

**HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*
DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DEWASA
AWAL DI INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH
PEKANBARU**

SKRIPSI



**OLEH :
ZAKIA INTAN PRATIWI
1216.20.3036**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH
PEKANBARU
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*
DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DEWASA
AWAL DI INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH
PEKANBARU**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi**



**OLEH :
ZAKIA INTAN PRATIWI
1216.20.3036**

**JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH
PEKANBARU
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada yang Terhormat
Dekan Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru
Di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwaskripsi saudara :

Nama : Zakia Intan Pratiwi
NIRM : 1216.20.3036
Judul Skripsi : Hubungan *Perceived Social Support* dengan Kebahagiaan Kebahagiaan pada Mahasiswa Dewasa Awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut diatas dapat segera dimunaqasyakan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr, Wb.

Pekanbaru, 25 September 2024

Mengetahui,

Pembimbing I

Willytiyo Kurniawan, M.Psi
NIDN. 2102069204

Pembimbing II

Eva Yuliza, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2130048402

Ketua Program Studi Psikologi Islam

Willytiyo Kurniawan, M.Psi
NIDN. 2102069204

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zakia Intan Pratiwi
NIRM : 1216.20.3036
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: **Hubungan *Perceived Social Support* dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Dewasa Awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru** adalah hasil karya pribadi. Bukan tiruan, plagiat, atau duplikasi dari skripsi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Pekanbaru, 25 September 2024
Yang Menvatakan



Zakia Intan Pratiwi
NIRM. 1216.20.3036



INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH PEKANBARU

FAKULTAS DAKWAH

كلية الدعوة

FACULTY OF DAKWAH

Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 100 / Jl. Kuau No. 1 HP. 0811-7069-222 | Website : www.diniyyah.ac.id | email : admin@diniyyah.ac.id

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor: 050/B-01/PTA/FD-IAIDP/9/2024

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DEWASA AWAL DI INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH PEKANBARU

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ZAKIA INTAN PRATIWI
Nomor Induk Registrasi Mahasiswa : 1216.20.3036
Telah diujikan pada : Kamis, 26 September 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

Dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Dr. Hevrizal, M. A
NIDN. 2117067502

Sekretaris Sidang

Renny Rahmalia, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2101038403

Penguji I

Eva Yuliza M.Psi., Psikolog
NIDN. 2130048402

Penguji II

Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2114059001

Pekanbaru, 26 Oktober 2024
Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru
Dekan Fakultas Dakwah

Dr. Hevrizal, MA
NIDN. 2117067502

MOTTO

VJHFFH

PERSEMBAHAN

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT semata, atas semua kenikmatan yang telah diberikan. Tak terkecuali kenikmatan yang paling besar berupa sebuah komitmen untuk tidak letih mengarungi ilmu hingga berharap mendapat petunjuk selayak petunjuk para nabi dan rasul. Shalawat serta salam ke kehadiran Nabi Muhammad SAW atas seluruh pengorbanan terbaik beliau untuk menghidupkan cahaya kebenaran pada umat manusia. Semoga kita menjadi umat beliau yang berkumpul dengannya kelak.

Setiap tahap penyelesaian skripsi ini adalah perjalanan panjang penuh pembelajaran yang memerlukan komitmen besar untuk mengatasi tantangan. Penulis juga menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan berharga dari berbagai pihak. Dengan rasa syukur dan bahagia, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung :

1. Ibu Dr. Hj. Hasniati, SH., MH, selaku Ketua Umum Yayasan Diniyyah Pekanbaru beserta seluruh pengurus dan staf yayasan, atas dukungan, arahan, dan perhatiannya yang besar dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif.
2. Ibu Dr. Novi Yanti, MM selaku Rektor IAI Diniyyah Pekanbaru, atas dukungan dan kebijaksanaannya dalam memimpin dan memberikan kontribusi besar dalam kemajuan akademik di institusi ini.
3. Kepada Dekan Fakultas Dakwah IAI Diniyyah Pekanbaru Bapak Dr. Hervrizal, MA, atas segala bentuk dukungan dan kebijaksanaan dalam memimpin fakultas ini, yang telah memberi ruang bagi perkembangan akademik mahasiswa.
4. Kepada Bapak Willytiyo Kurniawan, M. Psi., selaku Kepala Program Studi Psikologi dan Pembimbing I, atas segala bimbingan, dukungan, serta perhatian yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Dengan kebijaksanaan dan dedikasi yang luar biasa, penulis mampu memperdalam pemahaman di bidang psikologi Islam dan menyelesaikan penelitian ini.

5. Kepada Ibu Eva Yuliza, M. Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II, atas segala bimbingan, dukungan tulus, serta masukan-masukan yang telah diberikan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat keahlian dan perhatian beliau, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sangat baik.
6. Kepada Ibu Eva Yuliza, M. Psi., Psikolog, dan Ibu **Lailatul Izzah, M. Psi.**, selaku Dewan Penguji, atas perhatian, waktu, dan saran konstruktif yang telah diberikan. Masukan serta arahan yang disampaikan sangat berarti dalam memperkaya kualitas dan kedalaman skripsi ini.
7. Kepada Ibu **Renny Rahmalia, M. Psi.**, selaku dosen Prodi Psikologi Islam, atas bimbingan dan dukungan yang diberikan selama proses studi. Setiap ilmu dan wawasan yang beliau bagikan telah memberi pengaruh positif dalam perkembangan penulis baik secara akademis maupun pribadi.
8. Kepada seluruh civitas akademika IAI Diniyyah Pekanbaru, terima kasih atas dukungan, kerja sama, dan lingkungan yang mendukung perjalanan studi ini.
9. Terima kasih yang tulus kepada Ibu **Diana Elfida** atas segala motivasi, arahan, dan perhatian yang penuh kasih. Dukungan Ibu telah memberikan energi positif yang sangat berarti bagi penulis dalam setiap langkah perjalanan ini.
10. Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebagai almamater pertama dan tempat saya menimba ilmu, saya menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang tulus. Di bawah bimbingan para dosen dan lingkungan yang inspiratif, saya tidak hanya mendapatkan ilmu, tetapi juga pengalaman berharga yang membentuk perjalanan saya hingga saat ini. Semua langkah kecil yang saya mulai di sini menjadi fondasi bagi perjalanan panjang saya, dan atas itu semua, saya merasa terhormat pernah menjadi bagian dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
11. Tiada kata yang cukup untuk menggambarkan rasa syukur dan cinta yang begitu besar untuk kalian. Doa-doa kalian yang tulus, dukungan tanpa henti, dan kasih sayang yang tak terbatas adalah sumber kekuatanku di setiap langkah perjalanan ini. Segala yang telah kalian korbankan, dari keringat hingga air mata, selalu menjadi pengingat bagiku untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik. Apa yang kupersembahkan ini hanyalah bagian kecil dari betapa aku menghargai semua yang kalian lakukan untukku.

Terima kasih telah menjadi pilar utama dalam hidupku. Segala yang kujalani hari ini adalah karena cinta kalian yang tanpa syarat.

12. Kepada Papa Edison, Nenek Yasma, Dasimah, Atuk Muharil, Angku Burhanudin, dan Awan Syafarudin yang telah berpulang ke rahmatullah, Dengan penuh rasa rindu dan doa, terima kasih atas cinta, nasihat, dan kenangan indah yang kalian tinggalkan. Kehadiran kalian di masa lalu selalu menjadi kekuatan yang mendampingi langkahku hingga saat ini. Meski fisik kalian telah tiada, doa dan kasih sayang kalian tetap hidup dalam setiap langkahku.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat-Nya dan menempatkan kalian di tempat terbaik di sisi-Nya. Semua yang kuperjuangkan hari ini adalah bentuk kecil dari rasa cintaku kepada kalian.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
1. Tujuan Penelitian	12
2. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Kebahagiaan.....	17
1. Definisi Kebahagiaan	17
2. Unsur-Unsur Kebahagiaan.....	23
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan	25
B. <i>Perceived Social Support</i>	28
1. Definisi <i>Perceived Social Support</i>	28
2. Dimensi <i>Perceived Social Support</i>	30
3. Bentuk <i>Perceived Socia Support</i>	32
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Perceived Social Support</i>	34
C. Dewasa Awal	35
1. Kategori Usia Dewasa Awal.....	35
2. Ciri-ciri Dewasa Awal	36
3. Aspek Perkembangan Dewasa Awal	42
D. Kerangka Berpikir	47
E. Hipotesis Penelitian	53

BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Desain Penelitian.....	54
B. Variabel Penelitian.....	54
C. Definisi Operasional.....	54
1. Kebahagiaan.....	54
2. <i>Perceived Social Support</i>	55
D. Populasi dan Sampel.....	55
1. Populasi.....	55
2. Sampel Penelitian.....	56
3. Teknik Sampel.....	57
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
1. Skala Kebahagiaan.....	57
2. Skala <i>Perceived Social Support</i>	60
F. Validitas dan Reliabilitas.....	61
1. Validitas.....	62
2. Reliabilitas.....	63
G. Teknik Pengolaahan Data.....	65
1. Uji Normalitas.....	65
2. Uji Linearitas.....	65
3. Uji Hipotesis.....	65
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 67
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	67
1. Sejarah IAI Diniyyah Pekanbaru.....	67
2. Visi Misi dan Tujuan IAI Diniyyah Pekanbaru.....	70
3. Waktu Penelitian.....	72
B. Hasil Uji Deskripsi Subjek Penelitian.....	72
1. Gambaran Demografi Subjek Penelitian.....	73
C. Validitas dan Reliabilitas.....	76
1. Validitas.....	76
2. Reliabilitas.....	80
D. Deskripsi Data Penelitian.....	81
1. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan.....	82
2. Kategorisasi Variabel <i>Perceived Social Support</i>	84
E. Uji Korelasi.....	86
F. Hasil Uji Asumsi.....	89
1. Uji Normalitas.....	89
2. Uji Linearitas.....	89
3. Uji Hipotesis.....	91
G. Analisis Tambahan.....	92
1. Hasil <i>Crosstabulation Perceived Social Support</i>	93
2. Hasil <i>Crosstabulation</i> Kebahagiaan.....	94
H. Pembahasan.....	95

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
1. Individu	102
2. Orang- orang Terdekat Individu	103
3. Kampus atau instansi.....	103
4. Peneliti Selanjutnya	104
 DAFTAR PUSTAKA.....	 106
LAMPIRAN.....	108

Bustan, R. (2015). *Persepsi Dewasa Awal Mengenai Kursus Pranikah*. 1, 82–95.

Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>

Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>

Lumpur, K., Foo, Z., Prihadi, K. D., & Info, A. (2021). *Happiness of university students in new normal Malaysia : The role of mattering ,*

optimism , and social support. 10(2), 448–454.

<https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21138>

Maulani, N. M., & Priyambodo, B. (2021). *Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang.* April, 318–330.

Ozdemir, N. (2019). *The relationship between perceived social support , psychological resilience and happiness levels of hemodialysis patients.* 26(10), 2286–2294.

<https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2019.09.523>

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan.....	59
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Perceived Social Support</i>	60
Tabel 3. 3 Pilihan Jawaban Skala <i>Perceived Social Support</i>	61
Tabel 4. 1 Gambaran Demografi Program Studi.....	73
Tabel 4. 2 Gambaran Demografi Jenis Kelamin	74
Tabel 4. 3 Gambaran Demografi Usia	75
Tabel 4. 4 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> Unsur Kebahagiaan	78
Tabel 4. 5 Nilai <i>Alpha Cronbach's Perceived Social Support</i>	79
Tabel 4. 6 Nilai <i>Alpha Cronbach's</i> dari Instrumen Penelitian	80
Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi.....	81
Tabel 4. 8 Data Hipotetik dan Empirik Kebahagiaan.....	82
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Kebahagiaan (Y)	83
Tabel 4. 10 Data Hipotetik dan Empirik <i>Perceived Social Support</i>	85
Tabel 4. 11 Kategorisasi Variabel <i>Perceived Social Support</i> (X)	86
Tabel 4. 12 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson	87
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Koefisien Korelasi	88
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas.....	89
Tabel 4. 15 Uji Linearitas	90
Tabel 4. 16 Uji Hipotesis	91
Tabel 4. 17 <i>Crosstabulation</i> Jenis Kelamin <i>Perceived Social Support</i>	93
Tabel 4. 18 <i>Crosstabulation</i> Jenis Kelamin dengan Kebahagiaan	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	51
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN.....	109
LAMPIRAN B DATA DEMOGRAFI SUBJEK	116
LAMPIRAN C TABULASI DATA PENELITIAN.....	120
LAMPIRAN D HASIL UJI DESKRIPTIF.....	127
LAMPIRAN E HASIL UJI ASUMSI	130
LAMPIRAN F HASIL UJI HIPOTESIS	132
LAMPIRAN G HASIL ANALISIS TAMBAHAN	134
LAMPIRAN H HASIL KATEGORISASI	136
LAMPIRAN I HASIL UJI TURNITIN.....	138
LAMPIRAN J SURAT-SURAT ADMINISTRASI	140

Hubungan *Perceived Social Support* dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Dewasa Awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

Oleh :

Zakia Intan Pratiwi

Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

Zakiaintanpratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived social support* dan kebahagiaan pada dewasa awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru. *Perceived social support* merujuk pada persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan komunitas, sedangkan kebahagiaan mengacu pada kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan adanya *Positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dikumpulkan dari 113 mahasiswa menggunakan instrumen *MSPSS dan PERMA-Profiler*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif moderat antara *perceived social support* dan kebahagiaan dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,600 dan R^2 sebesar 0,360, yang berarti 36% kebahagiaan dapat dijelaskan oleh dukungan sosial. Sebagian besar responden (81,4%) memiliki tingkat kebahagiaan tinggi, dan 69% merasakan dukungan sosial yang kuat. Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan individu dewasa awal.

Kata Kunci: *Perceived Social Support*, Kebahagiaan, Dewasa Awal.

Relationship between Perceived Social Support and Happiness of Student at Diniyyah Pekanbaru Islamic *Institute*

By :

Zakia Intan Pratiwi

Faculty Of Da'wah, Islamic Psychology Program Study

Diniyyah Pekanbaru Islamic Institute

Zakiaintanpratiwi@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between perceived social support and happiness in early adulthood at the Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru. Perceived social support refers to individuals' perception of the social support they receive from family, friends, and the community, while happiness reflects positive emotions, engagement, relationship, meaning, and accomplishment. This research employs a quantitative approach with a correlational method. Data were collected from 113 students using the MSPSS and PERMA-Profilier instruments. The results show a moderate positive correlation between perceived social support and happiness, with a correlation coefficient (R) of 0.600 and R² of 0.360, indicating that 36% of happiness can be explained by social support. Most respondents (81.4%) reported high levels of happiness, and 69% perceived strong social support. Social support plays a crucial role in enhancing the happiness of individuals in early adulthood.

Keywords: Perceived Social Support, Happiness, Early Adulthood.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses perkembangan hidup manusia adalah suatu proses yang kompleks serta terjadi dalam waktu yang lama dan terjadi selama rentang kehidupan manusia. Secara umum perkembangan manusia dijabarkan menjadi beberapa tahapan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Salah satu tahapan yang dilalui yakni perkembangan manusia menjadi dewasa. Dalam keilmuan psikologi yang membahas perkembangan manusia, masa dewasa dibagi menjadi tiga tahapan, yakni masa dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Penelitian ini akan berfokus pada masa perkembangan dewasa awal atau dewasa muda.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa. Menurut Santrock (Putri, 2018) yang termasuk dalam kategori usia dewasa awal yakni 19-25 tahun. Sementara Hurlock (Sari, 2021) mengatakan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 18-40 tahun. Arnett juga mengategorikan dewasa awal dalam rantang usia 18-25 tahun (Hochberg & Konner, 2020). Priyambodo (Sari, 2021) mengatakan bahwa meski terjadi perbedaan pendapat mengenai rentang usia dewasa awal, namun ciri-ciri serta tugas perkembangan yang harus dilewati pada dewasa awal memiliki persamaan.

Tugas perkembangan adalah salah satu tanggung jawab yang harus dituntaskan oleh seluruh individu dalam setiap tahapan perkembangan hidup. Ketika individu tidak menuntaskan tugas perkembangan, maka akan menimbulkan permasalahan di tahap perkembangan selanjutnya. Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda yang harus dituntaskan agar tidak mempengaruhi tahap berikutnya.

Adapun tugas perkembangan pada masa dewasa awal menurut Hurlock dalam (Putri, 2018) adalah pertama, mencari pekerjaan untuk menerapkan keahliannya agar bisa memenuhi kebutuhan dirinya. Selanjutnya adalah menikah atau memilih pasangan hidup, membangun rumah tangga, menata rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak, menjalankan kewajiban kepada negara sebagai rakyat, memiliki hubungan dengan perkumpulan sosial.

Menjadi dewasa juga memiliki tantangan tersendiri yaitu juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri. (Basis, 2014) menemukan bahwa salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup dewasa muda adalah dengan bekerja. Penelitian ini juga menyebutkan salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan. Memilih pekerjaan yang tepat adalah salah satu upaya seseorang dalam mengokohkan kemandirian baik secara finansial maupun psikologis.

Penemuan oleh (Wardhani, 2002) menemukan bahwa dengan memiliki pekerjaan merupakan titik tolak seorang individu yang baru saja memasuki kehidupan nyata untuk memulai hidupnya sebagai individu mandiri yang dapat menentukan sendiri masa depannya dan mengatur kehidupan.

Temuan lain terdapat dalam penelitian (Vasquez, 2015) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami quarter-life crisis sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Sementara itu, Macrae (2011) dalam penelitiannya melaporkan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20-30an mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari krisis ini. Berdasarkan sekilas paparan dan hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks. Terdapat banyak stressor yang mengarah pada berbagai kesulitan, sehingga individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam masa dewasanya. Individu mulai merasa sulit menghadapi dunia, sulit mengatur emosi, hingga mulai mempertanyakan apakah kehidupannya yang akan dijalani telah berada di jalan yang benar atau tidak.

