

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI  
DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
REMAJA DI PANTI ASUHAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh:**

**Maharani Annur Ning Tyas  
1831080218**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Pembimbing 1 : Agung Muhammad Iqbal, M.Ag  
Pembimbing 2 : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/ 2023 M**

## ABSTRAK

### Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan

Oleh:

**Maharani Annur Ning Tyas**

Kesejahteraan Psikologis adalah keadaan bahagia, kepuasan hati yang menyenangkan, yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Kebutuhan dan harapan tersebut dapat terpenuhi apabila seseorang mendapatkan dukungan dari seseorang dilingkungan sekitarnya. Dukungan sosial dan efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam dirinya, bagi seseorang yang yakin bahwa dirinya mempunyai teman dukungan dari lingkungan sekitar maka akan memandang masalah secara lebih positif.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala likert untuk metode pengumpulan data penelitian yaitu skala kesejahteraan psikologis ( $\alpha = 0,945$ ) skala dukung sosial ( $\alpha = 0,944$ ) dan skala efikasi diri ( $\alpha = 0,895$ ). Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja Panti Asuhan Raudhatul Aitam yang berjumlah 70 remaja dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial dan skala efikasi diri. Skala kesejahteraan psikologis berjumlah 35 aitem, skala dukungan sosial 28 aitem dan skala efikasi diri 17 aitem. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan JASP versi 0.16.0 for windows.

Hasil analisis data dalam penelitian ini yaitu  $R_{xy} = 0,563$  dan  $p < 0,001$  hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri semakin tinggi pula kesejahteraan psikologi remaja. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel bebas yaitu dukungan sosial dan efikasi diri sebesar 24% terhadap variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maharani Annur Ning Tyas  
NPM : 1831080218  
Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 25 Januari 2023  
Yang Menyatakan,



**Maharani Annur Ning Tyas**  
**NPM. 1831080218**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

*Alamat : Jl. Letkol. Hi. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131)*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan**

**Nama : Maharani Annur Ning Tyas**

**NPM : 1831080218**

**Program Studi : Psikologi Islam**


**Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Agung Muhammad Iqbal, M.Ag**  
**NIP. 1972208132005011005**

  
**Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog**  
**NIDN. 2004028703**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Psikologi Islam**

  
**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
**NIP. 196301011999031001**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**Alamat : Jl. Letkol. Hi. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131)**

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan” disusun oleh Maharani Annur Ning Tyas. NPM : 1831080218. Program Studi : Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama, telah dimunaqsyahkan pada hari, tanggal : Kamis, 09 Februari 2023.**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Sekretaris : Nurul Isnaini, M.Psi**

**Penguji Utama : Annisa Fitriani, S.Psi., MA**

**Penguji Pendamping I : Agung M. Iqbal, M.Ag**

**Penguji Pendamping II : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog**



## MOTTO

وَأَتَّبِعْ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا  
وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا  
يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

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

**(Q.S. Al-Qashash: 77)**



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin. Yang utama dari segalanya, sembah sujud dan terucap syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan nikmat ilmu yang tidak hentinya membuat diri ini bersyukur. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam terlimpahkan kepada junjungan Baginda Nabi Muhammad SAW.

Segala syukur Alhamdulillah saya sampaikan kepada-Mu Ya Rabb, karena telah memberikan kesempatan pada diri ini untuk hadir di tengah-tengah orang yang selalu memberikan do’a, semangat, dan keikhlasannya menemaniku dalam menjalani kehidupan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini, ku persembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang:

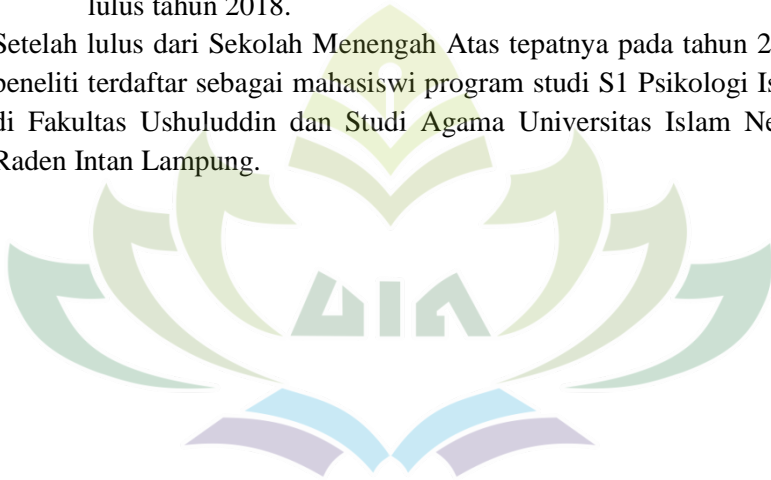
1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, Ayah Eko Sunardianto dan Ibu Siti Maemanah, S.Pd yang dengan ketulusan dan segenap hatinya selalu merawat dan mendidik putrinya dengan sangat baik senantiasa memberikan nasehat, dukungan dan do’a agar putrinya mencapai kesuksesan dan kebahagiaan.
2. Untuk kakak saya Muhammad Arif Nurdiansah S.Hum beserta Istri Inna Nazmah Aulia, S.Pd. Terimakasih telah menjadi kakak yang hebat buat saya, selalu memberi dukungan, semangat dan do’a tiada henti hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
3. Untuk adik saya, Mustika Ayu Ning Diah dan Respati Annur Heningsih. Terimakasih telah menjadi pelengkap untuk mengisi keseharianku dengan penuh keceriaan dan semangat dalam hidupku.
4. Untuk ponakan saya, Muhammad Haitsam Al-Fath. Terimakasih selalu membuat onty semangat lagi disaat semuanya terasa melelahkan, semoga onty segera menjadi *rich aunty*, aamiin yarobb.

## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Maharani Annur Ning Tyas, dilahirkan di Bekasi pada tanggal 02 Januari 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara, putri dari pasangan Bapak Eko Sunardianto dan Ibu Siti Maemanah. Alamat tempat tinggal di Perumahan Taman Bumyagara Blok F8/16 Bekasi, Jawa Barat. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. SD Negeri Sumber Jaya 05, Lulus pada tahun 2012
2. SMP IT Al Maratusholihah Boarding School Al Islami, Lulus Tahun 2015
3. SMA IT Al – Maratusholihah Boarding School Al Islami, lulus tahun 2018.

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi program studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.





## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmannirrahim*

*Alhamdulillahirrabbi 'alamin*, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si dan Ibu Annisa Fitri, S.Psi., MA selaku Ketua Prodi dan Sekertaris Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
3. Bapak Agung Muhammad Iqbal, M.Ag dan Bapak Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 dan 2 yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran, semoga bapak sehat selalu dan dalam lindungan Allah.
4. Bapak dan Ibu Dosen tim penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan masukan untuk kebaikan penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Khoriyah Ulfa, MA, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, nasihat, dan motivasi selama perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Terkhusus Untuk sahabat saya yang telah banyak berperan dalam proses perkuliahan sampai selesai Kakak Mayasari S. Psi, Rahmadhani Puji Lestari , Ainun Safila, Dara Asmarani Faruq, atas kesediaan kalian meluangkan waktu untuk membantu dan mendengarkan keluh kesahku, memberikan kegembiraan selama perkuliahan, berbagi banyak hal, sehingga semasa perkuliahan ini sangat berwarna, semoga persahabatan kita sampai akhir hayat.
8. Untuk teman – teman seperjuangan kelas B Psikologi islam 2018, serta teman-teman seperbimbingan, terimakasih atas kebersamaan selama peneliti menempuh perkuliahan, semoga kita semua dapat memetik hal-hal baik dari kebersamaan selama ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan menjadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT

Bandar Lampung, 25 Januari 2023

**Maharani Annur Ning Tyas**  
**NPM. 1831080218**

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....  | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                                  | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                                   | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....                       | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO</b> .....  | <b>vi</b>   |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....  | <b>vii</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP</b> .....  | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                       | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                      | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                    | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....  | 11          |
| C. Tujuan Penelitian .....  | 11          |
| D. Manfaat Penelitian .....                                       | 11          |
| E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....                 | 12          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                              | <b>15</b>   |
| A. Kesejahteraan Psikologis .....                                 | 15          |
| 1. Definisi Kesejahteraan Psikologis .....                        | 15          |
| 2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis .....                     | 16          |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis ..... | 18          |
| 4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Islam ...            | 21          |
| B. Dukungan Sosial .....  | 23          |
| 1. Definisi Dukungan Sosial .....                                 | 23          |
| 2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....                              | 24          |
| C. Efikasi Diri .....   | 26          |
| 1. Definisi Efikasi Diri .....                                    | 26          |
| 2. Aspek-aspek Efikasi Diri .....                                 | 27          |

|  |           |
|--|-----------|
| 3. Ciri-Ciri Efikasi Diri .....  | 28        |
| D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri<br>Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti<br>Asuhan ..... | 28        |
| E. Kerangka Berfikir .....   | 32        |
| F. Hipotesis Penelitian .....  | 33        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>35</b> |
| A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel<br>Penelitian .....  | 35        |
| 1. Identifikasi Variabel Penelitian .....  | 35        |
| 2. Definisi Operasional variabel Penelitian .....  | 35        |
| a. Kesejahteraan Psikologis .....  | 35        |
| b. Dukungan Sosial .....   | 35        |
| c. Efikasi Diri .....  | 35        |
| B. Populasi dan Subyek Penelitian .....  | 36        |
| 1. Populasi .....  | 36        |
| 2. Teknik Sampling .....   | 36        |
| 3. Sampel .....  | 36        |
| C. Metode Pengumpulan Data .....   | 36        |
| 1. Skala Kesejahteraan Psikologis .....  | 37        |
| 2. Skala Dukungan Sosial .....   | 38        |
| 3. Skala Efikasi Diri .....  | 38        |
| D. Uji Validitas dan Realibilitas .....  | 39        |
| 1. Validitas .....   | 39        |
| 2. Reliabilitas .....  | 39        |
| E. Metode Analisis Data .....  | 40        |
| <b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>   | <b>43</b> |
| A. Orientasi Kancha dan Pelaksanaan Penelitian .....   | 43        |
| 1. Orientasi Kancha .....  | 43        |
| 2. Persiapan Penelitian .....  | 44        |
| 3. Pelaksanaan <i>Try-out</i> (Uji Coba Alat Ukur) .....   | 45        |
| 4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen .....  | 45        |
| 5. Penyusunan Skala Penelitian .....   | 48        |

|  |           |
|--|-----------|
| B. Pelaksanaan Penelitian .....                  | 49        |
| 1. Penentuan Subjek Penelitian .....             | 49        |
| 2. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....            | 50        |
| 3. Skoring .....                                 | 50        |
| 4. Karakteristik Responden .....                 | 50        |
| C. Analisis Data Penelitian .....                | 51        |
| 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian ..... | 51        |
| 2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....   | 51        |
| 3. Uji Asumsi .....                              | 55        |
| 4. Uji Hipotesis .....                           | 60        |
| 5. Analisis Persamaan Regresi .....              | 62        |
| D. Sumbangan Efektif Variabel Independen .....   | 63        |
| E. Pembahasan .....                              | 64        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                       | <b>73</b> |
| A. Simpulan .....                                | 73        |
| B. Rekomendasi .....                             | 74        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                      | <b>75</b> |

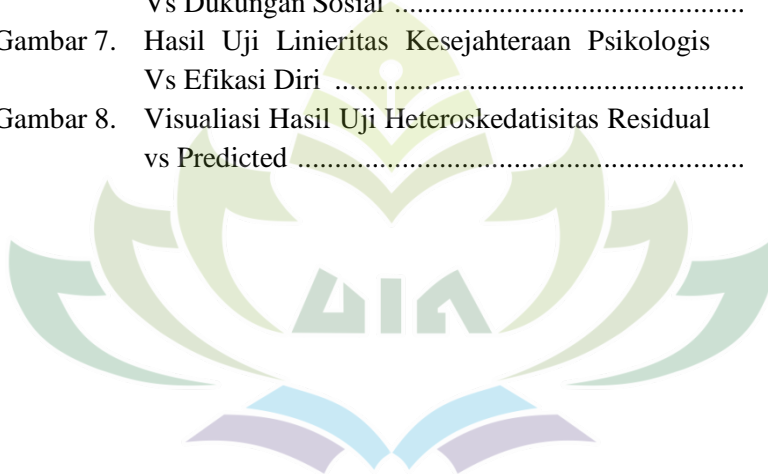


## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Distribusi Skala Kesejahteraan Psikologis .....                               | 37 |
| Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....                                  | 38 |
| Tabel 3. Distribusi Skala Efikasi Diri .....   | 39 |
| Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis<br>Setelah Uji Coba .....     | 46 |
| Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah Uji<br>Coba.....               | 47 |
| Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba ....                     | 48 |
| Tabel 7. Sebaran Aitem Baik Skala Kesejahteraan Psikologis<br>(setelah uji coba) ..... | 48 |
| Tabel 8. Sebaran Aitem Baik Skala Dukungan Sosial (setelah<br>uji coba) .....          | 48 |
| Tabel 9. Sebaran Aitem Baik Skala Efikasi Diri (setelah uji<br>coba) .....             | 49 |
| Tabel 10. Karakteristik Responden .....  | 50 |
| Tabel 11. Deskripsi Data Penelitian .....  | 51 |
| Tabel 12. Rumus Norma Kategori .....   | 52 |
| Tabel 13. Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis ..                       | 52 |
| Tabel 14. Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial .....                             | 53 |
| Tabel 15. Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri .....                                | 54 |
| Tabel 16. Hasil Uji Normalitas .....   | 56 |
| Tabel 17. Hasil Uji Multikolinieritas .....  | 59 |
| Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Pertama Penelitian .....                                 | 60 |
| Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga Penelitian .....                        | 61 |
| Tabel 20. Persamaan Regresi Variabel $X_1$ , $X_2$ , dan $Y$ .....                     | 62 |
| Tabel 21. Sumbangan Efektif Variabel Independen Penelitian ....                        | 63 |

## DAFTAR GAMBAR

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Gambar 1. | Kerangka Berfikir Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan ..... | 32 |
| Gambar 2. | Diagram Lingkaran Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis .....   | 52 |
| Gambar 3. | Diagram Lingkaran Kategorisasi Dukungan Keluarga.....   | 53 |
| Gambar 4. | Diagram Lingkaran Kategorisasi Efikasi Diri .....   | 54 |
| Gambar 5. | Hasil Uji Normalitas Visual Tiga Variabel .....   | 57 |
| Gambar 6. | Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis Vs Dukungan Sosial .....                                      | 57 |
| Gambar 7. | Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis Vs Efikasi Diri .....   | 58 |
| Gambar 8. | Visualiasi Hasil Uji Heteroskedatisitas Residual vs Predicted .....   | 60 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|              |  |     |
|--------------|--|-----|
| Lampiran 1.  | Rancangan Skala Penelitian .....                             | 73  |
| Lampiran 2.  | Distribusi Data Uji Coba .....                               | 81  |
| Lampiran 3.  | Seleksi Aitem dan Reliabilitas Hasil Uji Coba<br>Skala ..... | 83  |
| Lampiran 4.  | Skala Penelitian .....                                       | 87  |
| Lampiran 5.  | Tabulasi Data Penelitian .....                               | 93  |
| Lampiran 6.  | Hasil Uji Asumsi .....                                       | 95  |
| Lampiran 7.  | Hasil Uji Hipotesis .....                                    | 99  |
| Lampiran 8.  | Surat Perizinan Penelitian .....                             | 103 |
| Lampiran 9.  | Surat Balasan Penelitian .....                               | 105 |
| Lampiran 10. | Dokumentasi .....  | 107 |
| Lampiran 11. | Turnitin .....   | 111 |





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia belum tercapai secara optimal karena masih terdapat tingkat kenakalan yang tinggi serta kekerasan pada remaja (Prabowo, 2016). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2020) mengungkapkan bahwa terdapat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak dalam kurun waktu 2011 sampai 2019. Laporan terhadap bullying di ranah pendidikan maupun sosial terus meningkat, saat ini angkanya mencapai 2.473 laporan. (Hailegiorgis dkk, 2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan 66,5 % lebih rendah daripada remaja yang tinggal bersama dengan keluarganya.

Panti Asuhan merupakan salah satu tempat pilihan individu dengan latar belakang yang sama. Latar belakang yang sama terdapat banyak cerita dan pelajaran antar anak panti yang membuat mereka kuat antara satu dengan yang lain. Anak panti asuhan memang tidak seberuntung anak yang memiliki keluarga, namun mereka adalah anak yang hebat karena kehidupan di panti mengajarkan mereka mandiri dan saling menghargai (Herawati, 2018). Penghuni panti asuhan adalah anak-anak yang memiliki permasalahan dalam keluarga, seperti tidak mengenal orang tua sejak lahir ataupun berasal dari keluarga yang kurang mampu (Marwati, Prihartanti dan Hertinjung, 2015). Menurut Anwar (2015) pertikaian, bencana alam, perceraian, faktor ekonomi dan berbagai faktor lainnya juga menyebabkan mereka harus menjalani kehidupan di panti asuhan. Hakikat dari panti asuhan sendiri adalah memuliakan kehidupan seseorang yang tidak seberuntung yang lain, hal tersebut bisa disebabkan karena faktor ekonomi, tidak mempunyai orang tua, faktor kemiskinan, dan lain-lain.

Panti asuhan merupakan suatu lembaga yang bertujuan untuk membantu perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak dapat tinggal dengan keluarganya. Data yang diperoleh dari Ketua Panti Asuhan Darul Hadlonah, menyebutkan

bahwa alasan utama anak-anak tinggal di Panti Asuhan Darul Hadlonah adalah karena faktor ketidak mampu ekonomi keluarga. Listyaningsih (2004) mengartikan kemiskinan sebagai kondisi serba kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia yang meliputi kebutuhan sandang, pangan, papan, kebutuhan hidup sehat, kebutuhan akan pendidikan dasar, kebutuhan memperoleh penghargaan.

Penghuni panti asuhan selain anak- anak salah satunya terdiri dari kelompok remaja yang sejak kecil dirawat oleh pengasuh di panti asuhan merasa tidak memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang kuat sehingga mereka akan menarik diri dari orang lain. Pengasuhan masal tersebut membuat mereka kurang mendapatkan kasih sayang sepenuhnya, sehingga kurang adanya kesempatan mendapatkan model untuk mengidentifikasi pemahaman terhadap dirinya sendiri (Anwar, 2015). Kurangnya peran pengasuh dalam menggantikan fungsi keluarga akan membuat anak panti asuhan kurang memiliki kebahagiaan dan cenderung bermasalah. Hasil penelitian Fitri dan Amna (2016) menemukan bahwa kebutuhan sandang, pangan, papan, pendidikan dan keterampilan anak panti sudah terpenuhi namun mereka sering merasa kurang dalam hal kasih sayang yang dibutuhkan. Pengalaman hidup tersebut akan mempengaruhi penilaian remaja terhadap dirinya sendiri.

Panti Asuhan Darul Hadlonah yang memiliki 70 orang remaja yang tinggal dipanti hingga saat ini. Menurut Santrock (2003) usia remaja adalah 10-22 tahun. Menurut Vinayak dan Judge (2018) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa kekacauan dan masa yang menjadi fokus tentang keadaan fisik dan kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Remaja membutuhkan ketenangan, cinta dan kasih sayang, diterima dan dihargai oleh orang sekitar, kesempatan mengembangkan potensi, arahan dan bimbingan serta pendidikan (Said, 2015).

Kondisi remaja yang sedang mengalami banyak tekanan tersebut akan lebih berat dirasakan oleh remaja yang tidak memiliki kedua orang tua atau yatim piatu. Mereka tidak memiliki role model, sumber

kasih sayang dan perlindungan yang harusnya diterima untuk menghadapi tekanan di masa tersebut yaitu dari keluarga (Dewi & Henu, 2015).

Pada masa remaja, seperti halnya pada tahapan lain, terdapat tugas-tugas perkembangan yang mesti dicapai sebagaimana diungkapkan Havighurst (Sumanto, 2014) antara lain menerima keadaan jasmaniah dan menggunakannya secara efektif, menerima peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin masing-masing, mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara, belajar bergaul dengan kelompok sesuai dengan jenis kelamin masing-masing, secara sadar mengembangkan gambaran dunia yang lebih memadai, memilih dan mempersiapkan karier, belajar menggunakan jaminan ekonomi secara mandiri, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan mengembangkan sistem nilai dan etika sebagai petunjuk dalam berperilaku. Jika tugas-tugas perkembangan tersebut dapat dilalui oleh remaja dengan baik maka akan menimbulkan fase bahagia sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil dari penelitian Hartini (2016) pada anak Panti Asuhan Putra Immanuel Surabaya, mereka cenderung kesulitan dalam hal penyesuaian sosial. Salah satu hal yang harus dipenuhi agar bisa menyesuaikan diri yaitu dengan kebutuhan psikologis. Anak panti asuhan memiliki masalah psikologis dengan karakter kepribadian pasif, cemas, menarik diri, penuh ketakutan, inferior, apatis dan mudah putus asa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aesijah, Prihartanti, dan Pratisti (2016) pada remaja panti asuhan yatim piatu Daarul Hadlonah Kendal menunjukkan bahwa secara emosional, penghuni panti termasuk dalam kondisi kurang sejahtera. Beberapa emosi negatif seperti sedih 100% dirasakan oleh remaja panti asuhan, marah 57,89%, jengkel 84,21%, kurang percaya diri 21,05%, sulit belajar 5,26% dan hal lain sebesar 26,32%. Sedangkan emosi positif seperti senang 36,84%, menerima 10,53% dan harapan positif hanya sebesar 5,26%.

