

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Madya

Nahda Wafiah Idrus, Muh. Daud

fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email : nhdawfiah@gmail.com m.daud@unm.ac.id

Abstrak

Individu yang berada pada fase dewasa madya akan dihadapkan pada berbagai keadaan dan peristiwa yang sebenarnya tidak diinginkan. Kondisi tersebut contohnya seperti kemunduran fisik, masalah kesehatan, kehilangan pekerjaan sindrom sarang kosong, dan ketakutan akan kematian. Psychological well Being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well being pada dewasa madya. Responden dalam penelitian ini sebanyak 203 dewasa madya di Kota Makassar yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling. Hasil Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well being pada dewasa madya dengan nilai signifikansi 0,000, $p < 0.05$. Adapun nilai R Square dalam penelitian ini adalah 0.401 yang menunjukkan bahwa besar kontribusi dukungan sosial terhadap psychological well being pada dewasa madya adalah 40,1 %. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh dewasa madya maka semakin tinggi pula tingkat psychological well being dewasa madya. Penelitian ini dapat memberikan edukasi bagi keluarga dan masyarakat tentang pentingnya pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat psychological well-being dewasa madya dan dapat menjadi bahan kajian untuk para individu dewasa madya agar mampu mencapai psychological well-being.

Kata Kunci: dewasa madya, dukungan sosial, psychological well being

Abstract

Individuals who are in the middle adulthood phase will be faced with various unwanted circumstances and events. These conditions include physical deterioration, health problems, job loss, empty nest syndrome, and fear of death. Psychological well Being is a term used to describe a person's psychological health based on fulfilling the criteria of positive psychological function. This study aims to determine the effect of social support on psychological well being in middle adulthood. Respondents in this study were 203 middle adults in Makassar City who were obtained using a purposive sampling technique. The results of simple regression analysis showed that there was an effect of social support on psychological well being in middle adulthood with a significance value of 0.000, $p < 0.05$. The R Square value in this study is 0.401 which indicates that the contribution of social support to psychological well being in middle adulthood is 40.1%. This indicates that the higher the social support obtained by middle adults, the higher the level of psychological well being of middle adults. This research can provide education for families and communities about the importance of the influence of social support on the level of psychological well-being of middle adults and can become study material for middle-aged individuals to be able to achieve high psychological well-being.

Keywords: middle adulthood, psychological well being, social support

Article Info

Received date: 20 February 2025

Revised date: 27 February 2025

Accepted date: 7 March 2025

PENDAHULUAN

Masa dewasa madya merupakan masa peralihan dari usia dewasa menuju usia lanjut yang berkisar antara umur 40-60 tahun (Lachman, 2004). Fase dewasa madya seringkali dikaitkan dengan stress dan dianggap sebagai fase krisis. Fase krisis yang digambarkan pada fase dewasa madya dipicu oleh peristiwa besar yang timbul dan dianggap sebagai ancaman serta tantangan yang berat. Peristiwa tersebut contohnya seperti kehilangan pekerjaan atau pensiun, masalah keuangan, kematian teman dekat atau keluarga, dan masalah kesehatan (Wethington, 2000).

Berbagai permasalahan dewasa madya seperti kemunduran kemampuan fisik, perubahan emosi dan perubahan kemampuan sosial dapat menimbulkan terjadinya krisis paruh baya. Krisis yang terjadi dapat berdampak negatif bagi individu baik secara fisik maupun psikologis.

Ketidakmampuan dalam mengatasi krisis tersebut akan berdampak pada masalah psikologis seperti frustrasi dan agresi. Kurniasari (2017) mengemukakan bahwa dinamika krisis terjadi berawal dari munculnya kekecewaan, peningkatan stres, dan perubahan gaya hidup serta cara kerja yang mengarahkan ke kondisi depresi, traumatis bahkan melarikan diri secara drastis.