Menurut (Herawati & Hidayat, 2020) masa dewasa awal disebut juga masa yang berat karena masyarakat telah menganggap mereka sebagai orang dewasa. Pada masa ini juga individu dewasa awal harus bisa beradaptasi dan mengeksplorasi nilai-nilai dan pola hidup yang baru, serta

menikmati kemandirian yang diterimanya tanpa ada pengawasan yang sangat ketat dari orangtua. Dewasa awal juga masa dimana individu menerima tanggung jawab dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat, masa dimana mereka fokus pada pendidikan yang lebih tinggi sebagai jembatan untuk membangun karirnya, menyesuaikan diri dan pekerjaan serta membangun karirnya untuk meningkatkan keuangan mereka. Kemudian Havighurst (Bustan, 2015) mengatakan pada masa ini pula individu dewasa awal mulai memiliki keinginan untuk menjalin suatu relasi romantis, menikah atau membentuk suatu keluarga dan memiliki anak. Hurlock (Maulani & Priyambodo, 2021) menyatakan bahwa perilaku yang melekat pada masa dewasa awal adalah munculnya kecemasan dalam permasalahan spesifik yang memunculkan ketegangan emosional.

Pada tanggal 18 Juli 2024 peneliti mewawancarai 5 orang mahasiswa. Peneliti menggali informasi terkait kesulitan yang sedang mereka alami saat ini, dimana hal itu terkait dengan tugas perkembangan mereka sebagai individu dewasa awal. Hasil wawancara dengan tiga orang yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dan persepsi dukungan sosial yang baik menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial berperan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis mereka. Responden pertama menjelaskan bahwa dirinya merasa sangat bahagia karena selalu menerima dukungan emosional dan praktis dari keluarga dan sahabat-sahabatnya. Ia menggambarkan bahwa hubungan positif yang ia miliki, terutama dengan orang tua, memberikan rasa aman

dan kebahagiaan yang konsisten. Dukungan ini membuatnya merasa lebih optimis dan lebih mudah menghadapi tantangan, yang meningkatkan aspek *Positive Emotion* dan *Relationships* dalam konsep PERMA.

Responden kedua menyatakan bahwa kebahagiaan yang ia rasakan diperoleh melalui keterlibatannya dalam aktivitas-aktivitas yang ia nikmati, seperti kegiatan sosial di komunitas dan hobi yang menantang kreativitasnya. Ia merasa sangat terlibat dalam aktivitas tersebut, dan dukungan dari teman-teman di komunitas tersebut membuatnya semakin termotivasi. Ini mencerminkan aspek *Engagement* dan *Meaning* yang kuat. Menurutnya, teman-temannya selalu mendorong dan mendukungnya untuk berkembang, yang membuatnya merasa dihargai dan didorong untuk meraih prestasi lebih tinggi.

Responden ketiga menekankan pentingnya pencapaian (*Achievement*) sebagai sumber kebahagiaan, terutama ketika ia mendapat dukungan penuh dari lingkungan keluarga yang selalu mendukung setiap pencapaiannya, baik dalam studi maupun pekerjaan. Ia merasa bahwa dorongan ini membuatnya lebih percaya diri untuk mencapai target-targetnya, yang pada akhirnya memperkuat kebahagiaannya. Dukungan dari orang-orang terdekat, terutama dalam memberikan apresiasi terhadap pencapaiannya, meningkatkan aspek *Achievement* serta memberikan motivasi untuk terus berkembang.

Ketiga responden ini memiliki kebahagiaan yang tinggi dan menunjukkan keseimbangan dalam aspek PERMA berkat dukungan sosial

yang mereka terima. Hal ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial sebagai faktor pendukung kebahagiaan, yang membuat mereka lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang positif dan optimis.

Kemudian hasil wawancara dengan dua mahasiswa dewasa awal menunjukkan bahwa rendahnya persepsi dukungan sosial yang mereka rasakan berkaitan dengan aspek kebahagiaan PERMA yang rendah. Lebih lanjut responden keempat mengungkapkan bahwa ia sulit menemukan kegiatan yang membuatnya merasa terlibat atau bersemangat. Ia merasa hidupnya kurang memiliki makna dan tujuan, karena jarang mendapat dukungan atau dorongan dari orang lain. Meskipun memiliki beberapa teman, ia merasa mereka kurang mendukung atau memahami apa yang ia butuhkan. Selain itu, pencapaian dalam hidupnya tidak banyak diapresiasi, bahkan dari keluarga. Hal ini menyebabkan aspek *Engagement*, *Meaning*, dan *Achievement* pada dirinya cenderung rendah. Tanpa dorongan atau rasa penghargaan dari lingkungan sekitarnya, ia merasa kurang termotivasi untuk berkembang dan mencapai hal-hal baru.

Responden kelima menjelaskan bahwa ia sering merasa kurang didukung secara emosional oleh keluarga dan teman-temannya. Ia merasa tidak mendapatkan tempat untuk berbagi perasaan atau dukungan yang cukup ketika menghadapi kesulitan. Karena kurangnya dukungan ini, ia sering kali merasa terisolasi, terutama saat mengalami

masa sulit. Aspek *Positive Emotion* dan *Relationships* pada dirinya terbilang lemah, karena ia merasa tidak banyak momen bahagia yang bisa dibagikan bersama orang-orang terdekat dan tidak memiliki relasi yang membuatnya merasa aman atau didukung.

Kedua responden ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial berkontribusi pada rendahnya kebahagiaan mereka. Perasaan terisolasi dan tidak dihargai membuat mereka sulit merasakan makna dan tujuan hidup yang jelas, serta menurunkan motivasi untuk berprestasi. Kekurangan pada berbagai aspek PERMA ini semakin memperburuk kondisi psikologis mereka, menekankan pentingnya peran dukungan sosial dalam membangun kesejahteraan dan kebahagiaan pada dewasa awal.

Hal ini merupakan tanda-tanda ketidakbahagiaan yang dirasakan mahasiswa yang ditunjukkan dengan meningkatnya afek negatif dan menurunnya afek positif. Tanda-tanda tersebut berlawanan dengan tanda-tanda kebahagiaan. Menurut Baumgardener dan Crothers (2010), kebahagiaan merujuk pada tingginya kepuasan hidup dan afek positif, serta rendahnya afek negatif.

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan adalah emosi positif yang dialami seseorang yang memotivasi mereka untuk terlibat dalam perilaku positif. Carr (2004) menemukan bahwa kebahagiaan adalah keadaan psikologis positif yang ditandai dengan kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang tinggi, dan afek negatif yang rendah. Emosi menunjukkan

perasaan dan pemikiran, keadaan biologis dan psikologis dengan berbagai kecenderungan tindakan individu. Puspitorini (2012) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau perasaan gembira dan kedamaian hidup jasmani dan rohani yang penting untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berfungsi.

Sebaliknya, seseorang yang merasa tidak bahagia akan merasa cemas, sedih, dan khawatir yang berkaitan dengan afek negatif. Individu yang merasa tidak bahagia akan merasa tidak puas dengan keluarga, hubungan sosial, dan dirinya sendiri (Diener & Seligman, 2002). Menurut Seligman (dalam Uraningsari, 2016) orang yang sangat bahagia menghabiskan sedikit waktunya sendirian dan akan menghabiskan banyak waktunya dengan orang lain. Demikian pula dengan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Sarah dan Marty (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya pengalaman yang menyenangkan serta dukungan dari keluarga dan teman menjadi penyemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan memunculkan aspek kebahagiaan yaitu kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna dan keterlibatan diri.

Kebahagiaan dapat dirasakan oleh dewasa muda melalui beberapa faktor, salah satunya adalah adanya dukungan sosial. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian Foo dan Prihadi (2021) yang berjudul *Happiness of University Students in New Normal Malaysia : The Role of*

Mattering, Optimism, and Social Support menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan yang mana dukungan sosial bisa meningkatkan kebahagiaan. Dengan kata lain, penting untuk menjaga siswa merasa bahwa orang lain di sekitar mereka mendukung serta menjaga mereka dapat merasa lebih bahagia.

Dari hasil wawancara tersebut semua mahasiswa yang diwawancarai mengatakan mereka mendapatkan dukungan dari orangtua seperti sering berkomunikasi menceritakan apa yang dirasakan kepada orangtua melalui telepon. Selain itu, mereka juga mengaku mendapat dukungan dari teman seperti saling berbagi cerita dengan teman di kos, diajak teman mengikuti kegiatan seperti ekstrakurikuler, organisasi, ataupun pergi ke mall. Kemudian mereka juga mengkomunikasikan permasalahannya kepada pacarnya baik itu secara langsung atau via telepon dan *videocall*. Adanya dukungan dari orangtua, teman dan *significant others* tersebut membuat mahasiswa merasa dapat lebih mudah mengatasi kesulitan yang sedang mereka hadapi. Namun, 2 orang subjek mengatakan bahwa mereka merasakan tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitarnya karena menurut mereka orang-orang yang berada disekitar mereka terlalu sibuk dengan urusannya masing-masing.