Studi yang dilakukan di Cina mengenai kesejahteraan psikologis anak yatim piatu dengan menggunakan 1625 sampel yang berusia 6 sampai 18 tahun mengungkapkan bahwa anak-anak yatim piatu cenderung lebih rentan memiliki kesejahteraan psikologis lebih buruk daripada kelompok perbandingan (Hailegiorgis, Berheto, Sibamo, Asseffa, Tesfa dan Fitsum Birhanu, 2018). Studi lain yang dilakukan di Cina yang membandingkan kesejahteraan psikologis antara anak yatim dan non-anak yatim, hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yatim memiliki harga diri yang lebih rendah, kualitas hidup yang lebih rendah dan lebih tertekan daripada non-anak yatim (Hailegiorgis, dkk, 2018). Menurut Ali dan Asrori (2012) mengatakan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut akan membuat remaja memperoleh kepuasan hidup. Tidak hanya kepuasan hidup tetapi hal tersebut juga akan membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Kesejahteraan yang tidak terpenuhi, akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja, salah satunya yaitu evaluasi atas pengalaman-pengalaman nya yang disebut dengan kesejahteraan psikologis.

Remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi, cenderung lebih sedikit mengalami peristiwa negatif dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan rendah (Sagone & Caroli, 2014). Sebuah penelitian mengenai Tingkat Psychological Well Being Pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta yang dilakukan oleh Sari (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 70% remaja yang tinggal disana memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kemudian sebanyak 26,7% memiliki tingkat dalam kategori sedang dan sebanyak 3,3% dalam tingkat kategori rendah. Rendahnya tingkat *psychological well-being* tersebut dapat disebabkan karena tidak mampu menerima pengalaman hidupnya yang buruk dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga remaja sulit mengatur dan menentukan masa depannya.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan 3 remaja di Panti Asuhan Raudatul Aitam dengan inisial : DI, SN, AY, DI mengungkapkan bahwa panti asuhan mengalami ketidak seimbangan antara anak asuh dengan jumlah pengasuh sehingga mengakibatkan remaja kurang memperoleh bimbingan dan afeksi secara mendalam.

SN mengungkapkan bahwa remaja memiliki perilaku bermasalah dengan teman sebaya. Dan yang terakhir AY mengungkapkan bahwa kondisi fisik dan sosial panti asuhan yang dihuni banyak anak asuh menimbulkan kurangnya privasi dan tidak aman. Dapat disimpulkan dari penjabaran DI, terkait ketidak seimbangan jumlah anak asuh dengan pengasuh menurut Illahi dan Akmal (2018) mengakibatkan adanya keterbatasan dukungan emosional. Yendork dan Sombhlaba (2014) mengemukakan bahwatidak terpenuhinya dukungan emosional individu berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis.

Penjabaran dari SN dapat disimpulkan menurut Okti (2019) disebabkan karena remaja tidak mampu membentuk hubungan positif dan kurangnya penerimaan diri yang dimiliki. Hal tersebut mengindikasikan bahwa remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Dan yang terakhir penjabaran dari AY dapat disimpulkan bahwa bisingnya kondisi fisik dan sosial di panti asuhan menurut Solari dan Mare (2012) berdampak negatif dan kurangnya ketidak nyamanan bagi remaja tersebut.

Menurut Huppert (2009) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dicirikan dengan berfungsinya kebahagiaan yang dimiliki oleh seseorang secara efektif ketika ia menjalani kehidupannya. Ryff (1989) mendefinisikan bahwa individu yang bersikap positif terhadap dirinya dengan memahami kelemahan serta kekuatan yang ada dapat dikatakan sebagai individu yang mampu sejahtera secara psikologis. Ryff juga mengatakan bahwa ketika individu mampu berinteraksi dengan hangat kepada orang lain, bisa mengatur perilaku dan lingkungannya sendiri, serta dapat mengembangkan diri juga merupakan individu yang sejahtera secara psikologis.

Manusia akan dibebankan dengan berbagai kebutuhan dalam meningkatkan kesejahteraan dalam dirinya. Kebutuhan manusia diantaranya adalah hal-hal yang dibutuhkan setiap manusia dalam mempertahankan diri agar terjadinya keseimbangan aspek fisiologis dan psikologis. Menurut Maslow manusia memiliki lima kebutuhan dasar untuk mempertahankan keberlangsungan hidupnya, yaitu

kebutuhan psikologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi diri (Sayyidah dkk, 2022).

Salah satu ciri bahwa seseorang tersebut sejahtera secara psikologis adalah adanya rasa penerimaan diri Ryff (1989). Menurut pandangan islam, individu yang mampu menerima diri sendiri akan cenderung mampu memandang kehidupan kearah yang lebih positif dikarenakan dirinya yakin bahwa Allah telah menciptakan setiap manusia dengan potensi yang berbeda-beda. Hal ini telah dicantumkan dalam Qur'an Surah Al-Isra' di ayat 84 yang berbunyi :

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَن هُوَ أَهْدَىٰ

سَبِيلًا

Artinya : *“Katakanlah (Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya (Q.S Al-Israa [17] : 84)*

Berdasarkan hal tersebut Allah telah menjelaskan bahwa setiap individu memang memiliki kekurangan dalam dirinya namun, kita tidak diperkenankan memandang diri sebagai orang yang penuh kekurangan. Pada dasarnya setiap individu telah membawa keahliannya masing-masing dari sebelum lahir hingga ia dilahirkan. Maka dari itu, setiap individu diharapkan mampu mengenali dirinya sendiri serta memaksimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya. Dimana dengan mengenali potensi yang ada, individu akan mampu mengembangkan dan merasakan adanya peningkatan yang terjadi dalam dirinya secara terus menerus sehingga dapat berdampak pada tingginya kesejahteraan psikologis. Menurut tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002) di dalam Al-Qur'an konsep mengenai kesejahteraan dijelaskan dengan terbebasnya masyarakat dari sikap bodoh, kufur,

miskin dan rasa takut agar manusia memperoleh kehidupan yang aman dan tentram secara lahir maupun batin.

Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis salah satunya adalah dukungan sosial (Ryff dan Singer 1996). Dan Menurut Basson (Mertasih, 2015). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah Efikasi Diri. Dukungan Sosial yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Menurut Hardjo dan Novita (2015). Dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (Sarafino 1994). Tingginya Dukungan Sosial pada individu akan menimbulkan perasaan yang nyaman, dimana hal ini dapat meningkatkan Kesejahteraan Psikologis yang dimilikinya. Dukungan Sosial berasal dari keluarga, teman ataupun pasangan.

Menurut Sarafino (2012), dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Menurut Wills (1991) dalam Taylor, Sherman, dan Kim, (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi atau pengalaman seseorang bahwa ada orang lain yang mencintai dan memerhatikan dirinya, menghargai dan menganggapnya bernilai, serta merupakan bagian kelompok sosial tertentu yang saling berbagi dukungan dan tanggung jawab. Orang-orang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi bisa jadi kurang mengalami stress ketika menghadapi pengalaman yang penuh tekanan, dan dapat mengatasinya dengan lebih rileks. (Taylor dalam Solicha, 2014).

Dukungan Sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya dengan membuat penerima merasa nyaman dicintai dan dihargai. (Sarafino, 2010). Dukungan Sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga dan saudara (Oktaviana 2012). Teman dekat merupakan sumber dukungan sosial yang utama bagi remaja karena dapat memberikan rasa senang dan dukungan selama mengalami suatu permasalahan (Rahmawan, 2010).

Kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif sangat dipengaruhi oleh lingkungan (Pilapil, 2015). Bagi remaja panti asuhan, lingkungan di panti asuhan merupakan lingkungan sosial utama tempat mereka mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut diperoleh dari pengasuh dan teman-teman sesama penghuni panti asuhan. Pengasuh berperan sebagai *significant person* bagi remaja panti asuhan, yakni menjalankan fungsi-fungsi layaknya orangtua kandung di lingkungan panti asuhan. Namun dukungan sosial yang diterima oleh remaja di panti asuhan teramat mungkin tidak diberikan secara maksimal. Sehingga dengan adanya dukungan sosial dari orang sekitar membuat kesejahteraan psikologis remaja di panti akan menjadi baik, karena teman dan pengasuh bagi anak panti merupakan sumber dukungan sosial yang utama bagi remaja karena dapat memberikan rasa aman, senang dan nyaman.

Remaja di panti asuhan merasa harus mencari dukungan dari pengasuh mereka agar dapat mengatasi stres maupun konflik yang dialami secara efektif, tetapi kurangnya dukungan orang tua memaksa mereka untuk menangani masalah mereka secara mandiri. Dukungan sosial remaja di panti asuhan pada dasarnya tidak hanya didapat dari para pengasuh saja, melainkan diperoleh juga dari teman-temannya sesama penghuni panti asuhan. Hanya saja dukungan sosial yang didapat dari teman-teman di panti asuhan seringkali terhambat oleh beberapa hal. Timbal balik dalam memberikan dukungan sosial antara remaja dan teman-temannya di panti asuhan terbilang kurang, mengingat mereka biasanya sibuk dengan dirinya sendiri, rindu dengan keluarganya, atau memiliki latar belakang keluarga yang berbeda-beda semisal dititipkan di panti asuhan karena masalah ekonomi, sehingga tidak mudah bagi mereka untuk saling memberi dukungan positif (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan pernyataan Major, Zubek, Cooper, Cozarelli, dan Richard (Delamater & Mayer, 2004) bahwa persepsi seseorang mengenai dukungan positif yang berasal dari orang-orang terdekat berkaitan dengan *kesejahteraan (well-being)* yang lebih baik, maka dapat dikatakan bahwa persepsi seseorang terhadap dukungan sosial yang diterimanya berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan usaha untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili



potensinya. Remaja yang tinggal di panti asuhan yang memersepsikan bahwa hanya sedikit dukungan yang diterimanya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Remaja yang hanya menerima sedikit dukungan sosial dari orang lain tidak dapat berfungsi secara maksimal karena tidak ada orang yang akan memberi bantuan ketika mereka menghadapi tekanan atau membutuhkan informasi sehingga sulit bagi mereka untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Selain itu, ketika remaja tersebut menyadari bahwa tidak ada orang lain yang membantu atau memberikan dukungan kepadanya ketika dalam keadaan sulit, maka akan merasa terluka.

Fase remaja terjadi banyak perubahan fisik, psikis dan sosial. Perubahan perubahan ini menuntut remaja untuk menjadi dewasa seperti yang diharapkan lingkungan (Santrock, 2003). Perubahan tersebut tidak jarang masalah bagi remaja yang tidak mampu beradaptasi, selain itu juga dipengaruhi kondisi emosi remaja yang masih labil. Tekanan dan stress akibat pada perubahan masa remaja tersebut dapat menimbulkan *abnormal behavior* atau tingkah laku abnormal. Tingkah laku seperti ini tidak mampu mendukung kesejahteraan, perkembangan dan pemenuhan masa remaja. Tingkah laku malaadaptif antara lain seperti bunuh diri, mengalami depresi, memiliki keyakinan yang aneh dan tidak rasional, menyerang orang lain berkelahi dan mengalami ketergantungan pada obat terlarang.

Berhasil atau tidaknya remaja dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ada tentunya tergantung dari bagaimana remaja menggunakan pengalaman yang terjadi pada lingkungan sekitarnya, kemampuan menyelesaikan masalah ini akan dapat membentuk kepribadian remaja menjadi lebih dewasa. Setiap individu memiliki keinginan untuk mencapai kebahagiaan dengan hidup yang sejahtera, bukan hanya berupa kesejahteraan fisik atau biologis namun juga kesejahteraan psikologis. Ketika memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih mendalam, seseorang akan mampu menilai bagian mana yang kurang dari kehidupannya, karena di dalam kesejahteraan psikologis terdapat nilai nilai positif yang menjadi bagian indikator kesehatan mental. (Ryff, 1989).

Individu yang memiliki mental sehat maka akan mampu mengatur hal yang sesuai untuk dirinya dengan memunculkan perilaku yang efektif. Menurut Bandura (Smet,1994) yang dikutip oleh Rahma (2011) seseorang dapat mengatur perilaku akan di bentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan keyakinan mengenai untung dan rugi serta informasi yang di dapat, tetapi mempertimbangkan sampai sejauhmana seseorang dapat mengatur perilaku tersebut. Kemampuan ini disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri dibutuhkan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan yang berguna untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan. Seperti yang diungkapkan Bandura (Rahma, 2011) efikasi diri adalah dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri mengarah pada keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam menentukan, mengatur, dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan dengan tujuan mencapai keberhasilan.

Menurut Yuliyani (2017) mengungkapkan terdapat dua tipe efikasi diri. Tipe seseorang yang memiliki efikasi diri rendah yaitu selalu menghindari pekerjaan berat, saat menghadapi kesulitan akan berhenti, tidak berani memiliki cita cita yang tinggi dan tidak memiliki komitmen dengan tujuan yang dipilih, memiliki orientasi terhadap kegagalan, tidak melakukan usaha dengan maksimal, mudah menyerah, stress dan depresi. Sedangkan tipe seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi yaitu menyukai pekerjaan berat yang menjadikan maju, memiliki tujuan hidup, gigih dalam berusaha, berfikir strataegis serta ketika gagal dia akan menyadari kegagalannya dan berusaha lebih.

Efikasi diri dalam kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh, apabila salah satunya rendah maka yang lainnya akan rendah pula dan begitu juga sebaliknya (Prayogi F, Muslihati dan Handarini, 2017). Penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pernah juga dilakukan Utami (2016) yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif, dimana ketika efikasi diri meningkat maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan

ketika efikasi diri rendah maka akan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian fenomena permasalahan di atas, maka perlu dilakukannya penelitian hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan?
2. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan?
3. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari adanya penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian yang akan peneliti lakukan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan banyak manfaat baik manfaat teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu yang dapat memperluas kajian serta penelitian dalam bidang ilmu psikologi sosial, dan sebagai bahan rujukan mengenai

hubungan dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Remaja

Dapat saling mendukung satu sama lain, memberikan bantuan, menciptakan rasa peduli, supaya dapat saling membantu dalam menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik antar saudara di panti asuhan, lalu agar remaja panti lebih dapat mempercayai adanya kelebihan terkait kemampuan yang ada dalam dirinya.

### b. Bagi Lembaga Panti Asuhan

Supaya lembaga dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat menunjang remaja panti dalam mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya, sehingga ia akan menjadi lebih percaya dan yakin dengan dirinya.

## **E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah peneliti temukan yang sekiranya selaras dengan tema di atas. Adapun penelitian tersebut akan peneliti uraikan dibawah ini:

### 1. Hasil Penelitian Puspito (2019)

Pada hasil penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Alhapsari Enggar Puspito mengenai tentang “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”. Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ )= 0,433 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil analisis perhitungan statistik variabel kesejahteraan psikologis diketahui bahwa rerata empirik (RE) sebesar 73,62 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 62,5 dan termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis

korelasi menggunakan product moment diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ )= 0,433 dan  $p= 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal dipanti asuhan.

2. Hasil Penelitian Mustikasari (2019)

Pada hasil penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Dwi Arti Mustikasari mengenai tentang “Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa secara bersama-sama variabel efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dengan penyesuaian diri dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan  $F = 20,528$ . Nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,899.

3. Hasil Penelitian Nugraheni (2019)

Pada hasil penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Gita Nugraheni mengenai tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XI SMAN Colomadu Karanganyar”. Penelitian ini menggunakan sample random sampling sehingga responden dalam penelitian ini ditentukan secara acak / undi dari seluruh siswa kelas XI SMAN Colomadu.

Penelitian ini mendapatkan 133 responden yang mengisi kuisisioner lengkap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas XI SMAN Calomadu Karang anyar. Hasil uji korelasi dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r= 0,842$   $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ). Dengan demikian korelasi dua variabel tersebut memiliki tingkat korelasi yang tinggi.

4. Hasil Penelitian Sakinati (2020)

Pada hasil penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Mutia Bin Sakinati mengenai tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Amin Purwanegara Kabupaten

Banyumas”. Hasil korelasi pada uji pearson product moment memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,895 yang kemudian nilai tersebut dimasukkan dalam pengelompokkan tabel, maka nilai koefisien korelasi 0,727 berada diantara nilai 0,825-0,900. Yang artinya bahwa hubungan antara dua variabel tersebut berada pada tingkat hubungan yang kuat. Perbedaannya terletak pada variabel yang digunakan. Dalam penelitian terdahulu menggunakan dua variabel bebas dari penelitian yang akan dilakukan.

5. Hasil penelitian Ramadhiani (2022).

Pada Pada hasil penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Isnaini Namira Ramadhiani ini berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi Negeri Swasta Se-Indonesia di masa pandemi COVID-19 dengan sumbangan efektif efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 34,9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi Negeri Swasta Se- Indonesia memiliki efikasi diri serta kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi.

Berdasarkan uraian di atas antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan, persamaanya yang terdapat dipenelitian ini dan penelitian sebelumnya ialah kesamaan variabel tergantung yaitu kesejahteraan psikologis dan terdapat variabel bebasnya yaitu dukungan sosial dan efikasi diri, akan tetapi setiap variabel bebas dengan variabel tergantung di bahas secara terpisah. Selain itu, terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan peneliti sebelumnya yaitu peneliti menggabungkan antara variabel bebas dukungan sosial dengan efikasi diri terhadap variabel tergantung kesejahteraan psikologis, persamaannya juga terdapat pada subjek yang akan diteliti yaitu remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kesejahteraan Psikologis**

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

Individu yang bersikap positif terhadap dirinya dengan memahami kelemahan serta kekuatan yang ada, mampu mengatur perilaku dan lingkungannya sendiri, dapat memahami kebermaknaan dan tujuan hidupnya, serta individu yang berusaha untuk mengembangkan dirinya dengan optimal merupakan pengertian dari kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis yang tinggi mempunyai ciri-ciri adanya kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya serta tidak ditemukannya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995). Menurut Huppert (2009) Kesejahteraan psikologis bisa dicirikan juga dengan berfungsinya kebahagiaan yang ditimbulkan dari seseorang secara efektif ketika ia menjalani kehidupannya.

Dalam jurnal ilmiah Ryff dan Keyess (1995) dikatakan bahwasannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, manusia memiliki dua fungsi positif dalam dirinya. Dimana yang pertama adalah bagaimana individu mampu memberikan pengaruh terhadap kebahagiaannya seperti membedakan hal positif dan hal negative. Kemudian yang kedua yakni mengenai perspektif individu tersebut bahwa kunci utama dari kesejahteraan psikologis adalah kepuasan hidup.

Dari beberapa pendapat yang telah dijabarkan diatas, peneliti menggunakan pengertian dari Ryff untuk penelitian ini yakni kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang memiliki ciri-ciri tercapainya kondisi psikologis yang positif seperti mampu menerima diri sendiri, dapat menjalin interaksi yang membangun dengan orang lain, dapat mengendalikan hidupnya, mengetahui tujuan hidupnya secara

terarah, bisa mengatur keadaan lingkungannya, serta mampu meningkatkan potensi dalam diri.

## 2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologi

Terdapat enam aspek menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis dapat diukur berdasarkan beberapa aspek, yakni:

### a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Individu mempunyai kesejahteraan psikologis baik apabila dalam dirinya ditemukan adanya rasa penerimaan diri dalam dirinya. Penerimaan diri adalah suatu keadaan mengenai bagaimana individu tersebut dapat bersikap menghargai dirinya secara positif serta dapat menerima dirinya hal-hal yang ada dalam dirinya. Ciri adanya penerimaan diri yang positif antara lain adalah timbulnya sikap yang positif terhadap kehidupan di masa lampau maupun kehidupan yang sedang dijalankannya di masa kini, serta mampu mengenali kelebihan dan menerima kekurangan yang ada. Begitu pula sebaliknya, individu dengan rasa penerimaan diri yang rendah memiliki ciri adanya perasaan kurang puas dan tidak terima atas kehidupan sedang dijalani saat ini, memandang buruk atas pengalaman dimasa lalu, serta terganggu atas kualitas dirinya.

