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	1	3	3	1	4	1

20	MFA	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2
21	K	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4
22	DF	3	3	3	4	4	2	4	4	4	1	3	2	4	1	4	3	3	4	4	1	3	1	4	4	3
23	ANR	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1
24	KAPA	3	4	1	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	2	2
25	SRMH	3	4	3	2	1	1	4	4	3	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1
26	RNF	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
27	NA	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3
28	ZMP	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2
29	FSAR	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3
30	MHAT	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3
31	MNN	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3
32	MHH	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3
33	MPS	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	4	3	4	2	4	4	4	2	3
34	ANAH	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3
35	MAABL	4	4	3	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	4	3	1	3
36	RWM	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	2	4	2	2
37	RAM	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	MMJ	3	4	3	3	2	2	4	3	4	1	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	4	3	1	2	1
39	RH	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
40	AS	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1
41	MSA	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	1
42	HAMS	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
43	RAW	4	2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	1	4

44	FZK	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2
45	MFA	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2
46	AMH	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	2	1
47	KNG	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3
48	MFHA	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2
49	HB	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2
50	AHS	4	4	2	4	1	2	4	3	3	3	3	1	4	4	2	2	4	1	3	4	1	3	3	2	4
51	HF	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4
52	MRAF	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2
53	DS	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	1	2	1	4	3	3	2	3
54	MRAL	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4
55	MR	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
56	MHAM	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
57	MAHH	3	4	1	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	1	4	4	2	4	1	3	4	3	4
58	FAC	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	1	4
59	ES	4	3	4	4	4	2	1	4	4	1	4	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	1	4
60	AA	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4
61	LN	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3
62	MR	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	1	2	2	3	3	3
63	FS	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3
64	ABMA	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	3	2	2
65	MFD	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	2	2
66	MFA	3	3	3	4	4	4	3	1	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	1	4	3	3
67	WAS	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	2	3	2	4

68	RA	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3
69	AA	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3
70	MKA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1
71	RA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	2	3
72	NHL	4	3	3	1	2	2	3	4	3	1	2	4	3	4	3	3	3	2	1	3	3	4	2	1	2
73	AHA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1
74	MH	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3
75	AM	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3
76	B	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	1	3	1	2	3	2	4	2	3	2
77	ZFW	4	4	3	2	2	1	4	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1
78	ZI	4	3	3	2	2	2	3	4	4	1	1	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1
79	DAT	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1
80	SA	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
81	RTA	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	1	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	3	4	2
82	MJ	4	3	4	2	2	2	3	4	4	1	2	3	4	3	2	4	4	2	1	3	3	3	2	1	1
83	AAB	4	4	4	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
84	MC	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	1	1
85	SAS	4	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	1	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1
86	MFRU	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3
87	INH	3	3	3	1	1	1	3	1	4	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2
88	APJ	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
89	TG	3	3	3	2	4	4	1	1	2	2	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	4	3	2
90	BD	4	4	4	2	2	1	3	4	3	2	1	3	4	3	4	2	2	3	2	1	2	3	3	3	4
91	YA	3	4	4	2	2	1	3	3	3	1	4	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	1	1	1

92	AAR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
93	IK	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	4	2	2
94	AN	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
95	M	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3
96	RKK	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	4
97	FA	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3
98	SNM	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	1	2	3	2	1	2	4	3	2	1	3	4	1	3	1
99	IL	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
100	NT	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2
101	NAH	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	3
102	AZ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
103	QIB	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3
104	NAL	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3
105	TABL	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2
106	BHL	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2
107	NA	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	4	2	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2
108	RSN	3	4	4	4	4	4	2	1	1	3	2	1	3	2	4	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4
109	AZ	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2
110	YDA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2
111	SHP	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	1	1
112	ARN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
113	KF	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
114	MS	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
115	SL	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	4

116	NAS	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	
117	IZ	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	
118	NM	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	1	4	4	3
119	HB	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
120	MAA	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2
121	SNH	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3
122	STH	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	3	4	3	2	4	4	4	1	1	1
123	HZH	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4
124	PNA	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	2	4	3	4
125	BS	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2
126	IRR	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2
127	AF	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2
128	ZAD	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2
129	NAB	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3
130	NAIH	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	2	4	3	4	4	4	3	4	1	1
131	PN	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4
132	SA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
133	DILD	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3
134	SAH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	1	4
135	KK	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3
136	SSP	4	4	4	4	3	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3
137	BN	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	1	2
138	NMPAS	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	2	2
139	NA	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2

140	RPA	4	4	2	3	3	3	2	4	3	3	1	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3	3	1	3	2
141	NSH	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	3	1	3	1
142	APP	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	2	4	3	4	3	3	1	3	3	1	2	1
143	NEY	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4
144	FA	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
145	SA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	1	4
146	SN	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	3
147	RA	4	4	1	3	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4	4	1	1	1
148	JFI	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	3
149	RF	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
150	KNP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	1	3	2
151	AZN	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4
152	MNHS	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
153	SAP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4
154	NFA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
155	DILD	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
156	FJB	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
157	HNH	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	1
158	RS	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3
159	SH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
160	FAU	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
161	SDS	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
162	SNHT	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	1	4	4	4	4	3	1	3
163	SNU	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	1	4	2	2

164	IAN	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3
165	S	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
166	DAK	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4
167	TP	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3
168	SM	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3
169	NSR	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	1
170	ASB	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
171	WAP	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3
172	ANHH	3	3	4	3	2	1	3	4	4	1	3	4	4	4	1	3	3	1	1	3	4	4	1
173	HS	3	4	4	3	4	4	3	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2
174	AABK	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
175	NSA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	
176	ADA	4	4	1	4	4	4	3	3	3	1	4	1	4	4	1	2	1	4	4	1	3	3	2