Young (2006) mengelompokkan dukungan sosial menjadi dua bentuk, yaitu dukungan sosial yang diterima (*receive social support*) dan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*).

Perbedaannya yaitu, *receive social support* adalah jumlah dukungan sosial yang sebenarnya diberikan oleh orang lain. Sedangkan *perceived social support* adalah sejauh mana seseorang mempersepsikan atau percaya bahwa dirinya akan mendapatkan dukungan. *Perceived Social Support* memiliki pengaruh positif terhadap penerima dukungan sosial dimana individu menganggap dirinya dicintai, seperti keluarga atau masyarakat, dan mampu bertahan dalam keadaan sulit (Mattson & Hall, 2011). Eom, Shin, Kim & Park (2013) menyatakan bahwa dalam meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan mental, *perceived social support* sangatlah membantu.

Penginterpretasian dukungan sosial dapat terjadi karena proses persepsi. Seringkali lingkungan individu telah memberikan dukungan yang suportif, tetapi dukungan tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan individu, sehingga tidak dipersepsikan sebagai sesuatu yang memadai atau mendukung dalam mengatasi masalah individu (Ningrum & Sukmayanti, 2013). Hal tersebut bergantung pada dukungan sosial yang dirasakan individu atau dikenal dengan istilah *Perceived Social Support*. Taylor et al. (2004) mengemukakan bahwa sebagai sumber daya, dukungan sosial terkadang lebih bermanfaat dalam persepsinya daripada dalam penggunaannya (Taylor et al., 2004).

Perceived Social Support mengacu pada ketersediaan dan kecukupan koneksi sosial yang dirasakan dan adanya pemikiran individu bahwa dukungan tersebut tersedia jika diperlukan (Dewayani et al., 2011;

Eagle et al., 2019). Lakey dan Cohen (2000) mendefinisikan *perceived social support* sebagai pandangan subjektif seseorang tentang ketersediaan bantuan dari teman dan keluarga saat dibutuhkan, serta kepuasan terhadap bantuan yang diterima sebelumnya. Menurut Zimet et al. (1988) *Perceived Social Support* memiliki tiga dimensi yang menjadi sumber dukungan sosial, yaitu *family*, *friends*, dan *significant other*. Sumber dukungan dapat berubah-ubah tergantung pada kebutuhan individu dan situasi yang dialami individu. Diketahui bahwa hasil yang berbeda pada perilaku individu tergantung pada sumber dukungan yang dirasakan (Paykani et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lackey (2013) menyimpulkan bahwa individu yang menganggap keluarga dan teman mendukungnya akan lebih bahagia daripada individu yang meragukan dukungan orang disekitarnya, serta kualitas dari dukungan yang diterima akan berbeda tergantung dari hubungan pemberi dan penerima dukungan tersebut.

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kebahagiaan dewasa awal adalah dukungan sosial. Namun terdapat perbedaan persepsi pada pihak yang memberikan dukungan sosial dengan individu yang menerima dukungan sosial tersebut. Sehingga peneliti menilai penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *perceived social support* dan kebahagiaan pada dewasa awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan , maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “Apakah ada hubungan antara *Perceived Social Support* dengan kebahagiaan pada dewasa awal di Institute Agama Islam Diniyyah Pekanbaru ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *Perceived social support* dengan kebahagiaan pada dewasa awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menambah kajian ilmu psikologi positif terkait hubungan antara *Perceived Social Support* dengan Kebahagiaan pada dewasa awal di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru. Bagi subjek diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa *Perceived Social Support* bisa membantu meningkatkan kebahagiaan. Kepada pihak IAI Diniyyah Pekanbaru bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa seperti psikoedukasi dan intervensi lainnya untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa dan. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk penelitian di masa depan

D. Keaslian Penelitian

Penelitian dari Foo dan Prihadi (2021) yang berjudul *Happiness of Univesity Students in new Normal Malaysia : The Role of Mattering, Optimism, and Social Support*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan, yang artinya dukungan sosial bisa meningkatkan kebahagiaan. Beberapa perbedaan penelitian yang peneliti lakukan yaitu peneliti hanya membahas hubungan antara dua variabel yakni *perceived social support* dan kebahagiaan, sementara Foo dan Prihadi (2021) menambahkan dua variabel lainnya yakni, *Mattering dan Optimism*. Kemudian pada subjek penelitian, Foo dan Prihadi menetapkan subjek nya pada mahasiswa di Malaysia pada saat *new normal*, sedangkan peneliti menetapkan subjek pada mahasiswa dengan kategori usia 18-29 tahun. Perbedaan lainnya pada alat ukur yang digunakan, Foo dan Prihadi (2021) menggunakan *Revises Life Orientation Test (LOT-R)* untuk mengukur kebahagiaan, *Mattering to others Questionnaire (MTOQ)* untuk mengukur *sense of mattering*. Sementara itu, untuk mengukur kebahagiaan peneliti menggunakan *The PERMA Profiler* yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Elfida, dkk (2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Praja, Abdillah dan Heri (2022) yang berjudul *Perceived Social Support and Work Motivation: The Mediating Role of Happiness in The Workplace*. Hasilnya penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *perceived social support*

dengan happiness, dan *perceived social support* juga memiliki pengaruh yang positif terhadap *work motivation*, selanjutnya kebahagiaan juga mempengaruhi *work motivation* secara positif. Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti terdapat pada subjek penelitian, subjek yang peneliti ambil merupakan mahasiswa akhir, sementara pada penelitian Praja, Abdillah dan Heri (2021) subjek nya adalah ASN pada UPTD Puskesmas Rawat Inap I Tambusai Utara, Kab. Rokan Hulu.

Ozdemir (2019) jug pernah meneliti mengenai *The Relationship between Perceived Social Support, Psychological Resilience, and Happiness Levels of hemodialysis patients*. Hasil dari penelitiannya menemukan bahwa tingkat kebahagiaan dan *psychological resilience* memiliki hubungan yang positif dengan *perceived social support*. Penelitian ini terdiri dari 120 orang pasien yang melakukan hemodialisis di Rumah Sakit Gaziantep, Turki selama bulan Oktober 2018 sampai dengan bulan April 2019. Sementaa subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir di institut X. Pengumpulan data menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang sudah dimodifikasi oleh Eker,dkk untuk mengukur *Perceived Social Support*, kemudian *Oxford Happiness Questionnaire* yang dikembangkan oleh Hills untuk mengukur *happiness* dan *Resilience Scale for Adults* oleh Friborge, dkk untuk mengukur *psychological resilience*. Alat ukur yang digunakan juga berbeda dengan yang digunakan peneliti, untuk mengukur *Perceived Social Support* peneliti menggunakan *MSPSS Indonesian Version* yang

sudah diadaptasi oleh Sulistiani dkk (2022). Selanjutnya untuk mengukur tingkat kebahagiaan peneliti menggunakan *The Perma Profiler* yang sudah diadaptasi oleh Elfida (2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mauna dan Kurnia pada (2018) yang membahas tentang pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada guru honorer sekolah dasar negeri di Jakarta utara. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 27% terhadap dimensi kepuasan hidup atau *subjective well-being*. Hasil yang ditemukan selanjutnya adalah persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh sebanyak 7,5% terhadap dimensi afek positif dan afek negatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 135 orang guru honorer sekolah dasar negeri di Jakarta Utara, pada penelitian yang akan dilakukan peneliti mengambil sampel yakni mahasiswa akhir di Institut X Pekanbaru. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* untuk mengukur *subjective well-being* kemudian alat ukur yang digunakan untuk mengukur persepsi dukungan sosial adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Peneliti menggunakan *The PERMA Profiler* Indonesian version yang diadaptasi oleh Elfida dkk (2021) untuk mengukur kebahagiaan dan MSPSS *The Indonesian version* oleh Sulistiani dkk (2022) sebagai alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *Perceived Social support*.

To, Yang, dan Yan (2022) melakukan penelitian yang berjudul *The Presence of Meaning in Parenthood, Perceived Social Support, and Happiness of Mothers Living in Hong Kong: A Comparative Study on Younger and Older Mother*. Hasil dari penelitian ini adalah *the presence of meaning in parenthood* dan *perceived social support* memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan pada *younger* dan *older mothers*. Setelah dianalisis ternyata ditemukan bahwa *older mothers* lebih memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dibandingkan dengan *younger mothers*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 1292 orang ibu yang berasal dari berbagai daerah di Hongkong. Sampel dalam penelitian ini juga dibagi menjadi dua kategori yaitu, sebanyak 361 orang ibu yang berusia 16-24 tahun dikategorikan sebagai *younger mothers*. Kemudian 931 orang yang berusia diatas 24-56 tahun dikategorikan sebagai *older mothers*. Berbeda dengan sampel yang digunakan peneliti yakni mahasiswa akhir. Perbedaan lainnya adalah pada alat ukur yang digunakan yakni *The Presence of Meaning in Parenthood Questionnaire (MPQ-presence)*, kemudian untuk mengukur persepsi dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang mana sudah di terjemahkan kedalam bahasa cina (*MSPSS-C*). lalu mengukur kebahagiaan menggunakan *The 6-Item Short Depression-Happiness Scale*. Peneliti menggunakan *The Perma Profiler* untuk mengukur kebahagiaan dan *MSPSS Indonesian version* untuk mengukur *perceived social support*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

a. Kebahagiaan Perspektif Psikologi

Dalam psikologi, terdapat dua perspektif filosofis utama mengenai kesejahteraan atau kebahagiaan (*well-being*), yaitu pendekatan eudaimonik dan hedonik. Menurut Hefferon dan Boniwell (2011), pendekatan eudaimonik berfokus pada bagaimana individu berfungsi secara utuh, tumbuh, dan menemukan makna dalam hidup mereka. Kebahagiaan dalam konteks eudaimonik dicapai melalui pencapaian tujuan yang bermakna dan pengembangan diri yang mendalam. Rachmayani dan Ramdhani (2014) menjelaskan bahwa pendekatan ini memungkinkan individu untuk merasakan kedamaian batin dan menghargai hidupnya secara lebih mendalam.