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

Pada poin berikutnya didefinisikan menjadi bagaimana seseorang mampu menjalin interaksi yang hangat dengan memahami individu lain secara positif. Dengan meningkatnya aspek ini dapat dikategorikan sebagai seseorang yang mempunyai kepercayaan antar individu lain, memiliki kepedulian dan kepekaan terhadap individu lain. Begitu pula sebaliknya, pada aspek ini dikatakan rendah apabila individu tersebut merasa sulit untuk percaya terhadap orang lain, sulit untuk membuka diri, kurang memiliki rasa kepedulian, serta merasa bingung setiap berinteraksi dengan individu lain.



c. Kemandirian (*Autonomy*)

Pada aspek berikutnya yakni kemandirian atau *autonomy* yang diartikan sebagai bagaimana kemampuan individu tersebut dalam mengatur perilaku dan hidupnya tanpa adanya paksaan oleh orang lain. Individu dengan aspek kemandirian yang tinggi memiliki kriteria mampu mengatur keputusan dan tingkah lakunya sendiri dan mengevaluasi diri dari patokan yang diciptakan oleh diri sendiri bukan dari orang lain, serta mampu menolak tekanan sosial yang ada. Sebaliknya, individu yang kurang baik pada aspek kemandirian akan cenderung mudah bergantung, terpengaruh oleh tekanan sosial, mudah dikendalikan, dan cenderung menolak mengevaluasi diri berdasarkan kemampuan sendiri.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Pada umumnya aspek ini membahas mengenai keahlian dalam mengontrol dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Individu dengan aspek penguasaan lingkungan yang tinggi mampu menggunakan berbagai peluang dilingkungannya, mampu menimbulkan suasana lingkungan yang mendukung kebutuhannya, serta mampu mengelola aktivitasnya. Sedangkan aspek penguasaan lingkungan yang rendah memiliki kriteria cenderung merasa tidak mampu untuk mengembangkan lingkungannya, kurangnya kesadaran dalam memanfaatkan peluang yang ada, serta merasa kesulitan dalam mengelola kegiatan-kegiatannya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Poin ini akan membahas mengenai bagaimana pandangan individu mengenai kebermaknaan dari kehidupan yang dijalani. Adanya tujuan hidup yang tinggi menandakan bahwa kehidupan individu tersebut memiliki makna tersendiri. Baik pengalaman hidupnya di masa yang sudah dilalui ataupun di masa yang sedang dijalani saat ini, mempunyai keinginan merah impian dan harapan

yang ada, serta adanya keyakinan dalam mencapai tujuan hidup tersebut. Aspek tujuan hidup yang rendah akan cenderung berdampak terhadap timbulnya perasaan ketidak bermaknaan terhadap kehidupan yang dijalani, kurangnya harapan dan cita-cita yang jelas mengenai jalan kehidupannya, tidak melihat hal positif mengenai pengalamannya dimasa lalu, serta adanya persepsi yang buruk terhadap masa kini dan masa depan.

f. **Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)**

Pada poin terakhir akan membahas bagaimana kemampuan individu dalam menyadari dan meningkatkan potensi-potensi yang ada. Tingginya aspek pertumbuhan pribadi ini memiliki ciri adanya kemampuan dalam mengenali potensi-potensi yang ada di dalam diri, memiliki keyakinan untuk mengembangkan potensinya, terbuka pada setiap pengalaman yang baru, serta merasakan peningkatan yang terjadi dan memperbaiki dirinya secara terus menerus. Sedangkan untuk individu dengan aspek pertumbuhan diri yang rendah akan memiliki ciri-ciri cenderung merasakan ketidak mampuan dalam mengembangkan tingkah laku yang baru, serta kurang menyadari potensi yang ada sehingga memiliki perasaan bahwa dirinya adalah individu yang tidak bisa berkembang.

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Berikut beberapa faktor dari kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (1989) antara lain :

a. **Usia**

Dalam penelitiannya Ryff (1989) menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor seiring dengan bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia terlihat pada aspek penguasaan lingkungan dan juga aspek kemandirian ditemukan hasil adanya peningkatan, kemudian untuk aspek tujuan hidup dan aspek pertumbuhan pribadi

menunjukkan tingkat yang tidak tinggi, serta dalam aspek aspek yang lainnya seperti penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain memperoleh nilai yang bermacam-macam berdasarkan usia yang ada.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan data penelitian tersebut ditemukan pada faktor ini terdapat perbedaan di aspek hubungan positif dengan orang lain yang mana nilai perempuan lebih tinggi daripada nilai pria. Sedangkan tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada aspek lainnya seperti kemandirian, tujuan hidup, penerimaan diri, pengaturan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.

c. Status sosial ekonomi

Berikutnya untuk faktor status sosial dan ekonomi dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada aspek penerimaan diri sendiri, tujuan hidup yang terarah, pengaturan lingkungan, serta pertumbuhan pribadi terdapat hubungan. Tingginya pendapatan yang didapatkan oleh seseorang, kemudian adanya keberhasilan di bidang pekerjaan, serta tingginya tingkat pendidikan menunjukkan adanya kesejahteraan psikologis yang baik.

d. Dukungan social

Tingginya dukungan sosial pada individu akan menimbulkan perasaan yang nyaman, dimana hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, atau pasangan (Hardjo & Novita 2015).

e. Budaya

Budaya yang berbeda memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda pula. Seperti budaya barat yang memiliki sifat individual dan mandiri memiliki kemandirian dan penerimaan diri yang tinggi. Kemudian pada budaya timur yang mana masyarakatnya memiliki sifat saling bergantung satu sama lain sehingga berdampak pada

tingginya aspek hubungan positif dengan orang lain. (Ryff & Singer, 1996).

f. Kepribadian

Pada penelitian sebelumnya membahas mengenai kaitan antara lima tipe kepribadian dengan aspek kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa pertumbuhan pribadi berhubungan dengan keterbukaan pada kepribadian *openness to experience*, kemudian kepribadian lain seperti *agreeableness* memiliki kaitan terhadap aspek hubungan positif dengan individu lain, serta sisanya yakni aspek penerimaan diri, tujuan hidup & penguasaan lingkungan mempunyai kaitan dengan kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* (Ryff, 2014).

g. Religiusitas

Pada faktor ini apabila individu yang tingkat religiusitasnya tinggi cenderung dapat memahami secara positif mengenai bagaimana makna dari setiap kejadian yang terjadi pada kehidupannya. Dimana hal ini senada dengan penelitian Putri (2013) bahwa sebesar 70,3% pengaruh yang diberikan oleh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.

Selain itu dari penelitian lain yang telah ada sebelumnya, terdapat faktor lain nya yang berpengaruh dengan kesejahteraan psikologis menurut Basson (Mentarsih, 2015) antara lain:

a. Harapan (*Hope*)

Adanya harapan dalam diri individu mampu memunculkan kontribusi yang positif khususnya pada aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, dimana hal ini dapat meningkatkan harga diri dan juga kesejahteraan psikologisnya.

b. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Pada faktor efikasi diri ini membahas mengenai bagaimana orang dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menjalankan tugas perkembangannya secara optimal. Efikasi diri dapat berpengaruh pada aspek pengaturan lingkungan, pertumbuhan individu dan hubungan positif dengan individu lain. Siddiqui (2015) dengan penelitiannya mengenai dampak efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis menemukan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat memberikan dampak yang baik terhadap kesejahteraan psikologis.

c. Harga diri (*Self-Esteem*)

Berikutnya untuk faktor ini mempunyai berhubungan pada aspek kemandirian sehingga individu dapat mengambil dan mengatur tingkah lakunya tanpa ada paksaan dari oleh orang lain serta mampu menilai dirinya sendiri tanpa mematok standar orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwasannya banyak faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yakni usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, budaya, kepribadian, religiusitas, harapan, efikasi diri, harga diri.

#### 4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan Psikologis dalam islam erat hubungannya dengan kebersyukuran. Rasa syukur dimanifestasikan dengan selalu mengingat Allah Swt atas segala nikmat yang telah diberikan (Safaria, 2018). Islam menjelaskan tentang kesejahteraan yang Allah berikan kepada setiap orang yang beriman dan beramal sholeh. Allah SWT berfirman :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



*Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S Al-A’rad: [13]: 28)*

Ayat di atas menjelaskan tentang orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca Al- Qur’an dan sebagian, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan ke Maha kuasa Allah, dengan selalu mengharap keridaan-Nya. Pikiran dan perilaku seseorang karena kedekatannya dengan Tuhan berkaitan dengan evaluasi kognitif dan afektif.

Menurut pandangan islam, individu yang mampu menerima diri sendiri akan cenderung mampu memandang kehidupan kearah yang lebih positif dikarenakan dirinya yakin bahwa Allah telah menciptakan setiap manusia dengan potensi yang berbeda-beda. Hal ini telah dicantumkan dalam Qur’an Surah Al-Isra’ di ayat 84 yang berbunyi :

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ

أَهْدَىٰ سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

*Artinya : “Katakanlah (Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.” (QS. Al-Isra' [17]: 84).*

Berdasarkan hal tersebut Allah telah menjelaskan bahwa setiap individu memang memiliki kekurangan dalam dirinya namun, kita tidak diperkenankan memandang diri sebagai orang yang penuh kekurangan. Pada dasarnya setiap individu telah membawa keahliannya masing-masing dari sebelum lahir hingga ia dilahirkan. Maka dari itu, setiap individu diharapkan mampu mengenali dirinya sendiri serta memaksimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya. Dimana dengan mengenali potensi yang ada, individu akan mampu mengembangkan dan merasakan adanya peningkatan yang terjadi dalam dirinya secara terus menerus sehingga dapat berdampak pada tingginya kesejahteraan psikologis. Menurut tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002) di dalam Al-Qur'an konsep mengenai kesejahteraan dijelaskan dengan terbebasnya masyarakat dari sikap bodoh, kufur, miskin dan rasa takut agar manusia memperoleh kehidupan yang aman dan tenang secara lahir maupun batin.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Menurut Hurlock (1999) menyatakan bahwa kontrol diri adalah merupakan suatu pembeda pada saat mengelola emosi, cara untuk mengatasi sebuah masalah, tinggi rendahnya suatu motivasi, kemampuan potensi dan pengembangan kompetensi yang dimilikinya.

Dukungan sosial merupakan hadirnya orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah, dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan (Sarafino, 1994). Dukungan sosial sangatlah penting untuk difahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami masalah, karena itu individu tersebut membutuhkan orang terdekat yang dipercaya untuk mengatasi permasalahannya. Selain itu dukungan sosial yang diberikan

oleh orang terdekat, dengan adanya dukungan sosial yang diberikan, menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi stress. Dukungan sosial yang dapat diterima individu membuat individu merasa tenang, dicintai, dan timbul rasa percaya diri.

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Hubungan sosial yang suportif secara sosial juga bisa meredakan efek stres, membantu orang mengatasi stres dan memperbaiki kesehatan. Selain itu, dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, 2009). Dukungan sosial adalah salah satu fungsi dari ikatan sosial dan ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal (Smet, 1994).

Hubungan yang positif dengan orang lain disebut sebagai aspek yang dapat memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Dukungan sosial merujuk kepada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Ketika lingkungan sekitar individu mendukung maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dari berbagai definisi yang telah dijelaskan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu interaksi sosial berupa bantuan dan dukungan untuk individu lain demi kesejahteraan manusia.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Terdapat empat aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1994) yaitu diantaranya:

### **a. Dukungan Emosional**

Dukungan emosional merupakan ekspresi rasa empati dan rasa perhatian terhadap seseorang, sehingga individu tersebut merasa nyaman, merasa dicintai, dan



diperhatikan. Dukungan emosional ini dapat berupa perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi, serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa yang diberikan untuk orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental ialah dukungan yang dibuktikan secara nyata dan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan Informatif

Dukungan ini dapat diberikan seperti memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran atau umpan balik. Dukungan ini bertujuan memberikan alternatif dalam menyelesaikan masalah.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu, memiliki minat yang sama dan rasa kebersamaan dengan anggota kelompok tertentu. Adanya dukungan jaringan sosial akan membantu individu untuk mengurangi stress yang dialami dan memenuhi kebutuhan akan persahabatan dan kontak sosial dengan orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, dukungan sosial dapat diperoleh dari mana saja seperti keluarga, kerabat, teman sebaya, lingkungan sekolah maupun lingkungan terdekat dari seseorang. Menurut Goetlieb (Smet, 1994) bahwa teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang penting karena dapat dengan mudah memberikan pengertian, penampungan dan dukungan bagi masalah-masalah yang dihadapi orang lain. Kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman dan tempat agar kita tidak tergantung dengan orang tua.

Selain itu menurut Kahn dan Orford (1992) juga menjelaskan beberapa sumber dukungan sosial seperti :

- a. Sumber dukungan sosial yang stabil sepanjang waktu, yaitu yang selalu ada sepanjang hidupnya, selalu menyertai dan mendukung individu tersebut. Sumber dukungan seperti ini diberikan oleh keluarga dekat, pasangan suami/istri, ataupun teman dekat.
- b. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan dapat berubah sesuai berjalannya waktu. Sumber dukungan ini meliputi teman kerja, keluarga dan teman sepergaulan.
- c. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah. Sumber dukungan ini seperti tenaga ahli, sesama pekerja ataupun keluarga.

### **C. Efikasi Diri**

#### **1. Definisi Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan bagaimana individu memunculkan kepercayaan yang dimiliki mengenai kemampuannya dalam melakukan kegiatan yang ingin dicapai (Bandura 1997). Efikasi diri menurut Baron dan Byrne (1991) juga diartikan penilaian individu mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya dalam melakukan kegiatan, mencapai tujuan yang ada, serta mengatasi kesulitan. Berdasarkan pemaparan Bandura dan Wood (Ghufron & Risnawita, 2012) umumnya efikasi diri mengenai bagaimana kemampuan individu tersebut dalam menumbuhkan tekad pada dirinya, memiliki kemampuan berfikir mengenai tindakan yang dibutuhkan dalam mengatasi tugas yang ada.

Bandura (Shohifatul, 2012) menjelaskan seseorang dengan efikasi diri tinggi mampu mendekati tugas sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan sebagai ancaman yang dihindari seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk

mengubah kejadian-kejadian disekitarnya. Sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada disekitarnya. Selanjutnya dalam situasi yang sulit orang dengan efikasi diri rendah cenderung akan mudah menyerah (Gufron & wati, 2011). Sementara orang dengan efikasi diri tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan Efikasi diri adalah indikator positif dari *Core Self Evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *Self Knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.

## 2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut pendapat dari Bandura (1997) yang menegaskan bahwasannya aspek yang dapat dilakukan untuk mengukur efikasi diri setiap individu tergolong menjadi tiga, yakni sebagai berikut :

### a. Tingkat (Level)

Aspek ini mengukur bagaimana individu mengatasi taraf kesulitan tugas yang ada. Bagaimana individu berupaya melakukan hal tertentu yang dirasa mampu serta menghindari situasi yang menurutnya adalah sebuah hal yang belum bisa dilakukan untuk saat itu.

### b. Kekuatan (*Strength*)

Pada aspek ini akan menjelaskan mengenai bagaimana kekuatan individu tersebut dalam melakukan penilaian tentang kecakapan yang dimilikinya. Walaupun sebelumnya pengalaman yang didapat tidak ada yang menunjang, dengan adanya tekad yang besar maka dapat

mendorong individu untuk lebih kuat dalam meraih tujuan yang ada. Demikian sebaliknya, tidak ada pengalaman-pengalaman yang menunjang membuat keyakinan individu menjadi lemah sehingga individu tersebut akan lebih mudah tergoyahkan.

c. Generalisasi

Pada aspek generalisasi ini berhubungan dengan kemampuan yang diyakini oleh individu dalam cakupan yang luas. Bagaimana kemampuan yang dimiliki individu tersebut, apakah terbatas pada situasi tertentu atau tidak

### 3. Ciri-ciri Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) ciri ciri Efikasi Diri terbagi menjadi empat macam, yaitu:

- a. Mempunyai komitmen yang kuat terkait minat dan juga kegiatan yang dilakukan.
- b. Lekas kembali bersemangat dan bangkit dari rasa kecewa dan juga putus asa.
- c. Mampu mengembangkan minat agar bisa berpartisipasi pada kegiatan yang saat itu sedang diikuti.
- d. Memandang tantangan sebagai suatu hal yang harus dikuasai.

### D. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan

Menurut Corsini dan Solihin (2006), Kesejahteraan Psikologis adalah suatu keadaan subyektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan dalam hidup. Kesejahteraan Psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, dalam Flannery, 2009).

Kesejahteraan Psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan

terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Bartram & Boniwell, dalam Faturochman 2012). Kesejahteraan Psikologis memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya (Bartram & Boniwell, dalam Faturochman, 2012).

Kesejahteraan Psikologis mempengaruhi penyesuaian sosial anak untuk dapat hidup normal seperti anak/remaja lain yang tidak pernah mengalami pengalaman negatif. Kesejahteraan Psikologis adalah konsep multidimensional mengenai sejauh apa seseorang menjalankan fungsi-fungsi psikologisnya secara positif (Moningka, 2013). Anak atau remaja yang sejahtera baik secara fisik maupun psikologis akan memiliki performa yang baik serta mampu beradaptasi dan melakukan penyesuaian sosial di lingkungannya secara baik. Menurut (Maenapothi 2007), Kesejahteraan Psikologis anak/remaja merupakan situasi dimana individu akan merasa senang dan tidak merasa seperti terpaksa, lebih efektif dan memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap orang lain secara baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Kesejahteraan Psikologis merupakan sebuah gagasan yang dianggap relatif kompleks yaitu keadaan psikologis yang memang sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan remaja tersebut dalam keluarga, orangtua, dan lingkungannya (Ryff,2007). Kesejahteraan Psikologis dapat dicirikan sebagai indikator fungsi mental yang baik dan merupakan suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan agar dapat mencapai kesuksesan.

Kesejahteraan Psikologis dibutuhkan agar individu dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan salah satunya adalah dalam penyesuaian sosial. Remaja yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki kemampuan dalam melakukan penyesuaian yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ialah dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan efikasi diri faktor internal (Ryff & Singer 1996 dan Basson dalam Mentarsih 2015).

Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang memiliki potensi untuk dapat mengubah kejadian yang ada pada lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi yang rendah (Feist, 2014). Menurut Hurlock (2013) pada masa remaja efikasi diri disebabkan karena adanya tuntunan yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Krademas (2006) menemukan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri tinggimerasa nyaman dalam hubungan sosialnya dan memiliki keyakinannya bahwa ia mempunyai keterampilan yang diperlukan. Dukungan sosial yang tinggi, dapat meningkatkan keyakinan dan usaha yang dilakukan oleh seseorang sedangkan dukungan yang rendah dapat menurunkan keyakinan seseorang (Riskia & Dewi, 2016).

Hal ini juga diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Raihana (2021) mengenai “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Efikasi Diri Remaja Awal” menyatakan bahwa terdapat koefisien korelasi yang bersifat positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai  $r_{xy} = 0,456$ ,  $p = 0,000 < 0,01$ . Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki remaja awal, maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka akan semakin rendah juga kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Perihal ini diakibatkan karena terdapat karakter efikasi diri sehingga remaja sanggup mengendalikan, mengganti suasana yang menegangkan, mempunyai komitmen buat menyelesaikan dan memperhitungkan tantangan yang sedang dihadapinya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kehadiran orang lain juga mempengaruhi seberapa besar efikasi diri yang dimiliki seseorang. Sejalan dengan pendapat di atas menurut Clark dkk, dan Rosii (Bandura, 2009) telah ditemukan bahwa efikasi diri beroperasi paling baik dalam ruang lingkup dengan perubahan gaya hidup secara umum, termasuk latihan fisik dan sebagai penyediaan dukungan sosial. Menurut Katz dan Kahn (Wijoyono, 2010) dukungan sosial merupakan salah satu cara komunikasi yang positif karena berisi tentang perasaan

suka, keyakinan, penghargaan, penerimaan diri dan kepercayaan diri seseorang terhadap kepentingan orang lain.

Menurut Smet (1994) Dukungan Sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau di dapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Benight dan Bandura (2004) Dukungan Sosial memiliki fungsi yang menandai dan sesuai dapat memberikan rasa nyaman, tidak sesuai dengan kebutuhan, dan tidak merasa mendapatkan bantuan maka dapat melemahkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan nya.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Kurniawan (2020) mengenai “ Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau” menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,506 yang artinya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Seorang mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial dengan baik dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi saat merantau sehingga kesejahteraan psikologis akan tetap tinggi. Sementara mahasiswa rantau yang memiliki sedikit dukungan sosial cenderung kesulitan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya semakin menurun.