Survey MIDUS (Midlife in the United States) yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa antara 10% hingga 20% individu mengalami krisis paruh baya. Sebagian individu menyatakan bahwa mereka telah mengalami krisis paruh baya. Sebagian yang lain menyatakan adanya kecemasan tentang kondisi yang semakin tua dan sisanya menyatakan adanya masalah terkait kehilangan pasangan hidup, kehilangan pekerjaan serta masalah kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dewasa madya merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu karena fase ini ditandai dengan tanggung jawab yang berat dan beragam, tanggung jawab sebagai orang yang menjalankan rumah tangga, departemen maupun perusahaan, merawat orang tua mereka, membesarkan anak, dan mulai menata karir yang baru (Papalia, Old, Feldman, 2008)

Peneliti melakukan survey awal pada tanggal 15-17 september 2022 kepada 30 responden dewasa madya yang berusia 40-60 tahun. Hasil survey menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden merasa tidak puas dan menyalahkan diri sendiri. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan bekerja maksimal dipicu oleh kemunduran-kemunduran yang terjadi. Sebanyak 14 responden merasa bergantung kepada orang lain karena ada banyak pekerjaan yang sudah tidak mampu dikerjakan sendiri. Sebanyak 5 responden merasa tertekan dan tidak bahagia karena ada banyak tuntutan sehari-hari. Tuntutan tersebut seperti beban kerja yang semakin tinggi sedangkan motivasi kerja kurang serta semakin banyaknya biaya kebutuhan keluarga membuat perekonomian tidak stabil. Satu responden mengalami kesulitan bergaul dan satu responden merasa telah kehilangan kesempatan untuk meraih mimpi yang belum tercapai.

Berdasarkan hasil survey di atas, terdapat beberapa permasalahan umum yang dialami individu pada masa dewasa madya yakni: pertama, berkaitan dengan penerimaan diri yang rendah. Hal ini ditandai dengan perasaan tidak puas dan menyalahkan diri sendiri ketika tidak mampu bekerja secara maksimal. Kedua, permasalahan terkait kemandirian yang ditandai dengan merasa ketergantungan dengan orang lain. Ketiga, permasalahan terkait penguasaan lingkungan yang ditandai dengan merasa tertekan karena banyaknya tuntutan sehari-hari. Keempat, permasalahan terkait hubungan dengan orang lain yang ditandai dengan kesulitan bergaul. Permasalahan terakhir berkaitan dengan tujuan hidup ditandai dengan merasa kehilangan kesempatan untuk meraih cita-cita yang belum tercapai di fase sebelumnya. Semua permasalahan ini berkaitan dengan aspek-aspek psychological well-being.

Psychological well-being dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, status sosial ekonomi, kepribadian dan budaya (Ryff & Keyes, 1995). Adapun faktor lain yang juga diduga mempengaruhi tingkat psychological well-being individu adalah self-efficacy, optimisme, religiositas, dan dukungan sosial. Cicognani (2011) melakukan penelitian pada sejumlah siswa remaja di Italia dan menunjukkan hasil bahwa self-efficacy signifikan berkorelasi terhadap psychological well-being. Semakin tinggi self-efficacy maka semakin tinggi pula tingkat psychological well-being.

Berdasarkan hasil survey kepada 30 responden dewasa madya, peneliti menemukan fakta terkait hal yang diharapkan oleh responden ketika ia menghadapi permasalahan terkait rendahnya psychological well-being. Sebanyak 15 responden membutuhkan masukan dan motivasi dari orang lain. Satu responden membutuhkan kehadiran pasangan. Sebanyak 7 responden membutuhkan bantuan langsung dari orang lain. Satu responden membutuhkan pencerahan rohani. Sebanyak 6 responden membutuhkan dukungan moril dari keluarga. Mayoritas kebutuhan-kebutuhan tersebut mengarah pada bentuk dukungan sosial.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat psychological well-being adalah faktor dukungan sosial. Dukungan sosial adalah perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang-orang tertentu (Caltabiano & Sarafino, 2002). Dukungan sosial ini dapat berasal dari berbagai sumber diantaranya adalah orang yang dicintai seperti orang tua, pasangan, anak, teman, dan kontak sosial dengan masyarakat. Ermayanti & Abdullah (2011) berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima individu akan memengaruhi cara individu tersebut mengatasi tekanan bahkan dapat menimbulkan

perasaan positif. Dukungan sosial berperan sebagai pelindung untuk melawan perubahan peristiwa kehidupan yang berpotensi penuh konflik. Kurangnya dukungan sosial mampu meningkatkan risiko terjadinya depresi (Alexandrino, Alves, Tofoli, Wang, & Andrade, 2011). Caltabiano dan Sarafino (2002) memaparkan bahwa ada empat aspek dukungan sosial yang dapat diberikan oleh individu yakni emotional support, instrumental support, informational support, dan companionship support.

Penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being pada individu di Indonesia telah banyak dilakukan. Beberapa diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Millatina dan Yanuvianti (2015). Penelitian ini menemukan adanya korelasi antara dukungan sosial dengan psychological well-being sebesar 0,658 yang berarti bahwa ada hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada wanita menopause di RS Harapan Bunda. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi psychological well-being pada wanita menopause di RS Harapan Bunda begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial sebesar 43,3%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Vania & Dewi (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan terhadap psychological well-being pada caregiver penderita gangguan skizofrenia. Sejalan dengan temuan ini, penelitian yang dilakukan oleh Bunga Ayu Lestari (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan dukungan sosial, stress dan sabar terhadap psychological well being ibu dewasa muda pasca anaknya menikah.

Terdapat berbagai penelitian yang meneliti keterkaitan antara dukungan sosial dengan psychological well being baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Namun berdasarkan penelusuran literatur, penelitian terkait dukungan sosial dengan psychological well being yang menggunakan subjek dewasa muda dan dalam konteks Kota Makassar belum banyak diteliti. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being dalam konteks dewasa muda di kota Makassar.

METODE

Desain dan Teknik Sampling

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa muda yang berusia 40-60 tahun di kota Makassar. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sugiyono (2005) mengemukakan bahwa teknik purposive sampling merupakan teknik pengambilan data dengan menentukan sampel yang sudah dipertimbangkan. Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow karena jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian secara umum untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel. Hasil dari olah analisis deskriptif dikonversi kedalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Data yang dianalisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS 25.5 for windows dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$).

Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner jenis skala. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala psychological well being. Skala penelitian ini terdiri dari empat alternatif pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala dukungan sosial yang digunakan peneliti mengacu pada skala yang telah disusun oleh Hannani (2015) berdasarkan teori dukungan sosial Caltabiano dan Sarafino (2002). Skala psychological well being yang digunakan mengacu pada skala yang telah disusun oleh Rusyanti (2017) berdasarkan teori Ryff (1989). Pada masing-masing aitem skala yang digunakan terdiri atas favorable dan unfavorable. Dalam penelitian ini, menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala Dukungan Sosial

Penelaahan alat ukur dukungan sosial yang disusun oleh Hannani (2015), dilakukan oleh validator ahli yaitu Dr. Dian Novita Siswanti, S.Psi., M.Psi., M.Si., Psikolog, Dr. Muh. Ahkam Alwi, S.Psi., M.Si dan Wilda Ansar, S. Psi., M.A. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Aiken's V

diperoleh 20 aitem yang dinyatakan valid dengan rentan kriteria validitas cukup-tinggi yaitu 0,562-0,625 sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil dari diskriminasi item pada skala dukungan sosial diperoleh sebanyak 1 item yang dinyatakan gugur karena memiliki daya diskriminasi dibawah 0,3 yakni item 4. Adapun hasil validitas faktorial yaitu confirmatory factor analysis (CFA) yang dilakukan dengan JASP seri 0.16.1.0 menunjukkan bahwa terdapat 9 item yang dinyatakan gugur yakni item 1, 3,7, 13, 14, 15, 18, dan item 20. Adapun item-item lain yang dinyatakan valid karena memiliki skor diatas 0,30. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan Alpha cronbach menggunakan SPSS for windows seri 25.0, menunjukkan hasil perhitungan koefisien skala sebesar 0,879 yang artinya skala dukungan sosial berada pada kategori yang reliabel.

