

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Orientasi Kancan dan Persiapan

4.1.1 Orientasi Kancan

Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta dengan kriteria responden wanita maupun pria, berusia 19-26 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa maupun bekerja. Hurlock (2009) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan masa perubahan fisik dan psikologis. Ini juga menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah masa ketika individu berpartisipasi dalam masyarakat, memikul tanggung jawab sosial, menerima status sosial, bekerja, terlibat dalam hubungan sosial, dan membentuk hubungan dengan lawan jenis.

Studi ini dilakukan oleh peneliti secara online melalui Google form antara 24 Mei 2023 hingga 4 Juni 2023, dan menyertakan pernyataan niat, identitas responden, skala kesehatan mental, dan skala dukungan sosial teman sebaya. Media sosial digunakan sebagai alat penyebaran data penelitian.

4.1.2 Persiapan Penelitian

Peneliti sebelum pengumpulan data penelitian, perlu melalui beberapa tahapan seperti persiapan administrasi, persiapan alat ukur, pengujian alat ukur, hingga melakukan analisis try out. Penjelasan lebih rinci sebagai berikut :

a. Persiapan Administrasi

Persiapan ini dimulai dengan penentuan subjek, yaitu dengan karakteristik pria dan wanita, berusia 19-26 tahun baik mahasiswa maupun pekerja. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan media Google Form yang didistribusikan melalui media sosial seperti *WhatsApp* dan Telegram. Sesuai kode etik penelitian terkait *informed consent*, dalam penelitian ini menggunakan pernyataan kesediaan yang dilampirkan pada tampilan awal google form sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan subjek untuk mengisi skala penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Skala dalam penelitian ini merupakan modifikasi. Skala yang digunakan merupakan *psychological well-being scale* dan skala dukungan sosial teman sebaya.

1) *Skala Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Ryff (1989) skala *psychological well-being* dalam penelitian ini terdiri dari 21 aitem pernyataan *favourable* maupun *unfavourable*. Terdapat 4 alternatif pilihan jawaban yaitu ST (sangat setuju) mendapat skor 4, S (setuju) mendapat skor 3, TS (tidak setuju) mendapat skor 2 dan STS (sangat tidak setuju) mendapat skor 1.

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Sarafino dan Smith (2017). Sarafino dan Smith (2017) skala dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini terdiri dari 22 aitem pernyataan *favourable* maupun *unfavourable*. Terdapat 4 alternatif pilihan jawaban yaitu ST (sangat setuju) mendapat skor 4, S (setuju) mendapat skor 3, TS (tidak setuju) mendapat skor 2 dan STS (sangat tidak setuju) mendapat skor 1.

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan pengambilan data, langkah selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data secara uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba bertujuan untuk memastikan validitas dan reliabilitas pada penelitian dapat digunakan. Pengambilan data *try out* dilakukan pada tanggal 15 Mei hingga 20 Mei 2023. Pada pengambilan data tersebut diperoleh 30 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Creswell (Riadi & Prabawati, 2016) menjelaskan bahwa dalam melakukan penelitian kuantitatif, 30 responden cukup untuk mewakili uji korelasional. Hasil pengambilan data *try out* kemudian akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan analisis SPSS for windows 26.

d. Hasil Analisis Uji Coba

Diperoleh hasil setelah dilakukan analisis try out sebagai berikut ini :

1) Skala *Psychological Well-Being*

Hasil analisis uji coba *psychological well-being* menunjukkan bahwa dari 21 item hasil penyajian, 4 item dinyatakan tidak memenuhi syarat, dan 17 item lainnya dinyatakan valid. Koefisien korelasi total item berubah dari 0,281 menjadi 0,715, dan koefisien reliabilitas alpha Cronbach adalah 0,858. Di bawah ini adalah blue print pasca uji coba.