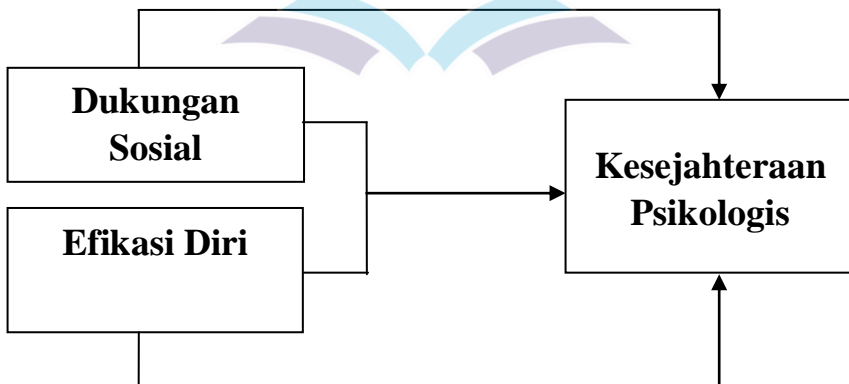
Hal tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianturi (2019) mengenai “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan di Kota Medan” menunjukkan bahwa hasil korelasi sebesar 0,677 dengan  $p < 0,012$  berarti memiliki hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan di Kota Medan dan sumbangan efektif yang dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 13% sisanya 87% dipengaruhi faktor lainnya.

### E. Kerangka Berpikir

Kesejahteraan Psikologis merupakan evaluasi orang tentang kehidupan mereka yang bersifat afektif dan kognitif. Evaluasi ini dapat hadir dalam bentuk positif dan negatif, termasuk penilaian dan perasaan tentang kepuasan hidup, minat dan keterlibatan, reaksi efektif seperti kegembiraan dan kesedihan terhadap peristiwa kehidupan, dan kepuasan dengan pekerjaan, hubungan, kesehatan, rekreasi, makna dan tujuan, dan bagian penting lainnya. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah efikasi diri. Efikasi Diri adalah merupakan bagaimana individu memunculkan kepercayaan yang dimiliki mengenai kemampuannya dalam melakukan kegiatan yang ingin dicapai. (Bandura 1997).

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut (Ed Diener et al., 2018) yaitu kualitas hubungan sosial. Dukungan sosial merupakan kekuatan dari orang-orang dalam sebuah kelompok yang berisi, nilai, komunikasi dan perilaku baik secara positif atau negatif dan selalu dikaitkan dengan remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk gambaran tentang hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan.



**Gambar 1. Bagan hubungan dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan**



## **F. Hipotesis**

Berdasarkan pada uraian landasan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat di simpulkan hipotesis yang akan di ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.
2. Ada hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional**

##### **1. Identifikasi Variabel**

Pada penelitian ini terdapat beberapa variabel yang digunakan, yaitu:

- a. Variabel Terikat (Y) : Kesejahteraan Psikologis
- b. Variabel Bebas (X1) : Dukungan Sosial
- c. Variabel Bebas (X2) : Efikasi Diri

##### **2. Definisi Operasional**

###### **a. Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan Psikologis adalah suatu bentuk kepuasan terhadap aspek hidup sehingga menimbulkan rasa bahagia pada hidup seseorang, namun standar kepuasan pada setiap orang berbeda sehingga hal ini bersifat subjektif.

###### **b. Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial adalah hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan, dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah.

###### **c. Efikasi Diri**

Efikasi Diri adalah kepercayaan diri seseorang pada kemampuannya untuk melakukan tugas tertentu. Sederhananya, seseorang meyakini bahwa jika kita berhasil melaksanakan suatu pekerjaan maka akan ada respon positif yang didapatkan sehingga kepercayaan diri orang tersebut meningkat.

## B. Populasi dan Subyek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah yang berkaitan dengan seluruh kelompok orang, peristiwa, atau benda yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diteliti (Sudaryono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Panti Asuhan Raudatul Aitam. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 subjek.

### 2. Teknik Sampling

Menurut (Sudaryono, 2019) teknik sampling merupakan proses pemilihan elemen dari populasi sehingga dapat mempelajari sampel suatu pemahaman karakteristik subjek sampel memungkinkan untuk menggeneralisasi elemen populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik ini juga digunakan sebab jumlah subjek dalam populasi yang akan diteliti relatif kecil (Sugiyono, 2010). Adapun ciri sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dengan usia 12 sampai 22 tahun.

### 3. Sampel

Sampel penelitian mencerminkan dan menentukan beberapa jauh sampel tersebut bermanfaat dalam membuat kesimpulan penelitian, sehingga perlu menjadi perhatian bagi peneliti yang akan melakukan penelitian (Sudaryono, 2019).

## C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan angket dan model skala *likert* dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala terdiri dari sejumlah pernyataan dengan lima alternatif jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS

(tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) dengan skor masing- masing jawaban 1,2,3,4,5 untuk aitem *favorable* dan bergerak dari 5,4,3,2,1 untuk aitem *unfavorable*.

Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi juga sikap yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dihasilkan maka semakin rendah pula sikap yang diperoleh (Sudaryono, 2019). Adapun Skala yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala yang dipakai pada penelitian ini diadaptasi dari Wangsa (2016) mengacu pada aspek-aspek dari Ryff (1989) dengan reliabilitas skala sebesar 0,945. Menggunakan pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Kuesioner ini berbentuk model skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen initerdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 25 aitem dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 10 aitem. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 35 aitem.

**Tabel. 1**  
**Distribusi Skala Kesejahteraan Psikologis**

| No           | Aspek                              | No. Aitem             |                    | Total     |
|--------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------|
|              |                                    | <i>Favorabel</i>      | <i>Unfavorabel</i> |           |
| 1.           | Penerimaan Diri                    | 1, 2, 5, 8, 9,<br>15  | 3, 4, 6, 7, 14     | <b>11</b> |
| 2.           | Hubungan Positif Dengan Orang Lain | 12, 13, 16,<br>17, 18 | 10, 20, 21,<br>22  | <b>9</b>  |
| 3.           | Otonomi                            | 19, 23, 24            | 11, 25             | <b>5</b>  |
| 4.           | Penguasaan Lingkungan              | 27, 29                | 26                 | <b>3</b>  |
| 5.           | Tujuan Hidup                       | 31, 32                | 28                 | <b>3</b>  |
| 6.           | Pertumbuhan Pribadi                | 33, 34, 35            | 30                 | <b>4</b>  |
| <b>Total</b> |                                    | <b>25</b>             | <b>10</b>          | <b>35</b> |

## 2. Skala Dukungan Sosial

Skala yang dipakai pada penelitian ini dibuat oleh peneliti sendiri mengacu pada aspek aspek dari Sarafino (1994 ) dengan reabilitas skala dengan 0,944. Menggunakan pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*.

Kuesioner ini berbentuk model skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 19 aitem dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 11 aitem. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 30 aitem.

**Tabel. 2**  
**Blue Print Skala Dukungan Sosial**

| No           | Aspek                    | No. Aitem        |                    | Total     |
|--------------|--------------------------|------------------|--------------------|-----------|
|              |                          | <i>Favorabel</i> | <i>Unfavorabel</i> |           |
| 1.           | Dukungan Emosional       | 1, 3, 4, 5       | 2, 6               | <b>6</b>  |
| 2.           | Dukungan Penghargaan     | 7, 10, 11        | 8, 9, 12           | <b>6</b>  |
| 3.           | Dukungan Instrumental    | 13, 14, 15, 17   | 16, 18             | <b>6</b>  |
| 4.           | Dukungan Informasi       | 19, 20, 22, 23   | 21, 24             | <b>6</b>  |
| 5.           | Dukungan Jaringan Sosial | 25, 26, 28, 30   | 27, 29             | <b>6</b>  |
| <b>Total</b> |                          | <b>19</b>        | <b>11</b>          | <b>30</b> |

## 3. Skala Efikasi Diri

Skala yang dipakai oleh peneliti menggunakan skala Efikasi Diri yang diadaptasi dari Zulfia (2018) disusun oleh peneliti berdasarkan aspek – aspek Efikasi Diri menurut teori Bandura (1997) dengan aitem sebanyak 19 dan nilai reliabilitas sebesar 0,895.

**Tabel. 3**  
**Distribusi Skala Efikasi Diri**

| No           | Aspek                        | No. Aitem                |                          | Total     |
|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|
|              |                              | <i>Favorabel</i>         | <i>Unfavorabel</i>       |           |
| 1.           | Tingkat ( <i>Level</i> )     | 1, 10, 16                | 3, 7                     | <b>5</b>  |
| 2.           | Kekuatan ( <i>Strenght</i> ) | 9, 11, 12, 13,<br>14, 15 | 2, 4, 5, 6, 8,<br>18, 19 | <b>13</b> |
| 3.           | Generalisasi                 | 17                       | -                        | <b>1</b>  |
| <b>Total</b> |                              | <b>10</b>                | <b>9</b>                 | <b>19</b> |

#### D. Validitas dan Reliabilitas

##### 1. Validitas

Validitas berarti seberapa jauh akurasi suatu alat tes atau skala berfungsi dalam pengukuran. Suatu pengukuran yang memiliki validitas tinggi ketika mampu menghasilkan data data yang akurat tentang gambaran variabel yang diukur (Azwar, 2012). Validitas yang digunakan yakni validitas isi dimana validitas isi ini untuk melihat seberapa layak suatu tes sebagai sampel dari aitem yang akan diukur (Azwar, 2012).

##### 2. Reliabilitas

Reliabilitas atau yang punya banyak nama lain seperti konsistensi, keterpercayaan, kestabilan, keajegan ini merupakan konsep seberapa jauhnya hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Pengujian terhadap item– item yang valid alat ukur yang digunakan dengan menggunakan teknik uji reliabilitas Alpha Cronbach. Skala dapat dikatakan reliabel apabila jawaban seorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil.

### E. Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengelola data. Data yang diolah merupakan data yang sudah diperoleh dalam suatu penelitian yang kemudian akan ditarik kesimpulan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi berganda. Metode analisis regresi berganda adalah suatu analisis yang digunakan secara bersama untuk mengungkap pengaruh dari dua atau lebih variabel (Sudaryano 2018). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan aplikasi JASP. Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Data yang layak digunakan sebagai data penelitian adalah data yang terdistribusi secara normal. Uji ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan kaidah yang digunakan bahwa apabila signifikansi  $>0.05$  maka dikatakan distribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansinya  $<0.05$  maka dikatakan distribusi tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi JASP.

#### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat linier. Selain itu, uji linieritas ini juga diharapkan dapat mengetahui taraf signifikansi penyimpanan dari linieritas hubungan tersebut. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika  $p > 0.05$  maka hubungannya linier, jika  $p < 0.05$  maka hubungan tidak linier.

#### 3. Uji Multikolinieritas

Uji tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel bebas. Model regresi



yang baik seharusnya tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel bebas. Model regresi yang dapat dikatakan bebas dari multikolinieritas adalah model regresi yang nilai VIF nya  $<10.00$  dan T (Tolerance)  $>0.10$ .

#### 4. Uji Heterokedasitas

Uji Heterokedasitas dilakukan untuk mengetahui ketidaksamaan variasi dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Uji heterokedasitas dilakukan dengan cara melihat grafik plot antara nilai prediksi variabel (Predicted Value) dengan nilai residual, apabila titik titik pada grafik menyebar dibawah dan diatas angka 0 pada sumbu Y dan tidak membentuk pola tertentu.





## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Sebelum dilaksanakan penelitian, tahap yang perlu dilakukan adalah orientasi kanchah atau mengetahui informasi terkait situasi lingkungan tempat penelitian tersebut. Subjek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian dilaksanakan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) atau Panti Asuhan Raudhatul Aitam yang berada di kota Bandar Lampung, Panti Asuhan Raudhatul Aitam merupakan lembaga sosial yang menyantuni anak yatim, piatu, yatim piatu dan juga anak yang kesulitan secara ekonomi (dhuafa).

Panti asuhan Raudhatul Aitam didirikan pada (02 Januari 2017) oleh Ibu Yeni Andriyani yang juga menjabat sebagai ketua yayasan Raudhatul Aitam. Saat ini Panti Raudhatul Aitam yang di tanda tangani oleh notaris Edywyaty S.H telah diakui dan terdaftar pada Dinas Kesejahteraan Sosial Lampung.

Panti asuhan Raudhatul Aitam saat ini berjumlah tiga panti dengan satu lokasi utama dan dua cabang yang berada di lokasi berbeda. Lokasi utama yang merupakan panti auhan remaja putra berada di Jalan Abdul Muthalib nomer 71, Kelurahan Gedong Air Kecamatan Tanjung Karang Barat. Lokasi cabang berada di Jalan Jati Dalam nomor 71 Kelurahan Tanjung Raya Kecamatan Kedamaian, Kota Bandar Lampung. Panti asuhan cabang ini merupakan panti yang mengasuh anak dan remaja putri. Secara keseluruhan remaja yang diasuh oleh panti asuhan Raudhatul Aitam berjumlah 70 dengan jumlah remaja laki - laki 20 dan remaja perempuan 50.

Panti Raudhatul Aitam memiliki visi dan misi sebagai berikut:

a. Visi

Menciptakan generasi anak bangsa yang kreatif, disiplin, berakhlak budi baik, santun, dinamis dan berprestasi.

b. Misi

Adapun misi panti Asuhan Raudhatul Aitam yaitu :

- 1) Melaksanakan salah satu kepedulian sosial, yaitu mengasuh, mengajar, dan mendidik anak yatim piatu, anak terlantar, dan anak lainnya yang membutuhkan dengan meneladani kehidupan islami.
- 2) Menyelenggarakan kegiatan sosial yang sah dan tidak bertentangan dengan Allah dalam tujuan perhimpunan serta peraturan perundangan yang berlaku.

## 2. Persiapan Penelitian.

Sebuah persiapan penelitian dilakukan guna kelancaran dan keberaturan suatu penelitian. Berikut perihal yang harus dilakukan perlu persiapan sebelum terlaksananya penelitian, persiapan penelitian terkait dengan alat-alat/instrument-instrument yang akan dipergunakan dipenelitian ini

a. Persiapan Administrasi

Pelaksanaan penelitian diawali dengan persiapan administrasi yaitu persiapan yang meliputi perizinan dengan pihak pihak terkait. Perizinan yang dilakukan meliputi surat izin riset yang diterbitkan oleh Fakultas Usuludhin dan Studi Agama dengan nomor surat B.298/UN.16/DU.I/PP.009.7/03/2022. Selanjutnya, setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan pengambilan data.

b. Persiapan Alat Ukur

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga alat ukur, diantaranya terdapat dua alat ukur adaptasi, satu alat ukur

dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan pada teori tokoh. Skala dukungan sosial, efikasi diri dan kesejahteraan psikologis di buat dengan dua jenis pernyataan yaitu favourable dan unfavorable dengan menggunakan empat alternatif jawaban pada setiap pernyataan. Pernyataan favorable bergerak dari jawaban sangat setuju / sesuai (SS) dengan bobot nilai 4, setuju / sesuai dengan bobot nilai 3, tidak sesuai / setuju (TS) dengan bobot nilai 2, dan setuju / sesuai dengan nilai 1. Sebaliknya, pernyataan unfavorable bergerak dari jawaban sangat tidak sesuai / setuju (STS) dengan bobot nilai 4, (TS) dengan bobot nilai 3, sesuai / setuju dengan bobot nilai 2 dan sangat setuju / sesuai (SS) dengan bobot point 1.

### **3. Pelaksanaan Try Out (Uji Coba Alat Ukur)**

Setelah menyelesaikan semua persiapan administrasi dan alat ukur selesai maka selanjutnya adalah pelaksanaan *try out* skala penelitian yang telah dirancang oleh peneliti. Uji coba dilakukan untuk mengetahui reabilitas dan validitas alat ukur dalam penelitian tersebut. Uji coba *try out* ini akan menghasilkan aitem valid dan aitem tidak valid atau gugur, sehingga nantinya peneliti akan menghilangkan aitem yang gugur dari instrument alat ukur yang akan dibagikan kepada responden.

Pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 6 Juli 2022 dengan jumlah responden sebanyak 35 responden remaja panti asuhan dengan nyebar skala *quisioner* secara langsung. Sebelum subjek mengisi, peneliti terlebih dahulu menjelaskan bagaimana tata cara pengisian skala *quisioner* tersebut. Setelah jumlah responden terpenuhi maka selanjutnya dilakukan skoring dan analisis aitem valid dan gugur. *Try out* yang dilakukan menguji coba skala dukungan sosial yang berjumlah 30 aitem.

### **4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrument**

Pada penelitian ini guna melakukan perhitungan perihal reliabilitas dan validitas menggunakan bantuan JASP 16.0 *for*

*windows* agar lebih mudah dalam proses perhitungan. Untuk reliabilitas dipenelitian ini kemudian di hitung dengan acuan Teknik reliabilitas *Alpha cronbach*. Penggunaan indeks koefisien korelasi aitem total merupakan sebutan untuk mengetahui perbedaan aitem dengan cara melihat koefisien korelasi diantara distribusi skor dari aitem dengan skor skala. Aitem-aitem yang dapat diterima atau gugur dapat dilihat dari koefisien korelasi  $\geq 0,300$ . Aitem-aitem dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $\geq 0,300$  dianggap memenuhi standar sehingga aitem tersebut dapat dipergunakan dalam sebuah skala. Sebaliknya, aitem yang dikatakan tidak valid yakni aitem yang nilainya lebih rendah dari batas koefisien korelasi. Oleh karena itu, nilai 0,300 merupakan nilai koefisien aitem yang diterima.

a. Hasil Uji Coba/*Try Out* Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji seleksi aitem dan reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa terdapat 28 aitem baik dengan nilai koefisien korelasi bergerak antara 0,300 – 0,647 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,945. Sehingga sebaran aitem valid dan gugur pada skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4**  
**Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba**

| No           | Aspek                              | Aitem     |          |           | Koefisien Korelasi   |
|--------------|------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------|
|              |                                    | Semula    | Gugur    | Baik      |                      |
| 1.           | Penerimaan diri                    | 11        | 1        | 10        | 0,336 – 0,641        |
| 2.           | Hubungan positif dengan orang lain | 9         | 1        | 8         | 0,300 – 0,647        |
| 3.           | Otonomi                            | 5         | 1        | 4         | 0,370 – 0,625        |
| 4.           | Penguasaan lingkungan              | 3         | 1        | 2         | 0,333 - 0,603        |
| 5.           | Tujuan hidup                       | 3         | 1        | 2         | 0,393 – 0,603        |
| 6.           | Pertumbuhan pribadi                | 4         | 1        | 3         | 0,340 – 0,566        |
| <b>Total</b> |                                    | <b>35</b> | <b>6</b> | <b>29</b> | <b>0,300 – 0,647</b> |

b. Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji seleksi aitem dan reabilitas pada skala dukungan sosial diperoleh 28 aitem valid dari 30 aitem dengan 2 aitem yang gugur. Nilai koefisien korelasi bergerak antara 0,372 – 0,790 Uji reabilitas skala sebesar 0,916. Sehingga sebaran aitem valid dan gugur pada skala efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 5**  
**Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba**

| No           | Aspek                    | Aitem     |          |           | Koefisien Korelasi   |
|--------------|--------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------|
|              |                          | Semula    | Gugur    | Baik      |                      |
| 1.           | Dukungan emosional       | 6         | -        | 6         | 0,497 – 0,629        |
| 2.           | Dukungan penghargaan     | 6         | -        | 6         | 0,439 – 0,790        |
| 3.           | Dukungan instrumental    | 6         | -        | 6         | 0,372 – 0,653        |
| 4.           | Dukungan informasi       | 6         | -        | 6         | 0,533 – 0,716        |
| 5.           | Dukungan jaringan sosial | 6         | 2        | 4         | 0,408 – 0,767        |
| <b>Total</b> |                          | <b>30</b> | <b>2</b> | <b>28</b> | <b>0,372 – 0,790</b> |

c. Hasil Uji Try Out Skala Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji seleksi aitem dan reabilitas pada skala efikasi diri diperoleh 17 aitem valid dari 17 aitem dengan 2 aitem yang gugur. Nilai koefisien korelasi bergerak antara 0,372 – 0,790 Uji reabilitas skala sebesar 0,925. Sehingga sebaran aitem valid dan gugur pada skala efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 6**  
**Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba**

| No           | Aspek                        | Aitem     |          |           | Koefisien Korelasi   |
|--------------|------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------|
|              |                              | Semula    | Gugur    | Baik      |                      |
| 1.           | Tingkat ( <i>level</i> )     | 5         | -        | 6         | 0,363 – 0,681        |
| 2.           | Kekuatan ( <i>strenght</i> ) | 13        | 2        | 6         | 0,426 – 0,489        |
| 3.           | Generalisasi                 | 1         | -        | 5         | 0,372 – 0,653        |
| <b>Total</b> |                              | <b>19</b> | <b>2</b> | <b>17</b> | <b>0,343 – 0,825</b> |