LAMPIRAN - C

BERKAS PENELITIAN

1. Lampiran Surat Pra Survey Penelitian
2. Lampiran Surat Permohonan Menggunakan Instrumen
3. Lampiran Surat Persetujuan Menggunakan Instrumen
4. Lampiran Surat Penelitian
5. Lampiran Surat Selesai Penelitian

1. Lampiran Surat Pra Survey Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 3791/FPSI/01.10/X/2025 13 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Izin Survei Pra-Penelitian**

Yth. Bapak
Ustadz Irpan Afandi, S.Si Pondok Pesantren Mawaridussalam
di
Tempat

Dengan hormat,

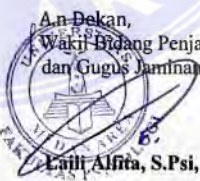
Bersama ini kami mohon kesediaan **Bapak** untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Miftha Maulidda Daulay**
Nomor Pokok Mahasiswa : **228600274**
Program Studi : **Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan survei pra-penelitian di lingkungan **Pondok Pesantren Mawaridussalam**. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penyusunan skripsi dengan judul: **"Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Santri Kelas XI di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis"**. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak **Prof. Hasanuddin, Ph.D.**

Kami informasikan bahwa survei pra-penelitian ini dilaksanakan semata-mata sebagai bagian dari penulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat kelulusan program studi dan mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



An Dekan,
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik
dan Gugus Jaminan Mutu



Enli Alfira, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



2. Lampiran Surat Permohonan Menggunakan Instrumen

SURAT PERMOHONAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

Medan, 20 November 2025

Yth.
Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog
Di Tempat

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Miftha Maulidda Daulay
Nomor Pokok Mahasiswa	: 228600274
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Dengan ini saya mengajukan permohonan izin kepada Ibu untuk menggunakan instrumen penelitian yang Ibu susun dalam disertasi, yaitu:

1. Skala Dukungan Sosial, dan
2. Skala Psychological Well Being

Instrumen tersebut akan saya gunakan sebagai alat ukur dalam penelitian skripsi berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Santri Kelas XI di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis"**.

Sehubungan dengan kebutuhan penelitian di lapangan, saya memohon izin untuk melakukan sedikit modifikasi pada skala agar sesuai dengan konteks responden dan lingkungan penelitian. Modifikasi tetap menjaga struktur inti dan dimensi skala, serta tidak mengubah esensi konstruk yang diukur. Penyesuaian dilakukan secara hati-hati agar instrumen tetap dapat digunakan secara optimal dalam proses pengumpulan data.

Penelitian ini bersifat akademik dan dilaksanakan dengan menjaga ketelitian metodologis serta mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan informasi seluruh responden.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Besar harapan saya agar Ibu berkenan memberikan izin penggunaan skala tersebut. Atas perhatian dan kebijaksanaan Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Miftha Maulidda Daulay
NPM 228600274
Program Studi Psikologi
Universitas Medan Area

3. Lampiran Surat Persetujuan Menggunakan Instrumen

LEMBAR PERSETUJUAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

Medan, 20 November 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog
Jabatan : Dosen / Penyusun Instrumen
Instansi : Universitas Medan Area

Dengan ini menyatakan bahwa saya memberikan izin kepada:

Nama : Miftha Maulidda Daulay
NPM : 228600274
Program Studi : Psikologi S1
Instansi : Universitas Medan Area

Untuk menggunakan instrumen penelitian yang saya susun, yaitu:

1. Skala Dukungan Sosial, dan
2. Skala Psychological Well Being

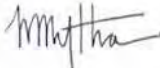
Instrumen tersebut digunakan untuk keperluan penelitian skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Santri Kelas XI Di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis**".

Apabila diperlukan penyesuaian dalam konteks penelitian, peneliti telah menyampaikan bahwa modifikasi akan dilakukan secara terbatas. Modifikasi tetap menjaga struktur inti dan dimensi skala, serta tidak mengubah esensi konstruk yang diukur.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 20 November 2025


(Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog)


(Miftha Maulidda Daulay)

4. Lampiran Surat Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4267/FPSI/01 10/XI/2025
Lampiran : -
Hal : Penelitian

15 November 2025

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mawaridussalam
Batang Kuis
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Miftha Maulidda Daulay
Nomor Pokok Mahasiswa : 228600274
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Santri Kelas XI di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak **Prof. Hasanuddin, Ph.D.**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu



Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



5. Lampiran Surat Selesai Penelitian



**MADRASAH ALIYAH
PONDOK PESANTREN MAWARIDUSSALAM**
NSM : 131212070030 NPSN : 10264715 Email : 131212070030htgkuis@gmail.com
Jl. Peringgian Desa Tumpatan Nibung Kec. Batang Kuis Kab. Deli Serdang Sumatera Utara 20372

SURAT KETERANGAN
Nomor : 945/MA/PP.MASA/SK.4/XII/2025

Sehubungan dengan surat dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi, Nomor : 4267/FPSU/01.10/XI/2025 hal : Izin Penelitian, maka dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mawaridussalam menerangkan bahwa :

Nama : Miftha Maulidda Daulay
NIM / NPM : 228600274
Universitas : Universitas Medan Area
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai melaksanakan Penelitian di MAS PP Mawaridussalam guna menyelesaikan tugas akhir penyusunan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul : **"Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Santri Kelas XI di Pondok Pesantren Mawaridussalam Batang Kuis"**

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Batang Kuis, 09 Desember 2025
Kepala Madrasah Aliyah
PP Mawaridussalam

Suhiman, S.Pd
NIP. -