Skala Psychological Well Being

Penelaahan alat ukur psychological well being yang disusun oleh Rusyanti (2017), dilakukan oleh validator ahli yaitu Dr. Dian Novita Siswanti, S.Psi., M.Psi., M.Si., Psikolog, Dr. Muh. Ahkam Alwi, S.Psi., M.Si dan Wilda Ansar, S. Psi., M.A. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Aiken's V diperoleh 21 aitem yang dinyatakan valid dengan rentan kriteria validitas cukup-tinggi yaitu 0,562-0,625 sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil dari diskriminasi item pada skala psychological well being diperoleh sebanyak 5 item yang dinyatakan gugur karena memiliki daya diskriminasi dibawah 0,3 yakni item 4,6,10,17 dan 19. Adapun hasil validitas faktorial yaitu confirmatory factor analysis (CFA) yang dilakukan dengan JASP seri 0.16.1.0 menunjukkan bahwa terdapat 3 item yang dinyatakan gugur yakni item 9,14, dan item 18. Adapun item-item lain yang dinyatakan valid karena memiliki skor diatas 0,30. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan Alpha cronbach menggunakan SPSS for windows seri 25.0, menunjukkan hasil perhitungan koefisien skala sebesar 0,880 yang artinya skala psychological well being berada pada kategori yang reliabel.

HASIL

Hasil Analisis Deskriptif

Responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 203 orang dengan kriteria dewasa madya di kota Makassar yang sedang menjalankan profesi tertentu dan memiliki anak. Data demografi responden yang dideskripsikan terdiri dari jenis kelamin, usia, Pendidikan terakhir, pekerjaan, dan jumlah anak. Adapun deskripsi data demografi responden, sebagai berikut.

Tabel 1. Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
40-45 tahun	131	65%
46-50 tahun	37	18%
51-55 tahun	21	10%
56-60 tahun	14	7%
Total	203	100%

Berdasarkan tabel usia di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 40-45 tahun dengan persentase sebesar 65%

Tabel 2. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	87	43%
Perempuan	116	57%
Total	203	100%

Berdasarkan tabel jenis kelamin di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan dengan persentase sebesar 57%.

Tabel 3. Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan Terakhir	Jumlah	Persentase
Sekolah Menengah	63	31%
Diploma	20	10%
Sarjana & Pasca Sarjana	120	59%

Total 203 100%

Berdasarkan tabel Pendidikan terakhir di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan terakhir sarjana & pascasarjana dengan persentase sebesar 59%.

Tabel 4. Pekerjaan Responden

Pekerjaan/Profesi	Jumlah	Persentase
ASN	71	35%
Pegawai BUMN	24	12%
Karyawan Swasta	37	18%
Wirausaha	62	31%
Total	203	100%

Berdasarkan tabel pekerjaan di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berprofesi sebagai ASN dengan persentase sebesar 35%.

Tabel 5. Jumlah Anak

Jumlah Anak	Jumlah	Persentase
1-2 orang	103	51%
3-4 orang	77	38%
5-6 orang	23	11%
Total	203	100%

Berdasarkan tabel jumlah anak di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki anak sebanyak 3-4 orang dengan persentase sebesar 38%. Hasil analisis data deskriptif diperoleh kategorisasi yang mengacu pada nilai rata-rata masing-masing variabel penelitian. Adapun nilai rata-rata tersebut sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	Max	Min	Mean	SD
Dukungan Sosial	44	21	34	6.2
Psychological Well Being	52	25	43.3	6.1

Setelah melakukan analisis statistik deskriptif, peneliti kemudian mengkategorisasikan responden berdasarkan jumlah skor yang diperoleh, yang terdiri atas tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Melakukan kategorisasi terhadap frekuensi responden bertujuan untuk mengelompokkan individu atau responden, pada masing-masing kelompok terpisah, sesuai dengan kontinum berdasarkan atribut alat ukur (Azwar, 2014). Adapun kategorisasi dirumuskan berdasarkan rumus sebagai berikut.

Tabel 7. Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$(\mu - 1,0 \sigma) > X$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$

Adapun berikut ini adalah kategorisasi masing-masing variabel, sebagai berikut.

1) Kategorisasi Dukungan Sosial

Tabel 8. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Interval Frekuensi	Presentase	Kategori
33 < 133	65.5	Tinggi
22 ≤ x < 369	34.0	Sedang
< 22 1	0.5	Rendah
Total 203	100	

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 133 responden dengan persentase (65.5 %) memiliki dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 69 responden (34.0%) memiliki dukungan sosial yang berada pada kategori sedang dan sebanyak 1 responden (0.5%) yang memiliki dukungan sosial yang berada pada kategori rendah. Hasil dari kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa madya pada penelitian ini memiliki dukungan sosial yang tinggi.