Sementara itu Ryff dan Keyes (1995) memperkenalkan konsep *Psychological Well-Being (PWB)*, yang menjelaskan kebahagiaan dari perspektif psikologis. Dalam konsep ini, kebahagiaan tidak hanya sekadar perasaan senang, tetapi juga melibatkan realisasi potensi psikologis seseorang melalui aktivitas positif. Kebahagiaan psikologis menurut PWB mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan otonomi. Jadi, kebahagiaan diukur dari seberapa baik individu dapat

mewujudkan dan menjalani fungsi psikologis positif dalam kehidupan mereka.

Kesejahteraan psikologis (PWB) dari sudut pandang eudaimonik menekankan pada pencapaian potensi individu, melibatkan elemen-elemen seperti pertumbuhan pribadi, pemenuhan diri, serta menemukan makna atau tujuan hidup (Didino et al., 2019). PWB terdiri dari enam aspek utama, yakni otonomi, pengendalian lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, serta penerimaan diri. Sementara itu, konsep kebahagiaan hedonik berfokus pada pencapaian kenikmatan sebagai tujuan utama dalam hidup. Para ahli psikologi menganggap kesejahteraan hedonik sebagai kesejahteraan subjektif yang terdiri dari pengalaman menyenangkan. Diener, Lucas, dan Oishi (2006) mengembangkan model kesejahteraan subjektif yang meliputi tiga komponen: kepuasan hidup, afek positif, dan ketiadaan afek negatif (Diener, 1984).

Seligman (2005) memandang kebahagiaan sebagai kondisi yang mencakup dua komponen utama: emosi positif yang dirasakan individu dan aktivitas yang disukai oleh individu tersebut. Dalam teori awalnya, ia memperkenalkan konsep *authentic happiness*, yang terdiri dari tiga dimensi pokok: kehidupan yang menyenangkan (*pleasures*), keterlibatan (*engagement*), dan hidup yang bermakna (*meaning*). Dimensi kehidupan yang menyenangkan mencakup pengalaman mendapatkan kenikmatan dari hal-hal sederhana, sedangkan

keterlibatan merujuk pada bagaimana seseorang sepenuhnya terlibat dalam aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Hidup yang bermakna mengacu pada perasaan bahwa seseorang memiliki tujuan dalam hidupnya.

Konsep *authentic happiness* ini kemudian direvisi menjadi *well-being theory* (WBT), yang lebih luas dan mencakup lebih banyak aspek kesejahteraan manusia. Teori ini menjadi dasar bagi konsep *flourishing*, yaitu keadaan optimal di mana individu mencapai potensi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Butler dan Kern (2016), *flourishing* adalah kondisi optimal dari fungsi psikososial yang dinamis. Seligman (Elfida et al, 2021) menjelaskan bahwa *flourishing* ditandai dengan lima elemen yang dikenal dengan akronim PERMA: emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan yang bermakna (*relationships*), makna hidup (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishments*). Kelima elemen ini menjadi indikator kesejahteraan dan pondasi bagi individu untuk mencapai potensi tertinggi, di mana kesejahteraan psikologis dan sosialnya saling mendukung untuk menciptakan kehidupan yang bermakna dan berkelanjutan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kebahagiaan dapat dipahami sebagai suatu keadaan yang ditandai oleh adanya emosi positif, hubungan yang baik dan harmonis dengan orang lain, kemampuan untuk memberikan makna pada pengalaman hidup, serta adanya tujuan pencapaian yang jelas dalam hidup (Seligman, 2012). Kebahagiaan

tidak hanya sekadar perasaan senang, tetapi juga melibatkan interaksi sosial yang sehat dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, konsep kebahagiaan yang digunakan mengacu pada model PERMA, yang mencakup elemen-elemen penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Model ini menjadi dasar untuk memahami berbagai dimensi kebahagiaan dan bagaimana masing-masing elemen berkontribusi terhadap pengalaman keseluruhan individu dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.

b. Kebahagiaan Perspektif Islam

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsip dalam kesehatan mental. Diantara ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut :

1) QS. Al-Qashas ayat 77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا

تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِئِينَ

Artinya : Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (Terjemahan Kemenag 2019).

Menurut Khairul Hamim (2016) Islam mengajarkan pentingnya kebahagiaan jasmani dan rohani, baik di dunia maupun di akhirat, meskipun keduanya dibedakan. Umat Islam dianjurkan untuk mengejar kebahagiaan akhirat tanpa melupakan kehidupan duniawi, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Qashash ayat 77. Namun, kebahagiaan di akhirat tidak selalu sejalan dengan kebahagiaan di dunia, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, manusia didorong untuk meraih kebahagiaan di kedua alam tersebut sambil berupaya menghindari penderitaan, baik fisik maupun spiritual.

2) QS. An-Nahl ayat 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۭ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya : Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan (Terjemahan Kemenag 2019).

Ayat ini menekankan bahwa laki-laki dan perempuan mendapat pahala yang sama dan bahwa amal kebajikan harus dilandasi iman. Dalam masalah kesengsaraan juga demikian. Al-Quran menjelaskan bahwa orang yang ingkar kepada kebenaran dan berbuat jahat

diancam baginya kesengsaraan dalam hidup di dunia ini sebelum kesengsaraan yang lebih besar kelak di akhirat.

3) QS. Ali Imran ayat 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya : Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung. Makruf adalah segala kebaikan yang diperintahkan oleh agama serta bermanfaat untuk kebaikan individu dan masyarakat. Mungkar adalah setiap keburukan yang dilarang oleh agama serta merusak kehidupan individu dan masyarakat (Terjemahan Kemenag 2019).

Zulkarnain dan Siti Fatimah (2019) menjelaskan bahwa berdasarkan tiga ayat tersebut, Allah memerintahkan umat Islam untuk meraih kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia melalui perbuatan baik serta menjauhi kemunkaran. Selain itu, Allah menjanjikan kehidupan yang baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh. Di sisi lain, kemenangan juga dijanjikan kepada mereka yang menyeru kepada kebaikan, mengajak kepada yang ma'ruf, dan mencegah kemunkaran.

2. Unsur-Unsur Kebahagiaan

Model PERMA yang dikembangkan oleh Seligman (2012) terdiri dari lima unsur utama yang membantu menjelaskan dan memahami kebahagiaan serta kesejahteraan individu. Setiap unsur memiliki peran tersendiri dalam membentuk kebahagiaan. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing aspek :

a. *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan untuk merasakan dan menikmati emosi-emosi positif, seperti kegembiraan, kesenangan, rasa syukur, dan harapan. Emosi-emosi ini membantu meningkatkan suasana hati seseorang, memberikan rasa nyaman, dan memainkan peran penting dalam membangun kebahagiaan sehari-hari. Walaupun kebahagiaan bukan sekadar perasaan senang, semakin banyak emosi positif yang dirasakan, semakin besar kesejahteraan yang dicapai

b. *Engagement* (Keterlibatan)

Keterlibatan adalah keadaan di mana seseorang sangat terfokus dan terserap dalam suatu aktivitas sehingga mereka sepenuhnya terlibat di dalamnya. Pengalaman ini sering kali disebut sebagai "*flow*" di mana individu merasa terhubung dengan aktivitas yang dilakukan, dan waktu seolah berlalu tanpa disadari. Aktivitas yang melibatkan keterlibatan tinggi ini sering kali menantang dan

sesuai dengan kemampuan individu, memberikan rasa puas dan berkontribusi pada kebahagiaan.

c. Relationship (Hubungan)

Hubungan yang bermakna dengan orang lain adalah elemen kunci dari kebahagiaan. Interaksi sosial yang positif, baik dengan keluarga, teman, atau rekan kerja, memberikan rasa dukungan, keamanan, dan kebersamaan. Memiliki hubungan yang saling menghargai dan saling mendukung memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan meningkatkan rasa kebahagiaan secara keseluruhan.

d. Meaning (Makna)

Aspek ini mengacu pada perasaan bahwa hidup seseorang memiliki arti atau tujuan yang lebih dalam. Makna bisa ditemukan dalam pekerjaan, hubungan, atau keyakinan, dan memberikan individu rasa bahwa mereka berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Ketika seseorang merasa hidupnya bermakna, mereka cenderung merasakan kebahagiaan yang lebih mendalam dan stabil.

e. Accomplishment (Prestasi / Pencapaian)

Prestasi berkaitan dengan perasaan bangga setelah mencapai sesuatu yang bernilai atau penting, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Mencapai tujuan-tujuan tertentu, baik besar maupun kecil, memberikan perasaan puas dan membangun

kepercayaan diri. Rasa pencapaian ini penting karena membantu individu merasa bahwa mereka berkembang dan maju dalam hidup, yang pada gilirannya meningkatkan kebahagiaan.