### 5. Penyusunan Skala Penelitian

Setelah melaksanakan Try Out dan menguji aitem serta seleksi aitem, diperoleh 26 item valid pada skala kesejahteraan psikologis, 28 item valid pada skala dukungan sosial, 17 item valid pada skala dukungan sosial. Berikut ini adalah sebaran aitem valid setelah ujicoba. Berikut ini merupakan beberapa tabel aitem valid dari setiap skala:

**Tabel. 7**  
**Sebaran Aitem Baik Skala Kesejahteraan Psikologis (setelah uji coba)**

| No           | Aspek                              | No. Aitem          |                    | Total     |
|--------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------|
|              |                                    | <i>Favorabel</i>   | <i>Unfavorabel</i> |           |
| 1.           | Penerimaan diri                    | 1, 2, 5, 8, 9      | 3, 4, 6, 7, 14     | <b>10</b> |
| 2.           | Hubungan positif dengan orang lain | 12, 13, 16, 17, 18 | 10, 20, 21         | <b>8</b>  |
| 3.           | Otonomi                            | 19, 23             | 11, 25             | <b>4</b>  |
| 4.           | Penguasaan lingkungan              | 27                 | 26                 | <b>2</b>  |
| 5.           | Tujuan hidup                       | 31                 | 28                 | <b>2</b>  |
| 6.           | Pertumbuhan pribadi                | 33, 34             | 30                 | <b>3</b>  |
| <b>Total</b> |                                    | <b>16</b>          | <b>13</b>          | <b>29</b> |



**Tabel. 8****Sebaran Aitem Baik Skala Dukungan Sosial (setelah uji coba)**

| No           | Aspek                    | No. Aitem        |                    | Total     |
|--------------|--------------------------|------------------|--------------------|-----------|
|              |                          | <i>Favorabel</i> | <i>Unfavorabel</i> |           |
| 1.           | Dukungan emosional       | 1, 3, 4, 5       | 2, 6               | <b>6</b>  |
| 2.           | Dukungan penghargaan     | 7, 10, 11        | 8, 9, 12           | <b>6</b>  |
| 3.           | Dukungan instrumental    | 13, 14, 15, 17   | 16, 18             | <b>6</b>  |
| 4.           | Dukungan informasi       | 19, 20, 22, 23   | 21, 24             | <b>6</b>  |
| 5.           | Dukungan jaringan sosial | 25, 26, 28       | 27                 | <b>4</b>  |
| <b>Total</b> |                          | <b>18</b>        | <b>10</b>          | <b>28</b> |

**Tabel. 9****Sebaran Aitem Baik Skala Efikasi Diri (setelah uji coba)**

| No           | Aspek                        | No. Aitem                |                    | Total     |
|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------|-----------|
|              |                              | <i>Favorabel</i>         | <i>Unfavorabel</i> |           |
| 1.           | Tingkat ( <i>level</i> )     | 1, 10, 16                | 3, 7               | <b>5</b>  |
| 2.           | Kekuatan ( <i>strenght</i> ) | 9, 11, 12,<br>13, 14, 15 | 2, 4, 5, 6, 8      | <b>11</b> |
| 3.           | Generalisasi                 | 17                       | -                  | <b>1</b>  |
| <b>Total</b> |                              | <b>10</b>                | <b>7</b>           | <b>17</b> |

**B. Pelaksanaan Penelitian****1. Penentuan Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan Raudatul Aitam. Penarikan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Total Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan teknik pengambilan data yang telah peneliti tentukan maka didapatkan sampel sebanyak 70 subjek, dan dengan melihat biodata yang telah peneliti cantumkan pada skala penelitian, maka dari 70 responden tersebut didapatkan subjek yang

berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang sedangkan yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 20 orang.

## 2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan sejak tanggal 20 oktober 2022 hingga 29 oktober. Dengan menyebarkan tiga skala kepada responden yang terdiri dari skala kesejahteraan psikologis, dukungan sosial dan efikasi diri. Penyebaran skala dilakukan secara langsung, setelah terkumpulnya data maka selanjutnya dilakukan skoring guna melakukan analisis data serta pengujian hipotesis.

## 3. Skoring

Setelah data terkumpul maka tahap selanjutnya yaitu skoring, pada skala Dungan Sosial, Efikasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis. Diberikan point yang bergerak dari 1 sampai dengan 4. Pada pernyataan *favourable* skor diberikan 4 sampai dengan 1 dan pada pernyataan *unfavourable* diberikanskor 1 sampai dengan 4.

## 4. Karakteristik Responden

Dalam penelitian terdapat beberapa karakteristik responden yang disajikan dalam tabel deskripsi frekuensi responden berdasarkan kategorisasi remaja usia 12 – 22 tahun, sebagai berikut:

**Tabel. 10**  
**Karakteristik Responden**

| <b>Karakteristik Usia Remaja</b> | <b>Total</b> |
|----------------------------------|--------------|
| Usia 12 Tahun                    | 4            |
| Usia 13 Tahun                    | 8            |
| Usia 14 Tahun                    | 5            |
| Usia 15 Tahun                    | 25           |
| Usia 16 Tahun                    | 11           |
| Usia 17 Tahun                    | 8            |
| Usia 17 Tahun                    | 8            |

|               |           |
|---------------|-----------|
| Usia 18 Tahun | 5         |
| Usia 19 Tahun | 1         |
| Usia 20 Tahun | 1         |
| Usia 21 Tahun | 1         |
| Usia 22 Tahun | 1         |
| <b>Total</b>  | <b>70</b> |

### C. Analisis Data Penelitian

#### 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Data berikut merupakan perolehan dari data skala dukungan sosial, skala efikasi diri dan skala kesejahteraan psikologis yang telah disebarkan kepada subjek penelitian, yaitu remaja Panti Asuhan Raudatul Aitam yang merupakan data skor yang telah dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Berikut tabel uraian deskripsi data penelitian.

**Tabel. 11**  
**Deskripsi Statistik Data Penelitian**

| Variabel                 | Aitem | Skor Empirik |      |         |        |
|--------------------------|-------|--------------|------|---------|--------|
|                          |       | Min          | Maks | Min     | Maks   |
| Dukungan Sosial          | 30    | 68           | 107  | 87.800  | 8.223  |
| Efikasi Diri             | 17    | 67           | 132  | 101.629 | 12.625 |
| Kesejahteraan Psikologis | 35    | 67           | 112  | 89.843  | 10.159 |

#### 2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Setelah melakukan deskripsi penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengklasifikasikan data pengkategorisasian skor dari variabel penelitian berdasarkan pada skor mean hipotetik dan standar hipotetik. Berikut hasil kategorisasi skor masing-masing variabel.

**Tabel. 12**  
**Rumus Norma Kategorisasi**

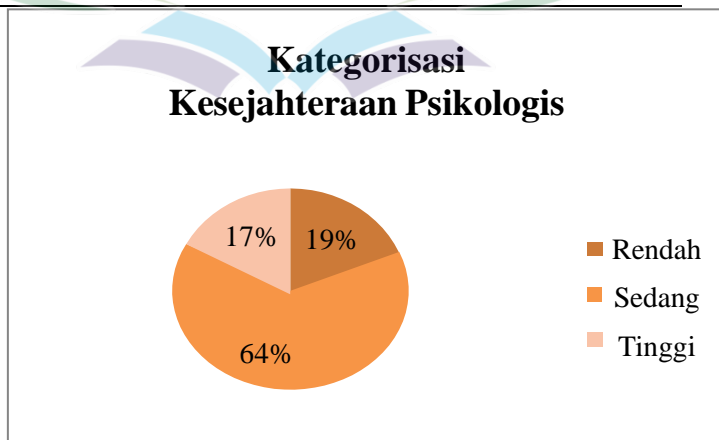
| <b>Kategorisasi</b> | <b>Rumus Norma Kategori</b>            |
|---------------------|--|
| Tinggi              | $X \geq \mu + 1\sigma$                 |
| Sedang              | $\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$ |
| Rendah              | $X < \mu - 1\sigma$                    |

a. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi subjek pada variabel kesejahteraan psikologis, diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel. 13**  
**Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis**

| <b>Kategori</b> | <b>Norma Kategorisasi</b> | <b>Jumlah (n)</b> | <b>Pesentase (%)</b> |
|-----------------|---------------------------|-------------------|----------------------|
| Tinggi          | $X \geq 100$              | 13                | 19%                  |
| Sedang          | $80 \leq X < 100$         | 45                | 64%                  |
| Rendah          | $X \leq 80$               | 12                | 17%                  |
| <b>Total</b>    |                           | <b>70</b>         | <b>100%</b>          |



**Gambar. 2 Diagram Lingkaran Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis**

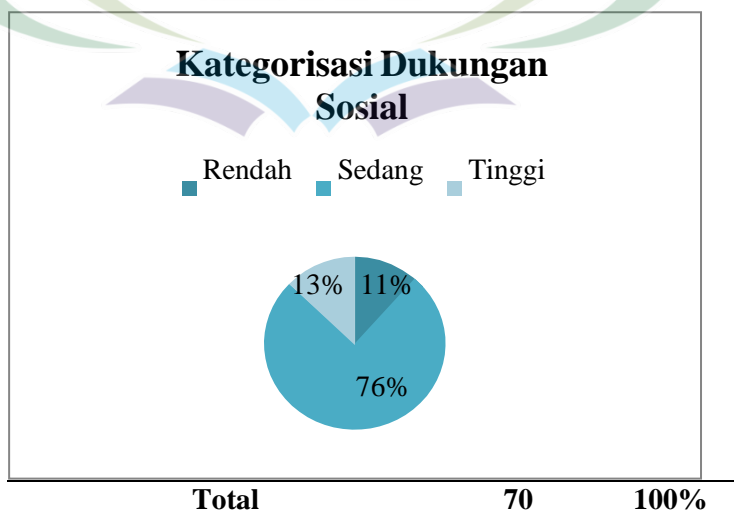
Diagram lingkaran menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja terdiri atas tiga tingkatan yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tinggi berada pada skor  $X \geq 100$ , dengan remaja sebanyak 13 orang dan presentase 19%. Kategori sedang berada antara skor  $80 \leq X < 100$ , dengan remaja sebanyak 45 orang dan presentase 64%. Untuk kategori rendah berada di skor  $X \leq 80$ , dengan remaja sebanyak 12 orang dan jumlah presentase 17%.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi subjek pada variabel dukungan sosial, diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel. 14**  
**Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial**

| Kategori | Norma Kategorisasi | Jumlah (n) | Pesentase (%) |
|----------|--------------------|------------|---------------|
| Tinggi   | $X \geq 96$        | 9          | 13%           |
| Sedang   | $79 \leq X < 96$   | 53         | 76%           |
| Rendah   | $X < 79$           | 8          | 11%           |



**Gambar. 3 Diagram Lingkaran Kategorisasi Dukungan Sosial**

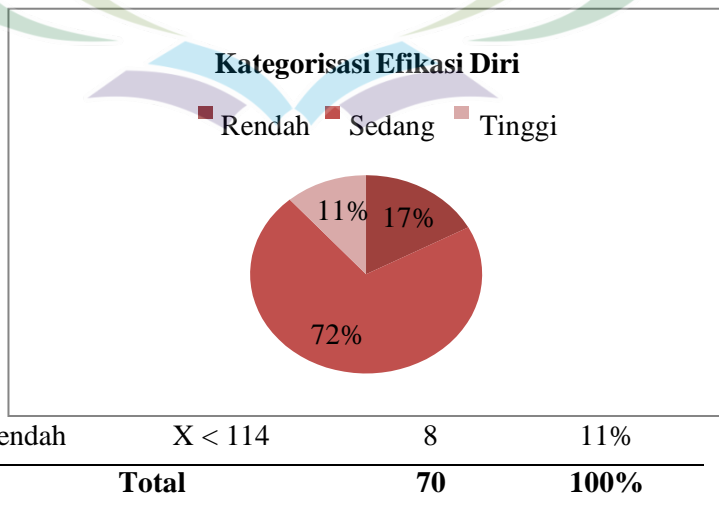
Diagram di atas menjelaskan bahwa dukungan sosial pada remaja panti asuhan terbagi menjadi tiga tingkatan kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategori tinggi terdapat 13% dari jumlah sample dalam penelitian atau sebanyak 9 orang remaja, kategori ini berada pada skor  $X \geq 96$ . Pada kategori sedang terdapat 53% atau 76 remaja, skor pada kategori ini  $79 \leq X < 96$ . Untuk kategori rendah terdapat 8% atau sebanyak 11 orang remaja, dengan skor  $X \leq 79$ .

c. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi subjek pada variabel efikasi diri, diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel. 15**  
**Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri**

| Kategori | Norma Kategorisasi | Jumlah (n) | Pesentase (%) |
|----------|--------------------|------------|---------------|
| Tinggi   | $X \geq 114$       | 12         | 17%           |
| Sedang   | $89 \leq X < 114$  | 50         | 72%           |



**Gambar. 4 Diagram Lingkaran Kategorisasi Efikasi Diri**

Diagram di atas menjelaskan bahwa dukungan sosial pada remaja panti asuhan terbagi menjadi tiga tingkatan kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategori tinggi terdapat 8% dari jumlah sample dalam penelitian atau sebanyak 11 orang pekerja, kategori ini berada pada skor  $X \geq 114$ . Pada kategori sedang terdapat 72% atau 50, skor pada kategori ini  $89 \leq X < 114$ . Untuk kategori rendah terdapat 17% atau sebanyak 12 orang remaja, dengan skor  $X \leq 89$ .

### 3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan suatu uji yang dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, tujuannya agar mendapatkan data yang layak dan memenuhi standar untuk dilakukan pengujian berikutnya. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan peneliti diantaranya adalah sebagai berikut :

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam suatu penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang di dapatkan telah memenuhi persyaratan data atau tidak. Selain dari itu, uji normalitas digunakan untuk mengetahui sample yang digunakan dalam penelitian sudah memenuhi standar untuk mewakili populasi atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan JASP versi 0.16 dengan *formula Shapiro Wilk* digunakan  $p \geq 0.05$  sehingga jika hal tersebut terpenuhi dengan baik maka dapat dikatakan data terdistribusi normal. Berikut dibawah ini merupakan tabel rangkuman hasil perhitungan uji normalitas.

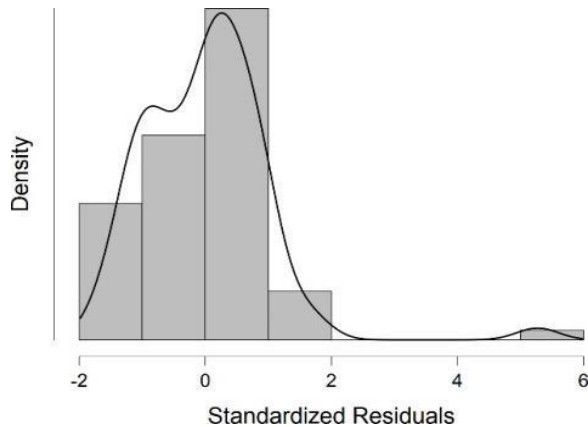
**Tabel. 16**  
**Hasil Uji Normalitas**

| Variabel                 | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>SW</i> | Taraf<br>Signifikan | Keterangan |
|--------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------------|------------|
| Kesejahteraan Psikologis | 89,843      | 10,159    | 0,978     | 0,240 > 0,05        | Normal     |
| Dukungan Sosial          | 87,800      | 8,223     | 0,969     | 0,081 > 0,05        | Normal     |
| Efikasi Diri             | 101,629     | 12,625    | 0,974     | 0,157 > 0,05        | Normal     |

Hasil pengujian normalitas penyebaran variabel kesejahteraan psikologis, dukungan sosial dan efikasi diri memiliki penyebaran data terdistribusi normal, dapat dilihat pada tabel bahwa hasil analisis uji normalitas sebaran kesejahteraan psikologis didapatkan nilai  $S - W = 0,978$  dan  $(p) = 0,240$  menandakan bahwa  $p > 0,05$  lalu penyebaran skor dukungan sosial didapat nilai  $S-W = 0,969$  dan  $(p) = 0,081$  menandakan bahwa  $p > 0,05$  lalu penyebaran skor efikasi diri didapat nilai  $S-W = 0,974$  dan  $(p) = 0,157$  menandakan bahwa  $p > 0,05$ .

Dari analisis yang dipaparkan maka bisa diduga bahwasanya skor kesejahteraan psikologis, dukungan sosial dan efikasi diri terdistribusi normal. Dikarenakan  $p > 0,05$  pada setiap variabel ditunjukkan oleh koefisien normalitas Shapiro–Wilk. Selain mengacu dari perhitungan statistik diatas maka dalam hal ini peneliti juga telah menguji normalitas penelitian dengan penyajian menggunakan kurva yang telah dilakukan pada aplikasi JASP versi 0.16.1.0 yang dapat divisualisasikan dalam bentuk kurva histogram.

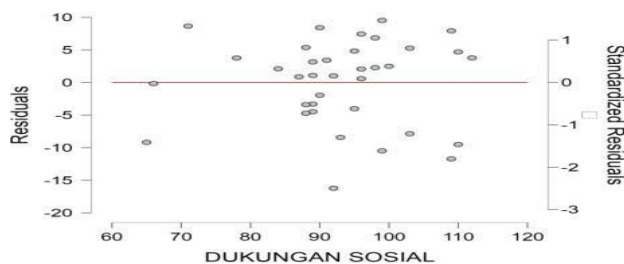




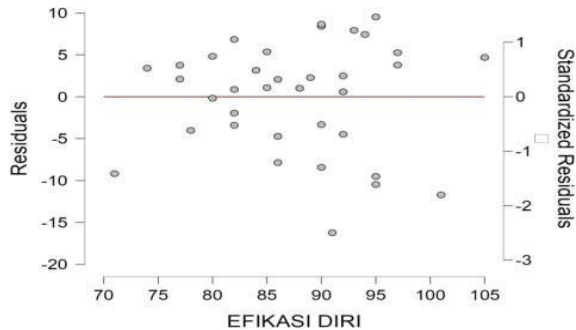
**Gambar. 5 Hasil Uji Normalitas Visual Tiga Variabel**

b. Uji Linieritas

Dilaksanakan uji normalitas guna sebagai acuan untuk dapat diketahui bahwa apakah di dalam penelitian ini terdapat hubungan antara kedua variabel, yakni dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis, memiliki hubungan yang linear atau tidak. Kedua variabel dikatakan linier apabila titik – titik gambar residuals vs predicted tersebar dengan baik tanpa membentuk pola tertentu, dan dari gambar residuals vs predicted ini dapat dilihat tidak adanya pola tertentu yang berbetuk akan tetapi titik–titik tersebar dengan baik, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel pada penelitian ini linier.



**Gambar. 6 Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis Vs Dukungan Sosial**



**Gambar. 7 Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis Vs Efikasi Diri**

Pada gambar diatas dapat dilihat bahwa titik yang tersebar jika ditarik oleh garis maka akan membentuk garis lurus. Artinya, terdapat hubungan yang linier dan positif antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang terdapat dalam penelitian ini bersifat linieritas.

c. Uji Multikolinieritas

Uji asumsi yang selanjutnya dilakukan adalah uji multikolinieritas. Uji tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara kedua variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel bebas. Model regresi yang dapat dikatakan bebas dari multikolinieritas adalah model regresi yang nilai VIF (Variance Inflation Factor)  $< 10.00$ . Berikut merupakan ringkasan hasil perhitungan uji multikolinieritas menggunakan JASP 0.16.1.0 *for windows*.

**Tabel. 17**  
**Hasil Uji Multikolinieritas**

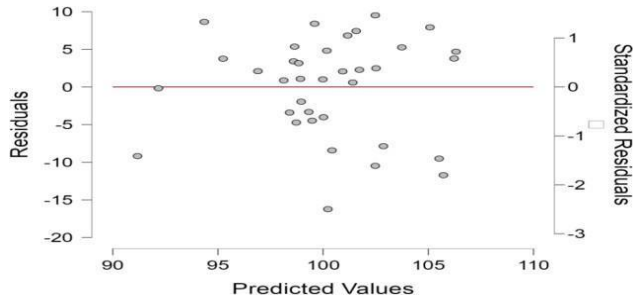
| Variabel        | Collinearity Statistics |       | Keterangan                   |
|-----------------|-------------------------|-------|------------------------------|
|                 | T                       | VIF   |                              |
| Dukungan Sosial | 0,710                   | 1,408 | Bebas Dari multikolinieritas |
| Efikasi Diri    | 0,710                   | 1,408 | Bebas Dari multikolinieritas |

\* $T > 0,10$  dan nilai  $VIF < 10,0$

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai T sebesar 0,710 dan VIF sebesar 1,408 hal tersebut memenuhi asumsi nilai  $T > 0.10$  dan nilai  $VIF < 10.00$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya multikolinieritas pada kedua variabel bebas dalam penelitian.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heterokedasitas dilakukan untuk mengetahui ketidaksamaan variasi dari nilai residual. Untuk melihat hasil uji heterokedasitas dapat diketahui dari hasil grafik plot antara nilai asumsi dengan nilai residual yang apabila pada grafik tersebut titik titik yang tersebar diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y tidak membentuk corak. Berikut uji heterokedasitas penelitian ini :



**Gambar. 8 Visualisasi Hasil Uji Heteroskedastisitas Residual vs. Predicted**

Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa titik – titik yang ada pada garis plot tidak membentuk pola tertentu. Selain itu, titik titik tersebut menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada heteroskedasitas pada data penelitian.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen (X1) dan variabel independen (X2) dengan variabel dependen (Y). Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda.