Tabel 4. 1 Blueprint Skala *Psychological Well-Being* (Setelah Uji Coba)

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	F	UF	
Otonomi	-	13	1
Penguasaan Lingkungan	1,17	6,11,14	5
Pertumbuhan Personal	15	-	1
Relasi Positif Dengan Orang Lain	9	16,3	3
Tujuan Hidup	4,12	2,7,10	5
Penerimaan diri	5	8	2
Jumlah Total			17

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Hasil analisis uji coba skala dukungan sosial teman sebaya menunjukkan hasil dari 21 aitem pernyataan, terdapat 1 aitem yang gugur dan 21 aitem lainnya valid. Koefisien korelasi item total bergerak dari 0,301 sampai 0,832 dengan koefisien reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,929. Berikut adalah tabel

blueprint skala dukungan sosial teman sebaya setelah dilakukan uji coba.

Tabel 4. 2 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (Setelah Uji Coba)

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	F	UF	
Dukungan Emosional	1,6	3	3
Dukungan Penghargaan	2,20	5	3
Dukungan Instrumental	4,12,13,16,17	10	6
Dukungan Informasi	7,9,14	-	3
Dukungan Jaringan Sosial	8,11,15, 19	18,21	6
Jumlah Total			21

4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Data dikumpulkan untuk penelitian ini dari 24 Mei hingga 4 Juni 2023. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan Google Sheets. Google link dalam penelitian ini berisi pernyataan kesediaan dan identitas responden, skala psychological well-being, dukungan sosial teman sebaya. Peneliti melakukan penyebaran data melalui tautan tabel penelitian google dengan ketentuan subjek melalui media sosial, wanita dan pria berusia 19-26 tahun, baik mahasiswa maupun pekerja di Yogyakarta. Link Google Form yang digunakan peneliti menyertakan ketentuan pengisian topik untuk meminimalisir kesalahan dalam menentukan jawaban saat pengisian. Peneliti juga mencantumkan pernyataan kesediaan subjek untuk berpartisipasi, sehingga tidak ada paksaan dalam penelitian. Peneliti menetapkan pilihan bagi responden yang tidak bersedia memilih atau yang memilih tidak memenuhi kriteria.

Jika subjek memilih opsi “Tidak”, formulir akan dikirim, sehingga subjek tidak perlu melakukan pengisian skala pada halaman berikutnya.

4.5 Hasil Penelitian

4.5.1 Deskripsi Data Responden

Pengumpulan data berdasarkan distribusi ukuran menggunakan Google form menunjukkan bahwa sebanyak 200 responden dinyatakan lengkap sesuai dengan kriteria penelitian dan akan dianalisis lebih lanjut. Gambaran responden penelitian ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase %
Laki-Laki	88	44 %
Perempuan	112	56 %

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari 88 responden laki-laki dan 112 responden perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki lebih sedikit dibandingkan responden perempuan dalam penelitian ini.

Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	N	Persentase %
Mahasiswa	128	64 %
Bekerja	72	36 %

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa data responden pada skala penelitian ini merupakan dewasa awal yang berada di daerah Yogyakarta. Persentase responden berdasarkan pekerjaan pada penelitian ini yaitu mahasiswa sebesar 64 % dan pekerja sebesar 36 %.

4.5.2 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan data yang diperoleh dalam penelitian, sehingga dapat membantu dan memudahkan peneliti untuk menginterpretasikan data penelitian.

Tabel 4. 5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
PWB	Xmin	17	37
	Xmax	68	68
	Mean	42,5	49,4
	Standar Deviasi	8,5	5,38
DSTS	Xmin	21	39
	Xmax	84	84
	Mean	52,5	66,8
	Standar Deviasi	10,5	7,71

Keterangan:

Skor Hipotetik : Diperoleh dari skala

Skor Empirik : Diperoleh dari hasil penelitian

Berdasarkan data di atas, diperoleh skor hipotetik dari masing-masing variabel kemudian diklasifikasikan. Azwar (2019) menjelaskan bahwa klasifikasi bertujuan untuk membagi setiap kumpulan data sesuai dengan tingkatan atribut kontinyu yang diukur. Klasifikasi ditentukan berdasarkan rumus standar berikut :

Tabel 4. 6 Rumus Norma

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
2.	Rendah	$\mu - 1,8 \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
3.	Sedang	$\mu - 0,6 \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
4.	Tinggi	$\mu + 0,6 \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
5.	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Berdasarkan rumus norma diatas, langkah selanjutnya membuat kategorisasi responden kedalam lima kategorisasi yang sesuai dengan norma diatas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Persentil Untuk Setiap Kategori Variabel