Kelima aspek ini saling melengkapi dalam membentuk kebahagiaan yang menyeluruh. Model PERMA menunjukkan bahwa kebahagiaan bukan hanya soal merasakan emosi positif, tetapi juga tentang keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, memiliki hubungan yang mendalam, menemukan makna hidup, dan mencapai hal-hal yang penting bagi diri sendiri. Dengan menggabungkan semua aspek ini, individu dapat membangun kebahagiaan yang lebih stabil, seimbang, dan berkelanjutan

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah keadaan yang dialami oleh setiap individu dan dipengaruhi oleh berbagai elemen dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang merasakan kebahagiaan dengan cara yang berbeda, dan ada sejumlah faktor yang dapat memengaruhi pengalaman tersebut. Berikut adalah beberapa faktor utama yang berkontribusi pada kebahagiaan :

a. Kecerdasan spiritual

Menurut Wirani dan Kurniawan (2024), kecerdasan spiritual berkontribusi pada kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisis korelasi pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi. Aliabadi et al. (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan kebahagiaan, di mana kecerdasan spiritual berpotensi menciptakan suasana hati yang lebih bahagia. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Supriyanto (2012) mengemukakan bahwa kecerdasan spiritual yang tinggi memungkinkan individu untuk memberikan makna yang positif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk peristiwa, tantangan, dan bahkan penderitaan yang mereka alami. Hal ini mendorong individu untuk merespon dalam perilaku yang positif.

b. Kebersyukuran

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada guru honorer sebesar 47,6%. Temuan ini menyimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima, yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Artinya, jika tingkat kebersyukuran tinggi, maka kebahagiaan yang dirasakan juga akan tinggi; sebaliknya, jika kebersyukuran rendah, kebahagiaan pun akan cenderung rendah (M. Khairullah, Situmorang, & Diponegoro, 2021).

c. Usia

Individu berusia 15-29 tahun cenderung merasa lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang berusia di atas 60 tahun. Pada usia 60 tahun ke atas, kondisi fisik seseorang biasanya mulai

menurun, dan lingkup pertemanan mereka juga cenderung lebih sempit dibandingkan dengan individu dalam rentang usia 15-29 tahun (Zhahira & Utami, 2017).

d. Kualitas Pesahabatan

Hapsari dan Sholichah (2022) menyatakan bahwa kualitas persahabatan berkontribusi sebesar 12,57% terhadap kebahagiaan mahasiswa. Ketika kualitas persahabatan meningkat, kebahagiaan yang dirasakan oleh individu juga cenderung meningkat, dan sebaliknya. Individu yang merasa bahagia cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu sendirian dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang-orang yang bahagia biasanya memiliki lebih banyak teman, baik teman biasa maupun teman dekat. Selain itu, individu yang bahagia lebih aktif terlibat dalam kegiatan bersama lingkungan sekitar mereka dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia.

e. Harga Diri

Harga diri berpengaruh pada kebahagiaan mahasiswa sebesar 18,41% (Hapsari & Sholichah, 2022). Harga diri meliputi kebutuhan untuk mencapai prestasi, mengakui kelebihan dan kompetensi, memiliki kepercayaan diri, serta merasakan kebebasan dan kemandirian. Di sisi lain, penghargaan dari orang lain mencakup

status, reputasi, kekuasaan, perhatian, dan pengakuan (Widodo & Pratitis, 2013).

f. Persepsi dukungan sosial

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum (2014) menemukan persepsi dukungan sosial menyumbang sebesar 54,6% terhadap kebahagiaan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan meliputi kecerdasan spiritual, kebersyukuran, usia, kualitas persahabatan, harga diri, dan persepsi terhadap dukungan sosial. Masing-masing faktor ini memberikan kontribusi yang berbeda terhadap tingkat kebahagiaan individu. Di antara faktor-faktor tersebut, persepsi dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk perasaan bahagia seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai sejauh mana dukungan sosial yang dirasakan dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan individu.

B. *Perceived Social Support*

1. Definisi *Perceived Social Support*

Zimet, Dahlem, Zimet, dan Karley (1988) menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial atau *perceived social support* merupakan keyakinan serta penilaian individu secara subjektif mengenai adanya dukungan terkait dengan keterbatasan yang diterima individu dari

keluarga, teman, dan orang spesial (*significant others*). Pendapat lain diungkapkan oleh Pfeifer (2011) mendefinisikan *perceived social support* adalah persepsi bahwa individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dianggap bagian dari suatu kelompok. Hal serupa dijelaskan juga oleh Pratama & Diana (2017) bahwa *perceived social support* adalah bagaimana persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima dan dirasakannya, baik itu berupa bantuan, kepedulian, kasih sayang, dan hal lainnya yang diberikan oleh individu maupun kelompok lainnya.

Musabiq dkk (2017) juga menyatakan bahwa *perceived Social Support* adalah keyakinan individu bahwa orang lain akan memberikan bantuan saat ia membutuhkannya. Selanjutnya menurut Soerjoatmodjo (2019) *perceived social support* adalah ketika seseorang menilai apakah penerima dukungan tersebut benar-benar menerimanya atau tidak. Barrera (1986 dalam Iglesias, 2014) mengungkapkan bahwa *perceived social support* adalah dukungan yang dipersepsikan yang berupa penilaian kognitif dan penilaian subjektif yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kepercayaan diri tergantung kepada bantuan orang lain dan membantunya dalam keadaan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* merupakan sebuah persepsi individu terhadap ketersediaannya *social support* yang diberikan oleh lingkungan sosial apakah itu sudah baik atau belum, bagaimana perasaan individu terhadap *social support* yang berikan, dan apakah *social support* itu

bisa dirasa ada dan tersedia bagi individu ketika individu itu membutuhkannya.

2. Dimensi *Perceived Social Support*

Setelah membahas konsep *Perceived Social Support* dan signifikansinya, kita akan mengeksplorasi setiap dimensi yang membentuk persepsi tersebut. Masing-masing dimensi memberikan pemahaman mengenai bagaimana individu merasakan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Berikut adalah penjelasan mengenai setiap dimensi menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988).

a. Dukungan Keluarga (*Family Support*)

Bagaimana individu merasakan adanya dukungan dari keluarganya, baik secara emosional, finansial, maupun praktis. Ini lebih tentang persepsi individu terhadap kesiapan keluarga untuk memberikan bantuan dan perhatian ketika dibutuhkan, daripada dukungan yang sebenarnya terjadi. Ketika individu merasa didukung oleh keluarganya, mereka cenderung merasa lebih aman, dihargai, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Persepsi positif terhadap dukungan keluarga ini juga dapat berkontribusi besar terhadap kesejahteraan emosional dan kebahagiaan seseorang.

b. Dukungan teman (Friend Support).

Dukungan ini berasal dari orang yang sudah saling mengenal seperti teman sebaya, rekan kerjadan sahabat. mengacu pada bagaimana individu merasakan dukungan yang diterima dari teman-teman mereka. Dukungan ini dapat mencakup berbagai bentuk, seperti dukungan emosional yang berupa pengertian, perhatian, dan kehadiran teman saat individu menghadapi kesulitan. Selain itu, dukungan dari teman juga dapat meliputi bantuan praktis dan informasi yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah.