##### a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Berikut hasil analisis data pada hipotesis pertama

**Tabel. 18**

**Hasil Uji Hipotesis Pertama Penelitian**

| Model          | R     | R Square | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE   |
|----------------|-------|----------|-------------------------|--------|
| H <sub>0</sub> | 0,000 | 0,000    | 0,000                   | 10,159 |
| H <sub>1</sub> | 0,490 | 0,240    | 0,217                   | 8,988  |

Terlihat dari analisis pada tabel bahwa didapat hasil nilai  $R = 0,490$  dan  $F = 10.579$  dengan nilai  $P = 0,001$  atau ( $P < 0,001$  menunjukkan hipotesis pertama diterima. dengan begitu bisa diinterpretasikan dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Selanjutnya R- Square dapat menunjukkan seberapa tinggi dukungan sosial dan efikasi diri mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dari pemaparan tabel diperoleh R- Square dengan nilai  $0,217$  atau  $21,7\%$  dari angka tersebut bisa diinterpretasikan dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh dengan presentase  $21,7\%$  dengan kesejahteraan psikologis, dengan begitu  $78,3\%$  dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel penelitian. Berikutnya yaitu peneliti menguji hipotesis kedua dan ketiga.

Berikut hasil rangkuman pengujian hipotesis kedua dan ketiga pada penelitian ini.

**Tabel. 19**  
**Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga Penelitian**

| Variabel  | R     | Sig.      | Keterangan         |
|-----------|-------|-----------|--------------------|
| $X_1 - Y$ | 0,281 | $< 0,001$ | Positif-Signifikan |
| $X_2 - Y$ | 0,278 | $< 0,001$ | Positif-Signifikan |

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil hipotesis pada tabel diatas dapat diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) =  $0,281$  dengan taraf signifikan  $P = 0,430$  atau  $P < 0,001$  menunjukkan hipotesis kedua diterima. Yaitu bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis para remaja di panti asuhan.

Oleh sebab itu dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil hipotesis pada tabel diatas dapat diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,278 dengan taraf signifikan  $P = <0,001$  menunjukkan hipotesis ketiga diterima. Yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Oleh sebab itu dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja.

d. Analisis Persamaan Regresi

Berdasarkan hasil dari perhitungan data yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan bantuan *software SPSS 26.0 for windows*, maka diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

**Tabel. 20**  
**Persamaan Regresi Variabel  $X_1$ ,  $X_2$ , dan Y**

| Model |                 | Unstandardized Coefficients | Std. Error | Standardized Coefficients |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|
| 1     | (Intercept)     | 36,667                      | 11,974     |                           |
|       | Dukungan Sosial | 0,347                       | 0,156      | 0,281                     |
|       | Efikasi Diri    | 0,224                       | 0,152      | 0,278                     |

$$Y = 0,347 X_1 + 0,224 X_2 + 36,667$$

#### D. Sumbangan Efektif Variabel Independen Penelitian

Pada penjelasan sebelumnya, di katakan bahwa variabel bebas dukungan sosial dan efikasi diri memberikan pengaruh terhadap variabel terikat harga diri sebesar 14,1%. Pengaruh tersebut yang dapat dikatakan sebagai sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel terikat. Sedangkan untuk sumbangan relatif adalah suatu ukuran untuk menunjukkan seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap jumlah kuadrat regresi. Berikut ini merupakan ringkasan dari hasil perhitungan dari sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel bebas pada penelitian.

**Tabel. 21**  
**Sumbangan Efektif Variabel Independen Penelitian**

| Variabel        | Koefisien Regresi (Beta) | Koefisien Korelasi ( $r_{xy}$ ) | $R^2$ | Sumbangan Efektif (%) |
|-----------------|--------------------------|---------------------------------|-------|-----------------------|
| Dukungan Sosial | 0,261                    | 0,473                           | 0,240 | 12%                   |
| Efikasi Diri    | 0,219                    | 0,370                           |       | 12%                   |

Berdasarkan tabel hasil perhitungan di atas, dapat diketahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Sumbangan efektif yang diberikan variabel dukungan sosial adalah sebesar 12% ( $0,261 \times 0,473 \times 100\%$ ), sedangkan sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri sebesar 12% ( $0,219 \times 0,370 \times 100\%$ ).

## E. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda sebagai teknik analisis guna menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Dalam perhitungannya, peneliti menggunakan JASP 16.0. Peneliti ini mengambil sampel dan populasi 70 remaja di panti asuhan, dengan teknik total sampling.

Pada penelitian ini, peneliti mengajukan tiga hipotesis, yaitu : hipotesis pertama ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Hipotesis kedua, ada hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Hipotesis ketiga, ada hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan.

Hasil analisis pertama pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0.490 yang artinya variabel kesejahteraan psikologis mampu dipengaruhi oleh dukungan sosial dan efikasi diri sebesar 0,490 atau dalam presentase sebesar 49% sementara sisanya dijelaskan oleh hal hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Nilai signifikan diketahui dengan melihat nilai *F* sebesar 10,579 dan signifikansi  $< 0,001$ , hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama sama mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian ini.

Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Yakni terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Puspito (2019) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Hal ini menunjukkan bahwa teori Ryff dan Singer (1989) dalam faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis terbukti benar, diantara salah satu faktornya tersebut yaitu dukungan sosial dan efikasi diri. Remaja dengan efikasi diri akan merasa bahwa dirinya mampu dalam mengendalikan sumber tekanan yang terjadi



dihidupnya, sehingga remaja akan menghadapi sumber tekanan tersebut dengan tetap optimis, tidak menyerah dan menganggap sumber tekanan sebagai tantangan. Dengan begitu, remaja tersebut dapat menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Pada dukungan sosial yang baik bagi remaja di Panti Asuhan akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Dalam hal ini dukungan sosial memiliki peranan penting yang berkaitan dengan remaja dalam memberikan dukungan dan dorongan ketika remaja akan mencapai kehidupan yang lebih baik. Dengan begitu dapat membuat remaja semaksimal mungkin untuk terhindar dari keadaan yang menimbulkan tekanan yang berat dihidupnya, dengan remaja di Panti Asuhan yang memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang baik maka remaja tersebut akan merasa mampu dalam mengendalikan tingkah lakunya ketika menghadapi sumber permasalahan yang menekan dalam kehidupannya.

Hasil analisis kedua pada variabel bebas efikasi diri ditemukan nilai *pearson corelation* sebesar 0,281 dengan nilai  $P < 0,001$  yang artinya efikasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada remaja maka akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa efikasi diri menjadi salah satu faktor kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu, dan memiliki nilai kategorisasi tinggi. Efikasi diri memberikan sumbangan sebanyak 12% terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya mengatakan bahwa efikasi diri secara keseluruhan memiliki hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan pada remaja di panti asuhan. Hal ini berarti apabila semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis remaja.

Pada pengujian hipotesis ketiga juga menunjukkan hasil yang positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis. Secara signifikan variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 12% terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{x^2-y}$ ) sebesar 0,429. Hubungan yang positif signifikan ini berarti semakin tinggi dukungan

sosial yang dirasakan remaja, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan remaja, maka akan semakin rendah juga kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.

Berdasarkan pengujian terhadap ketiga hipotesis di atas, dapat dilihat bahwa efikasi diri dan dukungan sosial mempunyai sumbangan efektif yang sama-sama mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selaras dengan penelitian terdahulu yang relevan telah dilakukan oleh Puspito (2019) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan” yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan dan dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,433$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

Selain itu, penelitian lain juga dilakukan oleh Setyawati, Fahiroh, dan Purwanto (2022) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di UPT PRSMP Surabaya” yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja di UPT PRSMP Surabaya dan dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,731$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Sarafino (1994) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu potensi penerima dukungan yaitu individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial seperti tidak ditolong orang lain, potensi penyedia dukungan yaitu individu yang tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, dan komposisi dan struktur jaringan sosial yaitu individu memiliki hubungan dengan orang-orang yang di sekitarnya.

Pada penelitian ini efikasi diri juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan. Selaras pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsa (2021) dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat

akhir dan dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,672$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh efikasi diri, dimana Basson (Mentarsih, 2015) menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada aspek pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, serta penguasaan lingkungan. Efikasi diri sendiri menurut Bandura (1997) adalah kepercayaan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan kegiatan yang ingin dicapai.

Selanjutnya, variabel terikat pada penelitian ini yakni kesejahteraan psikologis dikelompokkan kedalam tiga kategori diantaranya adalah tinggi, sedang, rendah. Pada variabel dukungan sosial baik subjek berjenis kelamin laki laki maupun subjek berjenis perempuan teridentifikasi pada kategorisasi sedang. Kategorisasi rendah dengan frekuensi sebanyak 8 subjek atau dalam presentase 11% dan dalam kategorisasi sedang berjumlah 53 subjek dalam presentase 76%. Pada kategorisasi tinggi berjumlah 9 subjek dalam presentase 13%. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial pada subjek penelitian ini sudah mempunyai dan mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya jadi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis pada remaja khususnya remaja yang tinggal di panti asuhan.

Selanjutnya, pada variabel bebas kedua yaitu efikasi diri, subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada subjek berjenis kelamin laki laki maupun perempuan. Teidentifikasi pada kategorisasi tinggi dengan subjek sebanyak 8 dengan presentase 11%, kategori sedang subjek berjumlah 50 dalam presentase 72%, kategori rendah subjek berjumlah 12 dengan presentase 17%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki efikasi diri yang baik yang dimiliki subjek baik subjek berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial sudah memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Di terimanya ketiga hipotesis diatas diperkuat dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Puspito (2019)

menemukan bahwa ada hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya oleh Mustikasari (2019) bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian lainnya oleh Tarigan (2018) mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang di peroleh remaja, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis nya.

Hasil diatas mendukung asumsi yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian ini dimana peneliti juga merasa perlu melakukan pendalaman penelitian terkait hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja khususnya yang tinggal di panti asuhan. Pada penelitian ini ditemukan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif yang cukup baik terhadap kesejahteraan psikologis yaitu 12 %. Dapat diartikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dikarenakan dukungan sosial dapat mempengaruhi tekanan stress yang dialami remaja sehingga remaja dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Remaja di panti asuhan yang tidak tinggal dengan keluarganya sangat memerlukan perhatian yang sama dengan remaja yang tinggal dengan kedua orang tuanya maupun keluarganya, perhatian yang diberikan bertujuan agar remaja yang tinggal di panti asuhan dapat mengembangkan kemampuan diri serta mengaktualisasikan dirinya meskipun memiliki kekurangan kasih sayang, perhatian serta dukungan dari keluarganya.

Hasil penelitian berikutnya menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan sehingga diperoleh sumbangan efektif sebesar 12%. Dalam penelitian ini efikasi diri memberikan sumbangan yang cukup sedang terhadap kesejahteraan psikologis remaja, namun efikasi diri mampu memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Dengan sumbangan yang diberikan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja maka masih banyak variabel diluar penelitian yang dapat memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja khususnya remaja yang tinggal di panti asuhan dan di harapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian yang lebih

mendalam terkait kesejahteraan psikologi dengan variabel–variabel diluar penelitian seperti penerimaan diri, harapan, harga diri, kepribadian dan lain sebagainya.

Di era digital seperti saat ini dukungan sosial dan efikasi diri sangat memberikan pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis seseorang khususnya pada remaja yang dalam hal ini sedang dalam fase memasuki usia dewasa serta masa untuk mencari jati diri dan dalam fase ini remaja membutuhkan dukungan sosial dari orang – orang terdekat seperti keluarga khususnya orang tua dan lingkungan sekitarnya. Kehadiran orang tua sangat berperan besar bagi kesejahteraan psikologis pada anak, khususnya remaja yang tidak mendapatkan bimbingan dan afeksi dari orang tuanya dalam hal ini remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain bimbingan afeksi dari orang tua remaja juga memerlukan dukungan sosial baik dari orang tua mamupun teman sebaya.

Disisi lain kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi atau keadaan yang melekat dalam diri seorang individu namun setiap individu memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda beda tergantung bagaimana lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya. Dukungan sosial merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri seseorang, bagi seseorang yang yakin bahwa dirinya memiliki teman dan dukungan dari lingkungan sekitar, maka akan memandang setiap masalah secara lebih positif.

Salah satu sumber dukungan sosial adalah keluarga, dukungan keluarga terbukti berdampak positif pada kepuasan hidup sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut (Wong, 2008). Elis dkk (dalam Lestari, 2012) mengatakan bahwa dukungan orang tua sebagai interaksi yang dikembangkan oleh orang tua yang dicirikan oleh perawatan, kehangatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif orang tua terhadap anak. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang.

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mampu mengontrol lingkungan sekitar, mampu merealisasikan potensi dalam dirinya secara terus menerus, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain dan mampu memaknai kehidupannya dengan tujuan yang jelas, serta dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri. (Ryff dalam Gallagher & Lopez, 2018).

Disamping, itu remaja yang tinggal di panti asuhan dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan percaya satu sama lain, mampu berempati dan mengasih serta terlibat hubungan timbal balik. Sedangkan individu memiliki tujuan dalam hidupnya dan perasaan terarah, merasakan makna dan tujuan dari kehidupan yang sedang dan telah dilauinya serta memiliki tujuan hidup. Sementara individu, yang tidak memiliki penerimaan diri yang kurang baik, sering merasa tidak percaya diri, merasa dirinya tidak dihargai, merasa tidak dipedulikan dan berbeda dengan anak yang lain yang masih mempunyai orangtua.

Oleh sebab itu, remaja dipanti asuhan juga membutuhkan dukungan sosial agar memperoleh kesejahteraan psikologis yang baik karena remaja yang tinggal dipanti asuhan membutuhkan dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja panti asuhan menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan dihargai orang lain.

Ketika remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi maka akan cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, memiliki tujuan hidup untuk masa depan, dan ditunjukkan dengan perasaan senang serta merasa cukup dengan kehidupannya. Seperti yang diungkapkan oleh Ryff (1989) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki pikiran positif tentang dirinya, mampu berhubungan baik dengan orang lain, mempunyai kemandirian, serta mempunyai keinginan untuk menjadi individu yang berkembang.

Dan juga remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki efikasi diri yang tinggi, maka individu tersebut mempunyai keinginan untuk maju

dengan mempelajari semua hal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta gigih dalam menghadapi semua persoalan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Yuliyani (2017) seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki ciri-ciri menyukai pekerjaan yang berat dan menjadikannya ujian untuk maju, memiliki tujuan hidup yang menantang dan menyelesaikan pekerjaan tersebut, gigih dalam melakukan usaha, berpikiran strategis, ketika menghadapi kegagalan dia menyadari kegagalan yang diperoleh karena kurangnya usaha hingga perlu usaha yang lebih.

Subjek yang memiliki efikasi diri yang tinggi ditunjukkan dengan beberapa hal. Diantaranya kemampuannya dalam melakukan penilaian atau pemilihan sikap yang akan diambil dalam menghadapi suatu persoalan, subjek yang memiliki efikasi diri akan berusaha untuk menghadapi semua persoalannya walaupun persoalan tersebut tidak mudah untuk dihadapi. Hal ini dilihat dari sikap subjek yang memilih untuk bertahan tinggal di panti asuhan dan hidup mandiri tanpa keluarga dibandingkan harus menyerah dalam menghadapi persoalan tersebut dengan melarikan diri dari panti asuhan.







## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti laksanakan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan secara bersama-sama yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan, dapat dilihat dari hasil perolehan nilai koefisien  $R = 0,490$  dengan  $F = 10,579$  sig  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Adapun sumbangan efektif dari kedua variabel independan ini sebesar 24% terhadap kesejahteraan psikologis dan sisanya 76% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain diluar penelitian ini.
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan, dapat dilihat dari perolehan nilai koefisien korelasi ( $r_{x1-y}$ ) =  $0,430$  dengan sig.  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hubungan yang positif signifikan ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan remaja di Panti Asuhan, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya dan begitupun sebaliknya. Adapun sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 12%.
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan, dapat dilihat dari perolehan nilai koefisien korelasi ( $r_{x2-y}$ ) =  $0,429$  dengan sig.  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hubungan yang positif signifikan ini berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki remaja di Panti Asuhan, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya dan begitupun sebaliknya. Adapun sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 12%.

## B. Rekomendasi

Berikut merupakan rekomendasi yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini:

### 1. Bagi Remaja

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengikuti beberapa cara yaitu dengan tidak terlalu memikirkan apa yang telah terjadi di masa lalu agar dapat menerima diri, mulailah mengeksplorasi lingkungan tempat tinggal agar mengetahui kesempatan-kesempatan yang mungkin muncul dan juga untuk membiasakan diri dengan lingkungan baru, membuka diri pada pengalaman-pengalaman yang baru agar pertumbuhan pribadi terus berjalan. Kemudian remaja yang tinggal di Panti Asuhan dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara selalu optimis dan lebih meyakini bahwa segala situasi yang sulit untuk diwujudkan adalah suatu hal yang biasa terjadi dalam kehidupan serta selalu berbaur dengan teman-teman lainnya agar merasakan adanya dukungan sosial yang baik antar sesama.

### 2. Bagi Instansi Panti Asuhan

Untuk dapat memberikan pengarahan dan motivasi kepada remaja serta hendaknya dapat memfasilitasi secara teori maupun praktik mengenai kesejahteraan psikologis, efikasi diri dan dukungan sosial yang dapat dikemas dalam bentuk pelatihan. Dapat juga dengan adanya bantuan dari pihak lain yang ahli seperti seorang psikolog yang dimana mereka paham terkait dengan tindakan yang harus dilakukan untuk membantu remaja terutama remaja yang tinggal di Panti Asuhan untuk menciptakan sesuatu yang baru terkait dengan kondisi lingkungan yang baru juga, sehingga terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik dalam diri remaja di Panti Asuhan.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian maka dapat menggantikan variabel bebas dengan faktor yang lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diluar dari penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016) . Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan yatim piatu. *Jurnal Indigenus*, 1(1), 39-47.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercize of control*. New York: W.H. Freeman & Company
- Harjanti, D. K. S. (2021). *Kesejahteraan psikologis pada remaja Panti Asuhan ditinjau dari internal locus of control dan spiritualitas*. Universitas Sebelas Maret.
- Mustikasari, D. A. (2019). *Hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oktaviana, E. S. (2018). *Hubungan interaksi sosial dan self efficacy dengan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha*. Universitas Airlangga.
- Hailegiorgis, M. T., Berheto, T. M., Sibamo, E. L., Asseffa, N. A. A., Tesfa, G., & Birhanu, F. (2018). Psychological wellbeing of children at public primary schools in Jimma Town: An orphan and non-orphan comparative study. *PLoS ONE*, 13(4), 1– 9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.019537>.
- Huppert, F. A. (2009). A new approach to reducing disorder and improving well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 4(1), 108. <https://doi.org/10.1111/j.17456924.2009.01100>.
- Santuri, I. H. U. (2018). *Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan di Kota Medan*. Universitas Medan Area.
- Safitri, I. A. (2021). *Hubungan syukur dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di masa*

*pandemi covid-19*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- Hartati, J. (2019). *Hubungan pengetahuan dan self efficacy pasien TB paru dengan pencegahan penularann TB wilayah kerja Puskesmas Kota Bukit Tinggi*. Stikes Perintis Padang.
- Kpai.go.id. (2020). Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020. Kpai.go.id <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Risthathi N., & Hertinjung, W. S. (2019). *Hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja di Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Putri, L. S. (2013). *Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada lansia muslim*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pridayati, T., & Indrawat, E. (2019). Hubungan antara forgiveness dan gratitude dengan psychological well-being pada remaja di Panti Asuhan X Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(1), 34-41.
- Simanullang, R. T. W., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara kesehatan psikologis dengan keterikatan kerja pada perawat Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit X Kota Semarang. *JurnalEmpati*, 7(4) 290-296.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 231–246.

- Yuliarti, R. W. (2021). *Pengaruh persuasi sosial dalam bimbingan agama terhadap efikasi diri anak jalanan di Panti Asuhan sosial anak cengkareng Jawa Barat*. Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- 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>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 2453–2457.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Journal of Psychology and Psychosomatics*, 78(3), 1334–1349.
- Ryff & Burton. (2007). Know thy self and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(13), 39.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and. *Practice Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28.
- Taylor, 2009. *Psikologi Sosial* (8 ed). Jakarta: Kencana Prenanda Media Grup.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Sons, Inc.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–

115.