2) Kategorisasi Psychological Well Being

Dari data yang didapatkan menunjukkan bahwa sebanyak 162 responden dengan persentase (79.8 %) memiliki psychological well being yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 40 responden (19.7%) memiliki psychological well being yang berada pada kategori sedang dan sebanyak 1 responden (0.5%) yang memiliki psychological well being yang berada pada kategori rendah. Hasil dari kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa madya pada penelitian ini memiliki psychological well being yang tinggi.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis parametrik Regresi Linear Sederhana dengan bantuan SPSS 25 for windows. Uji hipotesis pada tabel diatas menunjukkan nilai $R = 0.633$ yang menunjukkan bahwa hubungan variabel dukungan sosial dan psychological well being memiliki tingkat hubungan yang kuat. Nilai pada $R^2 = 0.401$ yang artinya bahwa variabel bebas memiliki kontribusi pengaruh sebesar 40.1% terhadap variabel terikat. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0,5$) yang artinya H_0 ditolak sehingga H_a dapat diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well being. Makin tinggi dukungan sosial yang dimiliki dewasa madya maka akan makin tinggi psychological well being yang dialami dewasa madya. Sebaliknya, makin rendah dukungan sosial yang dimiliki dewasa madya maka akan makin rendah psychological well being yang dialami dewasa madya.

PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa madya pada penelitian ini memiliki dukungan sosial yang tinggi. Ermayanti & Abdullah (2011) berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima individu akan mempengaruhi cara individu tersebut mengatasi tekanan bahkan dapat menimbulkan perasaan positif. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan atau seseorang yang dicintai maupun teman-teman, serta komunitas-komunitas sosial. Ketika individu memperoleh dukungan sosial dari lingkungan maka individu tersebut akan merasakan kasih sayang, merasa dihargai, merasa dicintai, dan merasa dapat diandalkan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa madya pada penelitian ini memiliki psychological well being yang tinggi. Diener (2009) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat mendukung kondisi kesehatan yang lebih baik, memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, menggambarkan kualitas hidup dan menggambarkan fungsi individu. Individu dewasa madya yang memiliki tingkat psychological well being yang tinggi akan memiliki performa yang baik serta mampu beradaptasi dan melakukan penyesuaian sosial di lingkungannya secara baik. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan memberikan dukungan sosial berupa pemberian semangat dan perhatian pada individu yang sedang menghadapi masalah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan nilai 0.00 ($p < 0,5$) dan nilai R sebesar 0.633 yang menandakan bahwa dukungan sosial dengan psychological well being memiliki koefisien korelasi yang kuat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial dengan psychological well being pada dewasa madya di kota Makassar. Berdasarkan nilai R^2 atau koefisien determinasi diperoleh nilai sebesar 0,401 yang menandakan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi pengaruh sebesar 40,1 % terhadap psychological well being, serta 59,9 % lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti faktor demografis, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan locus of control (Ryff, 1989).

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diberikan kepada dewasa madya, maka semakin tinggi pula tingkat psychological well being pada dewasa madya (Hannani, 2015; Millatina & Yanuvianti,

2015; Pradana & Kustanti, 2017; Rusyanti, 2017; Lestari, 2019) Hal ini juga didukung oleh teori Huppert (2009) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial sejatinya sudah memang menjadi salah satu faktor psychological well being, Kurangnya dukungan sosial dari orang sekitar, dapat menghambat seseorang memperoleh psychological well being dalam hidupnya. Dukungan sosial menyebabkan penurunan tingkat stres yang dihadapi dewasa muda sehingga lebih sehat secara mental dan fisik (Cohen, 2004). Kondisi mental dan fisik yang sehat akan menyebabkan peningkatan kesejahteraan psikologis. Hunt (2011) juga menyebutkan bahwa dukungan social tidak hanya membantu individu merasa lebih baik dan mampu mengatasi tantangan, namun juga akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (well being).