Persepsi terhadap dukungan teman memiliki peranan penting dalam kehidupan sosial individu. Ketika seseorang merasa didukung oleh teman-temannya, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan. Dukungan sosial dari teman tidak hanya mengurangi perasaan kesepian, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental secara keseluruhan.

c. Significant others support

Merujuk pada dukungan yang diterima dari individu-individu terdekat yang memiliki pengaruh signifikan dalam kehidupan seseorang. Dukungan ini dapat berasal dari pasangan, mentor, guru, atau dosen. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang spesial ini memainkan peranan penting dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan. Kehadiran mereka dapat

memberikan dorongan emosional dan bimbingan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi sulit. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat ini, individu merasa lebih kuat dan termotivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dukungan tersebut juga menciptakan rasa keterhubungan yang penting dalam kehidupan seseorang

3. Bentuk *Perceived Socia Support*

Taylor (2003) Bentuk dukungan dalam *perceived social support* mencakup beberapa kategori yang mencerminkan bagaimana individu merasakan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Berikut adalah beberapa bentuk dukungan tersebut:

a. Dukungan Instrumenral (*Tangible Assistance*)

Dukungan instrumental adalah bentuk bantuan konkret yang diberikan untuk membantu seseorang memenuhi kebutuhan praktis. Ini bisa berupa bantuan material, seperti uang atau barang, atau pertolongan fisik. Dukungan ini berperan penting dalam mengatasi masalah sehari-hari dan memberikan rasa aman, sehingga orang yang menerimanya dapat lebih fokus pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

b. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi adalah bentuk bantuan yang melibatkan penyediaan informasi, saran, atau nasihat kepada seseorang untuk

membantu mereka dalam pengambilan keputusan atau menyelesaikan masalah. Jenis dukungan ini berfokus pada berbagi pengetahuan dan pengalaman yang relevan, sehingga individu dapat lebih memahami situasi yang dihadapi dan memilih langkah yang tepat.

c. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan emosional adalah bentuk bantuan yang memberikan kenyamanan dan pengertian kepada seseorang yang mengalami kesulitan. Dukungan ini hadir melalui kehadiran, pendengaran yang penuh perhatian, dan kata-kata penghiburan, yang membantu individu mengekspresikan perasaan mereka. Dengan dukungan emosional, seseorang merasa lebih diterima dan dihargai, yang berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Dukungan ini sangat penting dalam membantu individu mengatasi tantangan hidup dan menjaga kesehatan emosional mereka.

d. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan emosional adalah bentuk bantuan yang memberikan kenyamanan dan pengertian kepada seseorang yang mengalami kesulitan. Dukungan ini hadir melalui kehadiran, pendengaran yang penuh perhatian, dan kata-kata penghiburan, yang membantu individu mengekspresikan perasaan mereka.

Dengan dukungan emosional, seseorang merasa lebih diterima dan dihargai, yang berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Dukungan ini sangat penting dalam membantu individu mengatasi tantangan hidup dan menjaga kesehatan emosional mereka.

4. Faktor yang mempengaruhi *Perceived Social Support*

a. Resiliensi

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhyani dan Wahyudi (2022) menunjukkan adanya hubungan sedang dan positif sebesar 0.577 antara persepsi dukungan sosial dan resiliensi. Ini berarti bahwa semakin tinggi persepsi seseorang terhadap dukungan sosial, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Untuk menjadi resilien, individu butuh sumber daya dari lingkungan yang memfasilitasinya untuk bangkit dari kesulitan. Data juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat persepsi dukungan sosial yang tinggi sebesar 50.6% dan tingkat resiliensi yang tinggi sebesar 91.6% dari total 3.115 responden.

C. Dewasa Awal

1. Kategori Usia Dewasa Awal

Emerging adulthood adalah periode antara remaja akhir yang berusia sekitar 18 tahun dan masuknya usia dewasa yang stabil dan berlangsung cukup lama serta merupakan tahap kehidupan baru mengenai peristiwa yang terjadi pada masa remaja dan dewasa muda, dalam kata lain diartikan sebagai periode ketika individu bukan lagi remaja namun juga bukan dewasa yang terjadi pada usia 18-29 tahun (Arnett et al., 2014).

Erkson (Monks, Knoers & Haditono, 2001) bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun samapi 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

Dariyo (2003) mengatakan bahwa Individu yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya.

Santrock (2011) berpendapat bahwa Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25

tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, maka peneliti menetapkan bahwa kategori usia dewasa awal dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada rentang usia 18-29 tahun.

2. Ciri-ciri Dewasa Awal

Arnett (2006) mengidentifikasi lima ciri khas dari masa dewasa yang sedang muncul (emerging adulthood), yaitu:

a. Identity Exploration

Arnett (2016) menjelaskan bahwa emerging adulthood adalah periode di mana individu melakukan eksplorasi identitas, terutama dalam hal cinta dan karier. Eksplorasi identitas adalah proses di mana para individu dewasa awal berupaya mencari dan menemukan makna dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan ideologi. Mereka mencoba memahami siapa diri mereka sebenarnya dan bagaimana peran mereka dalam masyarakat, sambil mengeksplorasi berbagai nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Proses ini sering kali dihadapkan pada tantangan, seperti kebingungan dan penolakan dari lingkungan sekitar. Meskipun kebebasan untuk menjelajahi identitas dapat menciptakan rasa optimis dan rasa bebas, hal ini juga dapat memunculkan ketakutan terkait masa depan yang belum pasti. Kebingungan ini seringkali mencakup pencarian untuk menemukan pekerjaan yang

tepat, bidang keahlian yang sesuai, dan pendidikan yang tepat. Selain itu, isu-isu yang menjadi fokus perhatian pada fase ini termasuk gaya hidup, yang dapat memengaruhi cara pandang seseorang terhadap dunia. Menurut Arnett (2006), masalah yang sering dieksplorasi pada usia *emerging adulthood* mencakup hubungan dengan orangtua, harapan untuk masa depan, keinginan untuk menjalin hubungan romantis, serta keyakinan agama.

b. Age of Instability

Ketidakstabilan merujuk pada fase kehidupan di mana individu cenderung mengalami perubahan yang lebih sering dalam berbagai aspek, seperti tempat tinggal, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Pada masa ini, mereka mungkin merasa belum menemukan kepastian atau stabilitas dalam pilihan-pilihan hidup mereka, sehingga sering berpindah atau mencoba hal-hal baru. Pada fase ini individu mulai mempertanyakan pencapaian dan keputusan yang telah mereka ambil dalam hidup. Setelah melalui proses eksplorasi diri yang melibatkan berbagai pilihan terkait pendidikan, karier, dan hubungan percintaan, individu sering kali merasa perlu untuk mengevaluasi kembali apakah pilihan-pilihan tersebut sesuai dengan kemampuan dan minat mereka.

Dalam konteks karier, individu mungkin menyadari kekurangan dalam diri mereka, seperti kurangnya keterampilan atau pengalaman yang diperlukan untuk berkembang dalam pekerjaan

yang dipilih. Hal ini bisa mendorong mereka untuk mencari pendidikan tambahan atau pelatihan untuk meningkatkan kualifikasi mereka, atau bahkan mempertimbangkan untuk meninggalkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan nilai dan ideologi pribadi.

Di bidang akademik, banyak individu dalam rentang usia ini mulai meragukan apakah jurusan yang mereka pilih benar-benar sejalan dengan hasrat dan tujuan hidup mereka, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dan kebingungan dalam menjalani pendidikan. Selain itu, dalam aspek hubungan romantis, individu mungkin juga menyadari adanya ketidakcocokan dalam hubungan yang sedang mereka jalani. Rasa ketidakpastian ini sering kali membuat mereka mempertanyakan apakah pasangan yang mereka pilih benar-benar cocok dan mampu memenuhi harapan mereka dalam hubungan tersebut. Dengan berbagai tantangan ini, fase ketidakstabilan menjadi waktu yang kritis bagi individu untuk mengevaluasi kembali pilihan hidup mereka dan menyesuaikan diri dengan harapan serta aspirasi yang baru.

c. The Self Focused Age

Arnett (2006) menjelaskan bahwa sifat egosentris dan fokus diri mulai berkurang selama fase emerging adulthood, ketika individu mulai mengembangkan kemampuan untuk memahami dan mempertimbangkan sudut pandang orang lain. Pada tahap ini, individu mulai melihat orangtua mereka sebagai 'individu utuh'

dengan pengalaman dan perasaan mereka sendiri, berbeda dari cara mereka memandang orangtua semasa remaja (Arnett, 2006). Penelitian tambahan menunjukkan bahwa pada fase emerging adulthood, interaksi dan afeksi antara individu dan orangtua cenderung menurun. Namun, adaptasi dan kohesi dalam hubungan dengan orangtua meningkat, sementara konflik yang terjadi di antara mereka berkurang (Parra, Oliva & Reina, 2015).

Kebebasan yang dimiliki individu di masa emerging adulthood memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi diri secara lebih mendalam dan luas. Proses ini bertujuan untuk menemukan pemahaman yang lebih baik mengenai identitas pribadi, tujuan hidup, dan nilai-nilai yang dianggap penting. Melalui pengalaman ini, individu belajar untuk membuat keputusan yang lebih mandiri dan selaras dengan aspirasi, harapan, dan keinginan mereka, yang pada gilirannya dapat membantu membentuk arah kehidupan mereka di masa depan.

d. Feeling in Between

Usia 18-29 tahun bukanlah periode yang ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan, seperti yang terjadi selama masa pubertas. Pada usia ini, kebanyakan individu telah menyelesaikan pendidikan menengah, dan mereka merasakan transisi menuju tahap kehidupan yang lebih mandiri. Dalam fase ini, banyak yang enggan untuk menganggap diri mereka sebagai bagian dari kelompok

remaja, karena mereka merasa telah mencapai tingkat tanggung jawab yang lebih tinggi dan menikmati kebebasan yang lebih besar dalam membuat keputusan.