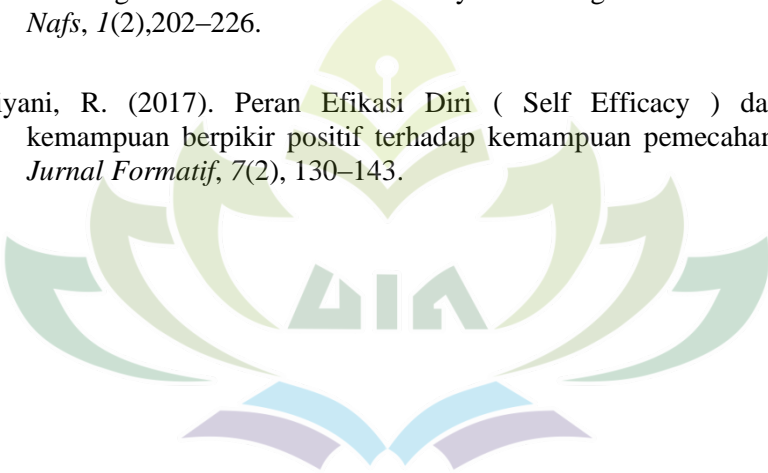
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/4274/2786>

Santrock, J. W. (2003). *Live-span development: Perkembangan masa hidup* (5 ed). Jakarta: Erlangga.

Sudaryono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan mixmethod* (2 ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik dan Self-Efficacy terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Journal An-Nafs*, 1(2), 202–226.

Yuliyani, R. (2017). Peran Efikasi Diri ( Self Efficacy ) dan kemampuan berpikir positif terhadap kemampuan pemecahan. *Jurnal Formatif*, 7(2), 130–143.





**LAMPIRAN 1**  
**RANCANGAN SKALA PENELITIAN**

**SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

| NO | PERNYATAAN  | RESPON JAWABAN |   |    |     |
|----|---|----------------|---|----|-----|
|    |   | SS             | S | TS | STS |
| 1  | Pilihan yang saya ambil merupakan hal yang terbaik untuk saya                                       |                |   |    |     |
| 2  | Saya menerima keadaan fisik saya sepenuhnya   |                |   |    |     |
| 3  | Kejadian buruk yang saya hadapi hanya membuat saya semakin terpuruk                                 |                |   |    |     |
| 4  | Saya adalah orang yang tidak bisa bergaul dengan orang banyak                                       |                |   |    |     |
| 5  | Saya menyontek ketika ulangan atau ujian  |                |   |    |     |
| 6  | Saya ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kerja bakti di balai                                  |                |   |    |     |
| 7  | Saya mampu membuat suasana dalam kegiatan kelompok yang kaku menjadi lebih santai                   |                |   |    |     |
| 8  | Saya berani mengajukan diri menjadi pengurus suatu organisasi baik                                  |                |   |    |     |
| 9  | Saya hanya ingin berteman dengan orang yang memiliki banyak kesamaan dengan diri saya               |                |   |    |     |
| 10 | Hal-hal baik yang saya dapatkan di balai membuat saya semakin semangat dalam menjalankan hidup      |                |   |    |     |
| 11 | Saya belum memiliki tujuan hidup  |                |   |    |     |
| 12 | Saya mengamati perubahan fisik yang telah terjadi pada diri saya                                    |                |   |    |     |
| 13 | Setiap malam saya melihat kembali perilaku baik apa saja yang telah saya perbuat sepanjang hari ini |                |   |    |     |
| 14 | Saya menerima kekurangan-kekurangan yang ada di dalam diri saya dengan sepenuh hati                 |                |   |    |     |
| 15 | Peristiwa menyedihkan yang pernah saya alami membuat saya semakin                                   |                |   |    |     |



|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | bijaksana   |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa senang ketika teman saya datang untuk membagikan cerita sedihnya kepada saya  |  |  |  |  |
| 17 | Saya benci kepada orang yang pernah menyakiti saya  |  |  |  |  |
| 18 | Saya melanggar peraturan yang berlaku di lingkungan sekitar saya                          |  |  |  |  |
| 19 | Saya menyalahkan orang lain apabila saya mengalami kegagalan                              |  |  |  |  |
| 20 | Saya bersikap tidak peduli atas kesalahan yang telah saya lakukan                         |  |  |  |  |
| 21 | Saya enggan mencoba hal-hal positif yang baru   |  |  |  |  |
| 22 | Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah                         |  |  |  |  |
| 23 | Saya beranggapan bahwa hidup saya tidak berarti   |  |  |  |  |
| 24 | Saya menganggap bahwa diri saya tidak berharga  |  |  |  |  |
| 25 | Saya ragu untuk menunjukkan bakat yang saya miliki  |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa terpaksa ketika membantu orang lain   |  |  |  |  |
| 27 | Saya merapihkan tempat tidur saya sendiri setiap pagi                                     |  |  |  |  |
| 28 | Saya menganggap bahwa nasib hidup saya tidak dapat diubah                                 |  |  |  |  |
| 29 | Saya memiliki niat untuk lebih giat dalam belajar   |  |  |  |  |
| 30 | Saya bersedia menceritakan pengalaman buruk yang saya alami kepada teman-teman saya       |  |  |  |  |
| 31 | Saya malas mengikuti kegiatan les bahasa Inggris di sekolah                               |  |  |  |  |
| 32 | Saya yakin bahwa apa yang saya dapatkan nanti berasal dari apa yang saya lakukan sekarang |  |  |  |  |
| 33 | Saya menjalani hidup dengan sikap pasrah  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 34 | Saya bisa menciptakan suasana yang menyenangkan dalam obrolan dengan teman-teman saya |  |  |  |  |
| 35 | Saya mampu mengatur waktu dengan baik   |  |  |  |  |

### SKALA EFIKASI DIRI

| NO | PERNYATAAN   | RESPON JAWABAN |   |    |     |
|----|--|----------------|---|----|-----|
|    |  | SS             | S | TS | STS |
| 1  | Jika kesulitan mengerjakan tugas, saya membiarkannya berlarut-larut  |                |   |    |     |
| 2  | Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit  |                |   |    |     |
| 3  | Saya memilih menerima ajakan bermain daripada mengerjakan tugas yang sulit                                 |                |   |    |     |
| 4  | Saya menyerah jika kesulitan dalam memahami pelajaran  |                |   |    |     |
| 5  | Saya tidak bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat  |                |   |    |     |
| 6  | Saya menyerah mempelajari materi pelajaran yang tidak dapat saya kuasai                                    |                |   |    |     |
| 7  | Ketika mendapat hasil yang kurang memuaskan, saya merasa malas untuk belajar lagi                          |                |   |    |     |
| 8  | Saya sulit memotivasi diri untuk dapat belajar dengan giat   |                |   |    |     |
| 9  | Saya mampu memahami mata pelajaran yang sulit  |                |   |    |     |
| 10 | Saya mampu mengerjakan tugas sekolah sampai larut malam (begadang)   |                |   |    |     |
| 11 | Disaat malas belajar, saya mengingat kedua orang tua untuk menghilangkan malas dan memotivasi belajar saya |                |   |    |     |
| 12 | Setiap hari saya belajar meskipun tidak ada PR atau tugas sekolah  |                |   |    |     |
| 13 | Meskipun kesulitan mengerjakan   |                |   |    |     |

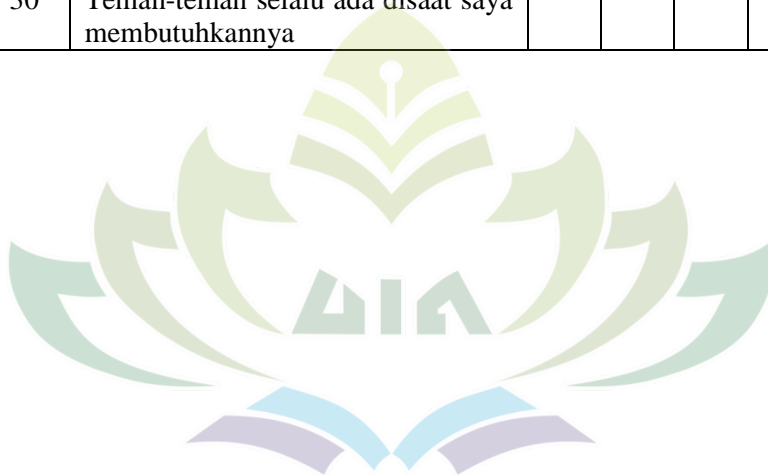
|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | PR, saya tidak akan berhenti sebelum PR itu selesai                                   |  |  |  |  |
| 14 | Saya yakin dapat menyelesaikan PR yang menumpuk secara bersamaan                      |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak akan menyerah mengerjakan PR sesulit apapun itu                            |  |  |  |  |
| 16 | Saya mampu menyelesaikan PR yang menumpuk dalam waktu singkat                         |  |  |  |  |
| 17 | Saya mampu menyelesaikan segala permasalahan dalam belajar di rumah maupun di sekolah |  |  |  |  |
| 18 | Saya santai ketika mendapat nilai jelek   |  |  |  |  |
| 19 | Saya belum punya rancangan masa depan   |  |  |  |  |

### SKALA DUKUNGAN SOSIAL

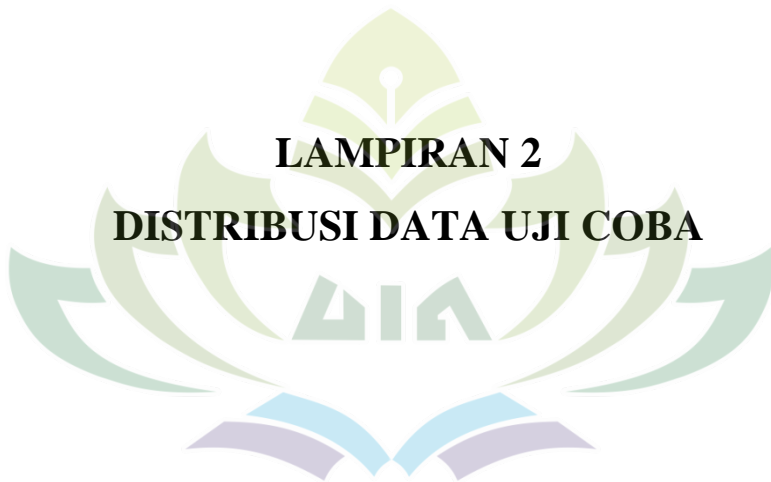
| NO | PERNYATAAN   | RESPON JAWABAN |   |    |     |
|----|--|----------------|---|----|-----|
|    |  | SS             | S | TS | STS |
| 1  | Teman-teman di Panti Asuhan sangat menyayangi saya                                       |                |   |    |     |
| 2  | Teman-teman tidak akan mencari saya apabila saya pergi berhari-hari                      |                |   |    |     |
| 3  | Teman-teman merasa sedih ketika saya mengalami musibah                                   |                |   |    |     |
| 4  | Saya bahagia karena teman-teman peduli dengan saya                                       |                |   |    |     |
| 5  | Teman-teman memotivasi saya agar tetap semangat menjalani hidup dan tidak mudah menyerah |                |   |    |     |
| 6  | Ketika teman-teman saya sibuk, mereka mengabaikan saya                                   |                |   |    |     |
| 7  | Saya dan teman-teman saling menghormati ketika berbeda pendapat                          |                |   |    |     |
| 8  | Teman-teman tidak memberikan dukungan ketika saya mengalami masalah                      |                |   |    |     |
| 9  | Teman-teman merasa malu  |                |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    | mempunyai teman seperti saya   |  |  |  |  |
| 10 | Teman-teman selalu mendukung kemampuan yang saya miliki                                      |  |  |  |  |
| 11 | Pujian dari teman-teman membuat saya dihargai  |  |  |  |  |
| 12 | Teman-teman mengabaikan perubahan baik yang terjadi pada diri saya                           |  |  |  |  |
| 13 | Ketika saya sakit, teman-teman di panti asuhan selalu merawat saya dengan baik               |  |  |  |  |
| 14 | Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya membutuhkan                                 |  |  |  |  |
| 15 | Ketika saya sedang sakit, teman-teman bersedia untuk menggantikan saya piket di Panti Asuhan |  |  |  |  |
| 16 | Ketika saya minta tolong teman-teman tidak bersedia menolong                                 |  |  |  |  |
| 17 | Teman-teman akan membantu saya ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah         |  |  |  |  |
| 18 | Teman-teman tidak bersedia membantu dalam menyelesaikan tugas Panti Asuhan                   |  |  |  |  |
| 19 | Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk berbuat baik setiap saat                          |  |  |  |  |
| 20 | Ketika saya membutuhkan informasi penting, teman-teman bersedia untuk mencari tahu           |  |  |  |  |
| 21 | Teman-teman tidak bisa memberikan jalan keluar ketika saya memiliki masalah                  |  |  |  |  |
| 22 | Saya mendapatkan banyak nasihat dan arahan dari teman-teman panti asuhan                     |  |  |  |  |
| 23 | Teman-teman memberikan nasihat ketika saya melakukan kesalahan                               |  |  |  |  |
| 24 | Teman-teman mengacuhkan saya ketika saya membutuhkan masukan                                 |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 25 | Teman-teman sering menemani saya dikamar ketika saya merasa kesepian              |  |  |  |  |
| 26 | Teman-teman dapat menerima kehadiran saya   |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak pernah bercanda dengan teman-teman Panti Asuhan                        |  |  |  |  |
| 28 | Teman-teman dapat saya jadikan tempat untuk menceritakan masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 29 | Di Panti Asuhan saya tidak mempunyai teman berbagi suka duka                      |  |  |  |  |
| 30 | Teman-teman selalu ada disaat saya membutuhkannya                                 |  |  |  |  |







**LAMPIRAN 2**  
**DISTRIBUSI DATA UJI COBA**

DISTRIBUSI DATA TRY OUT DUKUNGAN SOSIAL

| NO/S | NOMOR AITEM |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
|      | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |   |
| 1    | 4           | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |   |   |
| 2    | 2           | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 1 |   |
| 3    | 3           | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |   |   |
| 4    | 3           | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  |   |   |
| 5    | 2           | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |   |   |
| 6    | 2           | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  |   |   |
| 7    | 3           | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  |   |   |
| 8    | 3           | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  |   |   |
| 9    | 4           | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  |   |   |
| 10   | 3           | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3 |   |
| 11   | 3           | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |   |
| 12   | 3           | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3 |   |
| 13   | 4           | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3 |   |
| 14   | 3           | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3 |   |
| 15   | 3           | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |   |
| 16   | 3           | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |   |
| 17   | 2           | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |   |
| 18   | 3           | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4 |   |
| 19   | 3           | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3 |   |
| 20   | 2           | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |   |
| 21   | 3           | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3 |   |
| 22   | 4           | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4 |   |
| 23   | 4           | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3 |   |
| 24   | 4           | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4 |   |
| 25   | 3           | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4 |   |
| 26   | 3           | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |   |
| 27   | 2           | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 3  | 1  | 4  | 3  | 1  | 3  | 2 |   |
| 28   | 4           | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4 |   |
| 29   | 3           | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4 |   |
| 30   | 3           | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 3  | 1  | 2  | 3 |   |
| 31   | 4           | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 | 3 |
| 32   | 3           | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4 | 3 |





**LAMPIRAN 3**  
**SELEKSI AITEM DAN RELIABILITAS**  
**HASIL *TRY OUT* SKALA**

## SELEKSI AITEM DAN RELIABILITAS SKALA DUKUNGAN SOSIAL

### Frequentist Scale Reliability Statistics

| Estimate           | Cronbach's $\alpha$ |
|--------------------|---------------------|
| Point estimate     | 0.916               |
| 95% CI lower bound | 0.874               |
| 95% CI upper bound | 0.947               |

*Note.* The following items correlated negatively with the scale: aitem 28, aitem 30.

### Frequentist Individual Item Reliability Statistics

| Item     | If Item Dropped     |                       |
|----------|---------------------|-----------------------|
|          | Cronbach's $\alpha$ | Item-rest correlation |
| aitem 1  | 0.912               | 0.561                 |
| aitem 2  | 0.911               | 0.629                 |
| aitem 3  | 0.912               | 0.611                 |
| aitem 4  | 0.914               | 0.481                 |
| aitem 5  | 0.913               | 0.497                 |
| aitem 6  | 0.912               | 0.593                 |
| aitem 7  | 0.914               | 0.439                 |
| aitem 8  | 0.909               | 0.790                 |
| aitem 9  | 0.910               | 0.739                 |
| aitem 10 | 0.912               | 0.595                 |
| aitem 11 | 0.914               | 0.460                 |
| aitem 12 | 0.910               | 0.655                 |
| aitem 13 | 0.911               | 0.650                 |
| aitem 14 | 0.910               | 0.716                 |
| aitem 15 | 0.910               | 0.669                 |
| aitem 16 | 0.910               | 0.676                 |
| aitem 17 | 0.912               | 0.557                 |
| aitem 18 | 0.913               | 0.533                 |
| aitem 19 | 0.914               | 0.449                 |
| aitem 20 | 0.914               | 0.483                 |
| aitem 21 | 0.911               | 0.611                 |

|                 |              |               |
|-----------------|--------------|---------------|
| aitem 22        | 0.913        | 0.527         |
| aitem 23        | 0.910        | 0.756         |
| aitem 24        | 0.913        | 0.508         |
| aitem 25        | 0.915        | 0.408         |
| aitem 26        | 0.911        | 0.666         |
| aitem 27        | 0.911        | 0.654         |
| aitem 29        | 0.909        | 0.767         |
| <b>aitem 28</b> | <b>0.932</b> | <b>-0.582</b> |
| <b>aitem 30</b> | <b>0.929</b> | <b>-0.568</b> |

---







**LAMPIRAN 4**  
**SKALA PENELITIAN**

## SKALA PENELITIAN

### 1. Identitas Responden

Inisial Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

### II. Petunjuk pengisian

1. Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan. Perhatikan baik-baik setiap pernyataan. Berikan jawaban yang benar-benar sesuai dengan pilihanmu.