Kategorisasi	<i>Psychological Well-Being</i>	DSTS
Sangat Rendah	$X < 27,2$	$X < 33,6$
Rendah	$27,2 \leq X < 37,4$	$33,6 \leq X < 46,2$
Sedang	$37,4 \leq X < 47,6$	$46,2 \leq X < 58,8$
Tinggi	$47,6 \leq X < 57,8$	$58,8 \leq X < 71,4$
Sangat Tinggi	$X > 57,8$	$X > 71,4$

Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	PWB		DSTS	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	1	5	0	0
Sedang	75	37,5	4	2,0
Tinggi	107	53,5	15	7,5
Sangat Tinggi	17	8,5	181	90,5
Total	200	100	200	100

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, menunjukkan bahwa tingginya persentase yang diperoleh pada variabel *psychological well-being* menandakan responden memiliki kesejahteraan psikologis yang

tinggi. Hal tersebut dibuktikan dari skor kategorisasi sangat tinggi sebesar 8,5 % dan pada kategorisasi tinggi sebesar 53,5 %. Pada variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki persentase layaknya variabel *psychological well-being*, yakni data menunjukkan bahwa tingginya persentase yang diperoleh pada variabel dukungan sosial teman sebaya yang menandakan responden memiliki dukungan sosial yang tinggi. Hal tersebut dilihat dari skor persentase pada karegori sangat tinggi sebesar 90,5 %, sedangkan pada kategori tinggi sebesar 7,5 %, serta pada kategori sedang sebesar 2,0 %.

4.6 Uji Asumsi

Pengujian asumsi dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian asumsi dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian yang dilakukan berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS for Windows 26.0, dan analisis *uji one sample Kolmogorov-Smirnov* dilakukan. Jika nilai yang diperoleh (sig.) lebih besar dari 0,05 maka data dapat dikatakan berdistribusi normal (Sugiono, 2018).

Tabel 4. 9 Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Sig.	Interpretasi
<i>Psychological Well-Being</i>	0,060	Normal
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,296	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi variabel *psychological well-being* sebesar 0,060 yang berarti lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan distribusi data normal. Sedangkan nilai signifikansi variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,296 lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan distribusi data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah *psychological well-being* memiliki hubungan linier dengan dukungan sosial teman sebaya. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan SPSS for windows 26.0. Apabila *p-value* untuk nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka variabel yang diteliti dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. 10 Uji Linieritas

Variabel	F	P	Interpretasi
<i>Psychological Well-Being</i> dan Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,709	0,849	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara *psychological well-being* dengan dukungan sosial teman sebaya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai

$p = 0,849$ dalam *Deviation from Linierity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

c. Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Rank Spearman* untuk menguji hubungan antar kedua variabel, yakni variabel *psychological well-being* dan variabel dukungan sosial teman sebaya. Uji hipotesis dapat diterima apabila nilai $p < 0,05$ (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 11 Uji Hipotesis *Rank Spearman*

Variabel	r	r ²	P	Interpretasi
<i>Psychological Well-Being</i> dan Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,371	0,181	0,000	Terdapat Hubungan Positif

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan data yang diperoleh dan dianalisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat **diterima**. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis menggunakan uji nonparametrik teknik *Rank Spearman*, koefisien memiliki tanda (-) memiliki arti bahwa terdapat korelasi negatif. Tanda (**) memiliki arti bahwa korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,01 (Hadi, 2016). Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh nilai korelasi r sebesar 0,371 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi bergerak dari 0,000 sampai +1,000 atau diantara 0,000

sampai -1,000 tergantung arah korelasi sehingga koefisien memiliki tanda (-) memiliki arti bahwa terdapat korelasi negatif. Tanda (**) memiliki arti bahwa korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,01 (Hadi, 2016). Selain itu, dukungan sosial memberikan sumbangan terhadap *psychological well-being* sebesar 18%. Pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antar kedua variabel, hal tersebut terbukti dari nilai $r = 0,371^{**}$. Hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi positif berarti terdapat hubungan positif antara variabel *psychological well-being* dengan variabel dukungan sosial teman sebaya pada usia dewasa awal. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *psychological-well being* pada dewasa awal. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *psychological well-being* pada dewasa awal. Dengan demikian, hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini **diterima**.