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu skala yang digunakan pada variabel dukungan sosial tidak memiliki karakteristik yang sama dengan karakteristik subjek pada penelitian ini. Subjek penelitian yang digunakan dalam skala Hannani (2015) menggunakan subjek dewasa muda yang belum menikah sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek dewasa muda yang telah menikah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well being pada dewasa muda. Makin tinggi dukungan sosial pada dewasa muda, maka makin tinggi pula psychological well being pada dewasa muda dan begitupun sebaliknya. Hasil uji beda pada penelitian ini menunjukkan bahwa jika ditinjau dari jenjang pendidikan, jenis pekerjaan dan jumlah anak terdapat perbedaan yang signifikan pada psychological well being dewasa muda.

REFERENSI

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104.
- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 117-130. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i1.26>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan Validitas (4th ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). Metode Penelitian Psikologi. (2nd ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Borgmann, L.-S., Rattay, P., & Lampert, T. (2017). Social support as a health resource in Germany. *Journal of Health Monitoring*, 2(4), 110-115. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-131>
- Caltabiano, M. L., & Sarafino, E. P. (2002). Health psychology : biopsychosocial interactions : an Australian perspective. 688.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Desiningrum, D. R. (2015). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102-106. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.102-201>
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being. *The Collected Works of Ed Diener*. Springer, 101-102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun. *Jurnal Insight*, 1-15. http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/LIA-pensiun_silvia.pdf
- Eva, N., Andayani, S., Inayaturobbani, F., Shanti, P., & Anam, M. K. (2022). Social support and religiosity as predictor psychological well-being among college students. 3(June), 49-56.

- Glazer, S. (2006). Social support across cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(5), 605-622.
- Goodwin, R., & Giles, S. (2003). Social support provision and cultural values in Indonesia and Britain. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(2), 240-245.
- Grossi, E., Tavano Blessi, G., Sacco, P. L., & Buscema, M. (2012). The interaction between culture, health and psychological well-being: Data mining from the Italian culture and well-being project. *Journal of Happiness Studies*, 13, 129-148.
- Hadi, S. (2017). *Statistik (Edisi Revisi)*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Hair, J.F. Jr., Black, W.C., Babin, B.J., & Andreson, R.E (2014) *Multivariate data analysis* (7th Ed.). London : Person Educate Limited.
- Hannani, U. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial, Self esteem, dan Makna hidup terhadap Psychological well being Dewasa Madya yang Belum Menikah* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1), 8.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hunt, K. (2011). *Linking health communication with sosial support*. Dubuque: Kendall Hunt Publishing Co.
- Hurlock, E.(2007). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Hurlock, E. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesi
- Kurniasari, A. (2017). Krisis Paruh Baya Dan Penanganannya The Midlife Crisis And The Solutions Alit. *Sosio Informa*, 3(2), 165–179.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, S. K., & World Health Organization. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. Chichester: Wiley.
- Lestari, B. A. (2019). *Pengaruh dukungan sosial, stress dan sabar terhadap psychological well being ibu dewasa madya pasca anaknya menikah* (Thesis) Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Millatina, A., & Yanuvianti, M. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bunda Bandung). *Prosiding Psikologi*, 1(2), 300–308.
- Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Papalia, Old, & Feldman.(2008). *Human Development*. New York: McGrawHill.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences Of Socioeconomic Status, Social Network, And Competence On Subjective Well-Being In Later Life: a meta-analysis. *Psychology and aging*, 15(2), 187.
- Pradana, A., & Kustanti, E. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 83–90.
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya* (Dissertation) University of Muhammadiyah Malang).

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- 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), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, Edisi Kelima, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.44.1.127>
- Sarwono, J., & Salim, H.N. (2017). *Prosedur-prosedur Populasi Statistik untuk analisis data riset skripsi*. Yogyakarta: Penerbit Gaya Media.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.
- Sugiyono. (2005). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono.(2005). *Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Utami, N. M. S. N., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p02>
- Vania, W. I., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Caregiver Penderita Gangguan Skizofrenia. *Empati*, 3, 1–13.
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the “midlife crisis”. *Motivation and Emotion*, 24, 85-103.
- Yasin, M. A. S. M., & Dzulkifli, M. A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal and Business and Social Science*, 1(3), 110–116.