2. Berikan tanda (**X**) pada kolom yang sesuai dengan jawabanmu.

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

## SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

| NO | PERNYATAAN  | RESPON JAWABAN |   |    |     |
|----|---|----------------|---|----|-----|
|    |   | SS             | S | TS | STS |
| 1  | Pilihan yang saya ambil merupakan hal yang terbaik untuk saya                     |                |   |    |     |
| 2  | Saya menerima keadaan fisik saya sepenuhnya                                       |                |   |    |     |
| 3  | Kejadian buruk yang saya hadapi hanya membuat saya semakin terpuruk               |                |   |    |     |
| 4  | Saya adalah orang yang tidak bisa bergaul dengan orang banyak                     |                |   |    |     |
| 5  | Saya menyontek ketika ulangan atau ujian  |                |   |    |     |
| 6  | Saya ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kerja bakti di Pant                 |                |   |    |     |
| 7  | Saya mampu membuat suasana dalam kegiatan kelompok yang kaku menjadi lebih santai |                |   |    |     |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 8  | Saya berani mengajukan diri menjadi pengurus suatu organisasi baik di dalam balai maupun yang ada di luar balai |  |  |  |  |
| 9  | Saya hanya ingin berteman dengan orang yang memiliki banyak kesamaan dengan diri saya                           |  |  |  |  |
| 10 | Hal-hal baik yang saya dapatkan di balai membuat saya semakin semangat dalam menjalankan hidup                  |  |  |  |  |
| 11 | Saya belum memiliki tujuan hidup  |  |  |  |  |
| 12 | Saya mengamati perubahan fisik yang telah terjadi di diri saya  |  |  |  |  |
| 13 | Setiap malam saya melihat kembali perilaku baik apa saja yang telah saya perbuat sepanjang hari ini             |  |  |  |  |
| 14 | Saya menerima kekurangan-kekurangan yang ada di dalam diri saya dengan sepenuh hati                             |  |  |  |  |
| 15 | Peristiwa menyedihkan yang pernah saya alami membuat saya semakin bijaksana                                     |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa senang ketika teman saya datang untuk membagikan cerita sedihnya kepada saya                        |  |  |  |  |
| 17 | Saya benci kepada orang yang pernah menyakiti saya  |  |  |  |  |
| 18 | Saya melanggar peraturan yang berlaku di lingkungan sekitar saya  |  |  |  |  |
| 19 | Saya menyalahkan orang lain apabila saya mengalami kegagalan  |  |  |  |  |
| 20 | Saya bersikap tidak peduli atas kesalahan yang telah saya lakukan   |  |  |  |  |
| 21 | Saya enggan mencoba hal-hal positif yang baru   |  |  |  |  |
| 22 | Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah   |  |  |  |  |
| 23 | Saya beranggapan bahwa hidup saya tidak berarti   |  |  |  |  |
| 24 | Saya menganggap bahwa diri saya   |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    | tidak berharga                                     |  |  |  |  |
| 25 | Saya ragu untuk menunjukkan bakat yang saya miliki |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa terpaksa ketika membantu orang lain    |  |  |  |  |

### SKALA DUKUNGAN SOSIAL

| NO | PERNYATAAN   | RESPON JAWABAN |   |    |     |
|----|--|----------------|---|----|-----|
|    |  | SS             | S | TS | STS |
| 1  | Teman-teman di Panti Asuhan sangat menyayangi saya                                       |                |   |    |     |
| 2  | Teman-teman tidak akan mencari saya apabila saya pergi sehari-hari                       |                |   |    |     |
| 3  | Teman-teman merasa sedih ketika saya mengalami musibah                                   |                |   |    |     |
| 4  | Saya bahagia karena teman-teman peduli dengan saya                                       |                |   |    |     |
| 5  | Teman-teman memotivasi saya agar tetap semangat menjalani hidup dan tidak mudah menyerah |                |   |    |     |
| 6  | Ketika teman-teman saya sibuk, mereka mengabaikan saya                                   |                |   |    |     |
| 7  | Saya dan teman-teman saling menghormati ketika berbeda pendapat                          |                |   |    |     |
| 8  | Teman-teman tidak memberikan dukungan ketika saya mengalami masalah                      |                |   |    |     |
| 9  | Teman-teman merasa malu mempunyai teman seperti saya                                     |                |   |    |     |
| 10 | Teman-teman selalu mendukung kemampuan yang saya miliki                                  |                |   |    |     |
| 11 | Pujian dari teman-teman membuat saya dihargai  |                |   |    |     |
| 12 | Teman-teman mengabaikan perubahan baik yang terjadi pada diri saya                       |                |   |    |     |
| 13 | Ketika saya sakit, teman-teman di panti asuhan selalu merawat saya dengan baik           |                |   |    |     |



|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 14 | Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya membutuhkan                                 |  |  |  |  |
| 15 | Ketika saya sedang sakit, teman teman bersedia untuk menggantikan saya piket di Panti Asuhan |  |  |  |  |
| 16 | Ketika saya minta tolong teman-teman tidak bersedia menolong                                 |  |  |  |  |
| 17 | Teman-teman akan membantu saya ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah         |  |  |  |  |
| 18 | Teman-teman tidak bersedia membantu dalam menyelesaikan tugas Panti Asuhan                   |  |  |  |  |
| 19 | Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk berbuat baik setiap saat                          |  |  |  |  |
| 20 | Ketika saya membutuhkan informasi penting, teman teman bersedia untuk mencari tau            |  |  |  |  |
| 21 | Teman-teman tidak bisa memberikan jalan keluar ketika saya memiliki masalah                  |  |  |  |  |
| 22 | Saya mendapatkan banyak nasihat dan arahan dari teman teman panti asuhan                     |  |  |  |  |
| 23 | Teman-teman memberikan nasihat ketikasaya melakukan kesalahan                                |  |  |  |  |
| 24 | Teman-teman mengacuhkan saya keetikasaya membutuhkan masukan                                 |  |  |  |  |
| 25 | Teman-teman sering menemani saya dikamar ketika saya merasa kesepian                         |  |  |  |  |
| 26 | Teman-teman dapat menerima kehadiran saya  |  |  |  |  |

### SKALA EFIKASI DIRI

| NO | PERNYATAAN  | RESPON JAWABAN |   |    |     |
|----|---|----------------|---|----|-----|
|    |   | SS             | S | TS | STS |
| 1  | Jika kesulitan mengerjakan tugas, sayamembarkannya berlarut-larut |                |   |    |     |
| 2  | Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit               |                |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 3  | Saya memilih menerima ajakan bermain daripada mengerjakan tugas yang sulit                                 |  |  |  |  |
| 4  | Saya menyerah jika kesulitan dalam memahami pelajaran  |  |  |  |  |
| 5  | Saya tidak bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat  |  |  |  |  |
| 6  | Saya menyerah mempelajari materi pelajaran yang tidak dapat saya kuasai                                    |  |  |  |  |
| 7  | Ketika mendapat hasil yang kurang memuaskan, saya merasa malas untuk belajar lagi                          |  |  |  |  |
| 8  | Saya sulit memotivasi diri untuk dapat belajar dengan giat   |  |  |  |  |
| 9  | Saya mampu memahami mata pelajaran yang sulit  |  |  |  |  |
| 10 | Saya mampu mengerjakan tugas sekolah sampai larut malam (begadang)   |  |  |  |  |
| 11 | Disaat malas belajar, saya mengingat kedua orang tua untuk menghilangkan malas dan memotivasi belajar saya |  |  |  |  |
| 12 | Setiap hari saya belajar meskipun tidak ada PR atau tugas sekolah  |  |  |  |  |
| 13 | Meskipun kesulitan mengerjakan PR, saya tidak akan berhenti sebelum PR itu selesai                         |  |  |  |  |
| 14 | Saya yakin dapat menyelesaikan PR yang menumpuk secara bersamaan   |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak akan menyerah mengerjakan PR sesulit apapun itu   |  |  |  |  |
| 16 | Saya mampu menyelesaikan PR yang menumpuk dalam waktu singkat  |  |  |  |  |
| 17 | Saya mampu menyelesaikan segala permasalahan dalam belajar di rumah maupun di sekolah                      |  |  |  |  |



**LAMPIRAN 5**  
**TABULASI DATA PENELITIAN**

| No | Y   | X1  | X2  |
|----|-----|-----|-----|
| 1  | 95  | 95  | 108 |
| 2  | 89  | 93  | 113 |
| 3  | 106 | 94  | 117 |
| 4  | 95  | 84  | 95  |
| 5  | 68  | 86  | 100 |
| 6  | 100 | 89  | 115 |
| 7  | 92  | 88  | 112 |
| 8  | 90  | 86  | 102 |
| 9  | 103 | 105 | 130 |
| 10 | 91  | 102 | 95  |
| 11 | 100 | 88  | 101 |
| 12 | 86  | 84  | 105 |
| 13 | 99  | 103 | 116 |
| 14 | 77  | 92  | 118 |
| 15 | 75  | 104 | 116 |
| 16 | 97  | 88  | 102 |
| 17 | 90  | 90  | 102 |
| 18 | 67  | 76  | 81  |
| 19 | 92  | 92  | 90  |
| 20 | 84  | 85  | 93  |
| 21 | 101 | 93  | 105 |
| 22 | 98  | 84  | 98  |
| 23 | 77  | 82  | 98  |
| 24 | 98  | 84  | 98  |
| 25 | 72  | 83  | 100 |
| 26 | 89  | 71  | 85  |
| 27 | 90  | 92  | 93  |
| 28 | 96  | 69  | 98  |
| 29 | 97  | 84  | 96  |
| 30 | 107 | 107 | 132 |
| 31 | 77  | 83  | 95  |
| 32 | 93  | 97  | 119 |
| 33 | 92  | 78  | 117 |
| 34 | 83  | 85  | 102 |
| 35 | 89  | 82  | 105 |
| 36 | 90  | 83  | 113 |
| 37 | 87  | 88  | 82  |
| 38 | 93  | 90  | 82  |
| 39 | 89  | 83  | 104 |

| No | Y   | X1  | X2  |
|----|-----|-----|-----|
| 40 | 96  | 92  | 110 |
| 41 | 103 | 87  | 118 |
| 42 | 95  | 93  | 108 |
| 43 | 78  | 84  | 91  |
| 44 | 77  | 94  | 99  |
| 45 | 96  | 91  | 108 |
| 46 | 90  | 95  | 100 |
| 47 | 107 | 107 | 129 |
| 48 | 79  | 84  | 101 |
| 49 | 108 | 99  | 113 |
| 50 | 101 | 93  | 114 |
| 51 | 89  | 78  | 67  |
| 52 | 100 | 91  | 103 |
| 53 | 96  | 88  | 105 |
| 54 | 88  | 82  | 92  |
| 55 | 91  | 86  | 92  |
| 56 | 81  | 80  | 98  |
| 57 | 72  | 72  | 79  |
| 58 | 82  | 90  | 113 |
| 59 | 89  | 100 | 68  |
| 60 | 112 | 87  | 99  |
| 61 | 98  | 77  | 102 |
| 62 | 92  | 81  | 98  |
| 63 | 88  | 88  | 102 |
| 64 | 90  | 86  | 102 |
| 65 | 81  | 85  | 102 |
| 66 | 93  | 88  | 91  |
| 67 | 91  | 88  | 99  |
| 68 | 69  | 68  | 86  |
| 69 | 85  | 84  | 95  |
| 70 | 112 | 87  | 99  |



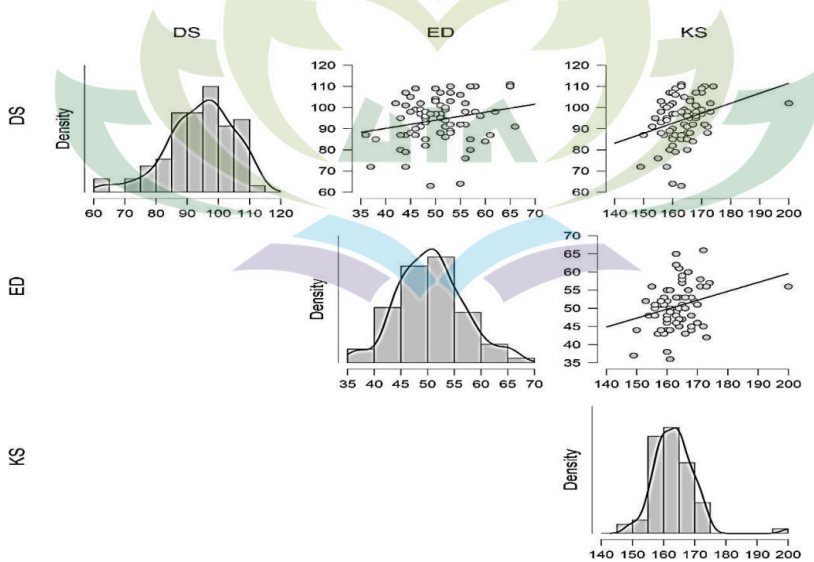
**LAMPIRAN 6**  
**HASIL UJI ASUMSI**

## UJI ASUMSI

### 1. UJI NORMALITAS

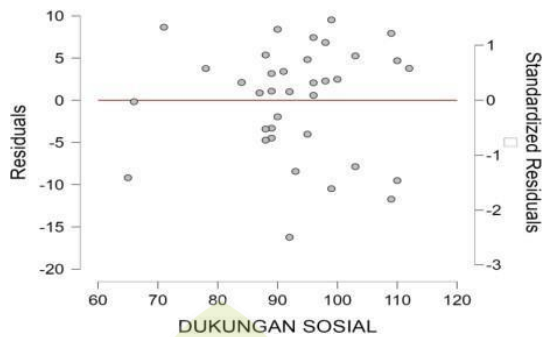
#### Pearson's Correlations

| Variable                    |             | Kesejahteraan Psikologis | Dukungan Sosial | Efikasi Diri |
|-----------------------------|-------------|--------------------------|-----------------|--------------|
| 1. Kesejahteraan Psikologis | Pearson's r | —                        |                 |              |
|                             | p-value     | —                        |                 |              |
| 2. Dukungan Sosial          | Pearson's r | 0.430                    | —               |              |
|                             | p-value     | < .001                   | —               |              |
| 3. Efikasi Diri             | Pearson's r | 0.429                    | 0.538           | —            |
|                             | p-value     | < .001                   | < .001          | —            |

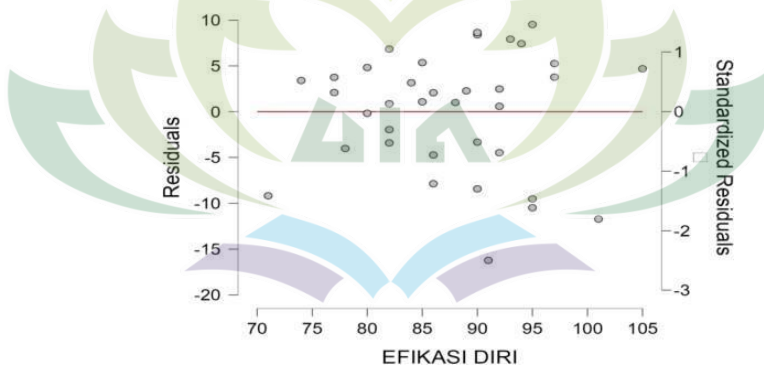


## 2. UJI LINIERITAS

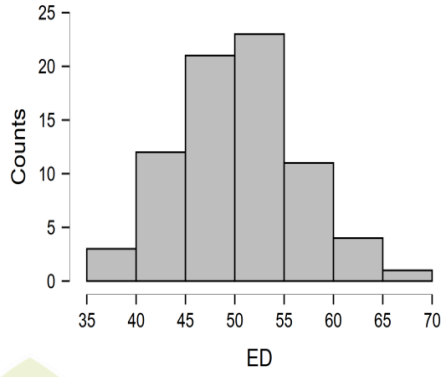
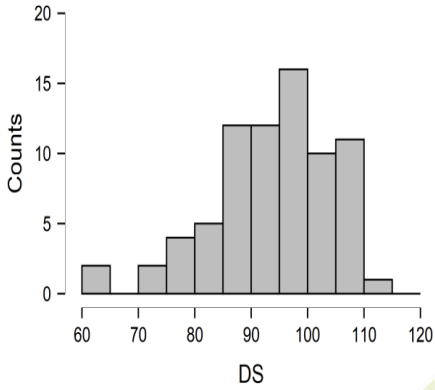
### a. Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis Vs Dukungan Sosial



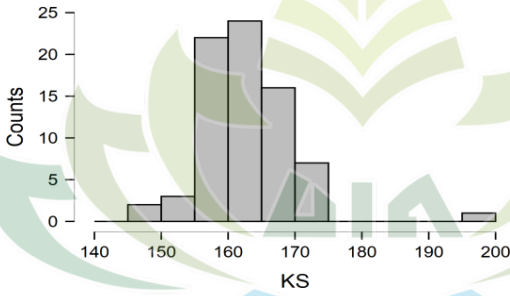
### b. Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologis Vs Efikasi Diri



### Distribution Plots Dukungan Sosial Efikasi Diri



### Kesejahteraan Psikologis







**Linear Regression****Model Summary - Kesejahteraan Psikologis**

| Model          | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE   |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|--------|
| H <sub>0</sub> | 0.000 | 0.000          | 0.000                   | 10.159 |
| H <sub>1</sub> | 0.490 | 0.240          | 0.217                   | 8.988  |

**ANOVA**

| Model          |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | P      |
|----------------|------------|----------------|----|-------------|--------|--------|
| H <sub>1</sub> | Regression | 1709.164       | 2  | 854.582     | 10.579 | < .001 |
|                | Residual   | 5412.107       | 67 | 80.778      |        |        |
|                | Total      | 7121.271       | 69 |             |        |        |

*Note.* The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

**Coefficients**

| Model          |                 | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t      | p      | Collinearity Statistics |       |
|----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|--------|--------|-------------------------|-------|
|                |                 |                |                |              |        |        | Tolerance               | VIF   |
| H <sub>0</sub> | (Intercept)     | 89.843         | 1.214          |              | 73.991 | < .001 |                         |       |
| H <sub>1</sub> | (Intercept)     | 36.667         | 11.974         |              | 3.062  | 0.003  |                         |       |
|                | Dukungan Sosial | 0.347          | 0.156          | 0.281        | 2.221  | 0.030  | 0.710                   | 1.408 |
|                | Efikasi Diri    | 0.224          | 0.102          | 0.278        | 2.200  | 0.031  | 0.710                   | 1.408 |

## Collinearity Diagnostics

| Model          | Dimensi | Eigenvalue | Condition Index | (Intercept) | Variance Proportions |              |
|----------------|---------|------------|-----------------|-------------|----------------------|--------------|
|                |         |            |                 |             | Dukungan Sosial      | Efikasi Diri |
| H <sub>1</sub> | 1       | 2,988      | 1,000           | 0,001       | 0,001                | 0,001        |
|                | 2       | 0,008      | 19,699          | 0,376       | 0,025                | 0,840        |
|                | 3       | 0,004      | 27,455          | 0,623       | 0,974                | 0,158        |

## Descriptive Statistics

|                         | Kesejahteraan Psikologis | Dukungan Sosial | Efikasi Diri |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|
| Valid                   | 70                       | 70              | 70           |
| Missing                 | 0                        | 0               | 0            |
| Mean                    | 89.843                   | 87.800          | 101.629      |
| Std. Deviation          | 10.159                   | 8.223           | 12.625       |
| Shapiro-Wilk            | 0.978                    | 0.969           | 0.974        |
| P-value of Shapiro-Wilk | 0.240                    | 0.081           | 0.157        |
| Minimum                 | 67.000                   | 68.000          | 67.000       |
| Maximum                 | 112.000                  | 107.000         | 132.000      |





**LAMPIRAN 8**  
**SURAT PERIZINAN PENELITIAN**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suramin Sukrame 1 Telp. (0721)703278 Bandar Lampung 35134

Nomor : B. 298 / UN.16 /DU.1/PP.009.7/03/2022 23 Maret 2022  
Lampiran :-  
Perihal : Mohon Izin Mengadakan  
Research / Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala Yayasan Panti Asuhan  
Raudatul Aitam 2.

Assalamu'alaikum wr.wb

Sehubungan dengan telah diterimanya judul skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Nama / NPM : Maharani Annur Ning Tyas /1831080218  
Jurusan : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan

Berkeinginan dengan pokok surat tersebut diatas, kami mohon bantuan Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk mengadakan Research / Penelitian Di Panti Asuhan Raudatul Aitam 2.

Perlu kiranya kami jelaskan bahwa Research / Penelitian dimaksud semata-mata dalam rangka memperoleh data yang berhubungan dengan disiplin ilmu penyelesaian Skripsi yang bersangkutan.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Dehan,  
  
Ahmad Isnaeni

Tembusan :  
Ketua Prodi Psikologi Islam



**LAMPIRAN 9**  
**SURAT BALASAN PENELITIAN**



Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak(LKSA)  
Panti Asuhan YatimPiatu & Dhuafa  
**YAYASAN RAUDATUL AITAM LAMPUNG**  
Akte Notaris No. 03/2017 Daftar No. 465/629/V.06/B.III/2018  
No.Rek BRI 0699-01-000295-56-3 (an. Yayasan Raudatul Aitam Lampung)  
Alamat : Jl. Nuri No. 29/40 Kel.Kota Sepang Kec. Labuhan Ratu Bandar Lampung No.tlp 082377165001

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: 11/LKSA-PA-RAU/XI/2022

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Y eni A ndriani  
Jabatan : Ketua Yayasan

Menerangkan bahwa:

Nama : Maharani A nnur Ning Tyas  
NPM : 1831080218  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Dengan ini kami menyatakan bahwa mahasiswi dengan nama tersebut benar telah melaksanakan penelitian di LKSA Raudatul Aitam Lampung Pada Tanggal 04 September – 05 September 2022.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 29 September 2022  
Ketua Yayasan Raudatul Aitam Lampung

Y eni A ndriani















**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
 Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B- 68- 31 /Un.16 / P1 /KT/I/ 2023

**Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I  
 NIP : 197308291998031003  
 Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN  
 PSIKOLOGI REMAJA DI PANTI ASUHAN**

Karya :

| NAMA                     | NPM        | FAK/PRODI |
|--------------------------|------------|-----------|
| MAHARANI ANNUR NING TYAS | 1831080218 | FUSA/ PSI |

Bebas plagiasi dengan hasil pemeriksaan di Fakultas/Jurusan dengan tingkat kemiripan sebesar 21 % dan dinyatakan *Lulus* dengan bukti terlampir dan dinyatakan *Lulus* dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

Bandar Lampung, 10 Januari 2023

Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I  
 NIP. 197308291998031003

**Ket:**

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI PANTI  
ASUHAN

ORIGINALITY REPORT

|                  |                  |              |                |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| <b>21</b> %      | <b>18</b> %      | <b>5</b> %   | <b>8</b> %     |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

|          |  |                |
|----------|--|----------------|
| <b>1</b> | Submitted to UIN Raden Intan Lampung<br>Student Paper              | <b>4</b> %     |
| <b>2</b> | repository.radenintan.ac.id<br>Internet Source                     | <b>3</b> %     |
| <b>3</b> | eprints.ums.ac.id<br>Internet Source                               | <b>2</b> %     |
| <b>4</b> | digilib.uinsby.ac.id<br>Internet Source                            | <b>2</b> %     |
| <b>5</b> | dspace.uui.ac.id<br>Internet Source                                | <b>1</b> %     |
| <b>6</b> | repository.uma.ac.id<br>Internet Source                            | <b>1</b> %     |
| <b>7</b> | ojs.uma.ac.id<br>Internet Source                                   | <b>&lt;1</b> % |
| <b>8</b> | Submitted to Universitas Katolik Widya<br>Mandala<br>Student Paper | <b>&lt;1</b> % |