4.7 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada usia dewasa awal. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 200 yang terdiri dari 88 pria dan 112 wanita. Responden penelitian ini adalah individu dewasa awal yakni mahasiswa maupun pekerja berusia 19 – 26 yang berada di Yogyakarta.

Berdasarkan data yang diperoleh dan dianalisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat **diterima**. Hal ini ditunjukkan

dari hasil analisis menggunakan uji nonparametrik teknik *Rank Spearman* dalam SPSS for windows 26.0, menunjukkan nilai korelasi r sebesar 0,371** dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut berarti berkorelasi secara positif. Hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat antara kedua variabel, hal tersebut terbukti dari nilai $r = 0,371^{**}$.

Berdasarkan pedoman nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,26 – 0,50 maka hubungan korelasi cukup kuat. Hasil data uji korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada individu maka kemampuan terciptanya kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya jika semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada individu maka kemampuan dukungan sosial teman sebaya akan semakin tinggi. Kategorisasi pada variabel *psychological well-being* menunjukkan hasil 107 responden dengan persentase 53,5% dari jumlah keseluruhan data responden berada pada kategori tinggi.

Ryff (Eva, Hidayah & Bisri1, 2021) menjelaskan bahwa konstruk kesejahteraan psikologis mengacu pada keberagaman aspek psikologis dalam menjaga kesehatan mental yang positif untuk menghadapi kesulitan dan stres dalam menjalani tugas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan terhadap kesejahteraan individu. Hal tersebut telah dijelaskan oleh Riada (2023) bahwa individu yang memiliki dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai dan

memiliki arti serta merupakan bagian dari suatu jaringan sosial seperti keluarga atau organisasi masyarakat. Hal ini berkaitan dengan situasi pada individu dalam waktu reproduksi masa dewasa awal yang tidak dapat diprediksi dapat menimbulkan stres dan memiliki konsekuensi bagi kesejahteraan pribadi.

Riada (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mendukung tingginya kesejahteraan psikologis. Sugiarto dan Soetjningsih (2021) dalam penelitiannya dijelaskan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan. Disebutkan juga bahwa kesejahteraan psikologis menjadi hal yang sangat penting dalam diri individu. Dampak kelelahan ataupun tuntutan tugas pada usia produktif (dewasa awal) ini akan mempengaruhi kesehatan mental individu karena setiap individu harus mampu beradaptasi dengan perubahan kondisi dan bertanggung jawab atas hidupnya. Hal ini diperlukan teknik coping pertahanan yang baik, sebagaimana dijelaskan oleh King (Pusvitasari dan Jayanti, 2021) metode coping adalah upaya untuk mengawasi keadaan dan mendorong manusia untuk dapat mengatasi masalah hidup dan memandang bagaimana kesiapan menghadapi dan mengendalikan tekanan.

Hasil data kategorisasi pada variabel dukungan sosial teman sebaya yang menunjukkan sebanyak 181 responden dengan persentase 90,5% dari jumlah keseluruhan data responden yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perlu adanya manajemen stres karena menurut Lazarus

(Todaga & Wijono, 2022) menyebut stres psikologis sebagai kondisi yang dialami akibat interaksi antara sumberdaya yang ada dalam diri individu dengan lingkungan yang dipandang berpotensi mengancam atau membahayakan kesejahteraannya. Individu dengan kesehatan mental yang rendah tidak sedikit akan mengalami masalah seperti depresi maupun cemas. Shin dan Lee (2021) menyatakan bahwa 53% penduduk Dargan Iran dilaporkan mengalami kecemasan serta depresi. Studi serupa juga dilakukan diberbagai negara lain bahwa depresi atau kecemasan tersebut meningkat juga dipengaruhi oleh tekanan tugas dan situasi sosial. Dukungan sosial mengacu pada perilaku atau bantuan yang melibatkan emosi, penyediaan informasi, bantuan instrumental, dan evaluasi positif dari kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan individu.