Namun, meskipun mereka ingin dianggap dewasa, banyak dari mereka yang merasa tidak sepenuhnya siap untuk mengidentifikasi diri sebagai orang dewasa, terutama karena ketidakpastian yang masih ada dalam hal karir dan pilihan hidup. Mereka sering kali merasa terjebak di antara dua fase kehidupan, yang menciptakan perasaan ambivalen dan keraguan. Perasaan ini mencerminkan konflik batin dalam diri mereka, di mana mereka ingin diakui sebagai individu yang mandiri dan bertanggung jawab, tetapi pada saat yang sama, mereka merasa belum mencapai kematangan yang diperlukan untuk sepenuhnya menyanggah label "dewasa." Dengan demikian, masa transisi ini diwarnai oleh ketidakpastian dan penyesuaian yang konstan terhadap identitas dan tujuan hidup mereka.

e. The Age of Possibilities

Di masa emerging adulthood, individu memiliki harapan yang tinggi untuk masa depan mereka. Menurut Arnett (2006), terdapat dua harapan utama yang mengemuka pada fase ini: cita-cita untuk mencapai kesuksesan dan keinginan untuk mengubah keadaan hidup menjadi lebih baik. Pada usia ini, individu merasa bahwa

mereka berada pada titik awal di mana berbagai kemungkinan terbuka lebar untuk mereka.

Kesempatan untuk bertransformasi dan berkembang secara pribadi sangat besar, dan mereka dapat mengeksplorasi berbagai jalur yang tersedia, seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau memulai karir yang diimpikan. Fase ini menjadi waktu yang krusial untuk membangun fondasi masa depan, di mana mereka dapat mengejar ambisi dan cita-cita yang diinginkan. Harapan ini tidak hanya mendorong mereka untuk mengambil risiko, tetapi juga memotivasi mereka untuk bekerja keras dalam mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Dengan berbagai peluang yang tersedia, individu dalam masa *emerging adulthood* cenderung merasa optimis dan percaya diri dalam menavigasi perjalanan hidup mereka, meskipun tantangan dan ketidakpastian tetap ada di depan.

Sebagai kesimpulan, masa *emerging adulthood* yang dijelaskan oleh Arnett (2006) mencakup beberapa aspek kunci yang saling terkait. Pertama, *Identity Exploration* menggambarkan proses individu dalam mengeksplorasi diri, terutama dalam hal hubungan dan karier, meskipun sering disertai kebingungan. Selanjutnya, *Age of Instability* menyoroti ketidakpastian dalam pilihan pendidikan dan pekerjaan. Aspek *The Self-Focused Age* menunjukkan penurunan egosentrisme dan peningkatan empati terhadap orang lain. Di sisi lain, *Feeling in Between* mencerminkan ketidakpastian individu yang tidak ingin

dianggap sebagai remaja atau dewasa. Terakhir, *The Age of Possibilities* menandakan harapan besar individu untuk mencapai kesuksesan dan perubahan positif dalam hidup. Keseluruhan aspek ini menunjukkan bahwa masa emerging adulthood merupakan periode yang penuh dengan peluang untuk pertumbuhan dan pengembangan diri.

3. Aspek Perkembangan Dewasa Awal

a. Physical Development

Masa dewasa awal adalah puncak bagi kinerja fisik seseorang, terutama antara usia 19 hingga 26 tahun. Pada periode ini, tubuh berada dalam kondisi optimal dalam hal kekuatan, stamina, daya tahan, dan fleksibilitas. Kemampuan atletik berada di puncaknya, dan proses pemulihan setelah aktivitas fisik juga berlangsung lebih cepat. Namun, menjelang usia 30 tahun, perubahan dalam tubuh mulai terjadi secara bertahap. Penurunan dalam kekuatan otot dan elastisitas jaringan mulai terlihat. Salah satu tanda awal dari proses penuaan ini adalah munculnya perubahan fisik seperti otot yang kehilangan nada, dengan dagu yang mulai mengendur dan perut yang lebih menonjol. Meskipun gejala ini mungkin ringan pada awalnya, bagi banyak orang yang memasuki usia tiga puluhan, mereka menjadi semakin jelas seiring waktu (Santrock, 2023).

b. Cognitive Development

Pemikiran operasional formal adalah tahap kognitif terakhir menurut Piaget, yang dimulai sekitar usia 11 hingga 15 tahun. Menurut Piaget, meskipun orang dewasa secara kuantitatif lebih berpengetahuan dibandingkan remaja, orang dewasa tidak memasuki tahap baru yang berbeda secara kualitatif. Namun, beberapa orang telah mengusulkan bahwa orang dewasa muda memasuki tahap yang lebih tinggi secara kualitatif yang disebut pemikiran *postformal*, yang lebih reflektif, relatif, dan kontekstual; sementara; realistis; dan diakui dipengaruhi oleh emosi.

c. Socioemotional Development

1) Stability and Change from Childhood to Adulthood

Temperamen masa kanak-kanak dapat mempengaruhi kepribadian dewasa, di mana anak yang aktif cenderung menjadi dewasa awal yang ekstrovert. Dewasa awal juga lebih stabil emosional, bertanggung jawab, dan kurang berisiko dibandingkan remaja. Beberapa temperamen masa kecil bisa memicu masalah penyesuaian di dewasa awal. Beberapa temperamen masa kecil bisa memicu masalah penyesuaian di dewasa awal. Kemudian gaya keterikatan *secure attachment*, *avoidant attachment*, and *anxious attachment* akan mempengaruhi pola hubungan. Orang dengan *secure attachment*, memiliki hubungan lebih positif,

sementara yang memiliki *avoidant attachment, and anxious attachment* lebih rentan terhadap depresi dan masalah dalam hubungan.

2) *Attraction, Love, and Close Relationships*

Berbagai jenis cinta mencakup persahabatan, *romantic love*, *affectionate love*, dan *and consummate love*. Persahabatan memainkan peran penting dalam perkembangan dewasa, terutama dalam memberikan dukungan emosional. *Romantic love*, yang juga disebut cinta penuh gairah, mencakup hasrat, seksualitas, dan campuran emosi, tidak semuanya positif. *affectionate love*, yang juga dikenal sebagai cinta rekanan, biasanya menjadi lebih penting seiring matangnya hubungan. Shaver mengusulkan model perkembangan cinta, sementara Sternberg mengembangkan model triarkis cinta (dengan dimensi hasrat, keintiman, dan komitmen). Patah hati dapat menjadi momen yang sangat traumatis, tetapi bagi sebagian individu fenomena ini dapat membawa kebahagiaan dan mengembangkan kapasitas diri. Namun, bagi sebagian individu yang patah hati ini adalah pengalaman yang menyakitkan dan sangat emosional.

3) Marriage and the Family

Dalam bukunya, Santrock (2023) mengatakan bahwa dalam suatu penelitian yang dilakukan Gottman menunjukkan bahwa pasangan yang bahagia dalam pernikahan memiliki beberapa ciri utama, seperti membangun pemahaman mendalam tentang satu sama lain (peta cinta), memelihara rasa hormat dan kasih sayang, saling mendukung, menerima pendapat pasangan, menyelesaikan konflik dengan baik, mengatasi kebuntuan, dan menciptakan tujuan atau makna bersama dalam hubungan mereka. Tren keluarga saat ini menunjukkan ukuran keluarga yang semakin kecil, dengan banyak perempuan menunda kehamilan hingga mencapai kestabilan dalam karier mereka. Keputusan untuk memiliki anak di usia muda atau di usia yang lebih matang masing-masing memiliki kelebihan tersendiri.

d. Sexuality

Menurut Santrock (2023), masa dewasa awal merupakan tahap kehidupan di mana banyak individu mulai aktif secara seksual, hidup bersama pasangan, atau menikah. Pada tahap ini, individu cenderung memiliki lebih banyak pasangan seksual dibandingkan dewasa muda, meskipun frekuensi hubungan seksual mereka lebih jarang. Selain itu, hubungan seksual tanpa komitmen atau seks kasual lebih umum terjadi pada masa ini dibandingkan pada masa dewasa awal.

e. Achievement, careers and works.

Faktor utama keberhasilan meliputi motivasi yang tinggi, terutama motivasi intrinsik, penetapan tujuan, perencanaan, pemantauan diri, dan ketekunan. Para remaja sering membayangkan karier secara idealis, tetapi awal usia dua puluhan, pandangan mereka menjadi lebih serius. Di awal hingga pertengahan usia dua puluhan, banyak yang mulai bekerja setelah menyelesaikan pendidikan, kemudian fokus membangun dan mengembangkan karier mereka.

Pekerjaan adalah bagian penting dari identitas seseorang, dengan sepertiga masa dewasa dihabiskan untuk bekerja. Sebanyak 81 persen mahasiswa paruh waktu di Amerika Serikat bekerja sambil kuliah, yang dapat membawa manfaat atau tantangan. Sementara itu, pengangguran, baik sementara, siklus, maupun permanen, tetap menjadi sumber stres.

E. Kerangka Berpikir

Tugas perkembangan adalah tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh setiap individu di berbagai tahapan kehidupan. Setiap fase perkembangan membawa serangkaian tugas yang unik dan berbeda, yang harus diselesaikan agar individu dapat bertransisi dengan lancar ke tahap berikutnya. Pentingnya penyelesaian tugas perkembangan ini tidak bisa diabaikan, karena kegagalan dalam menyelesaikannya dapat mempengaruhi kemajuan dan kesejahteraan individu di masa mendatang. Salah satu fase perkembangan yang menarik untuk diteliti adalah masa dewasa awal, yang umumnya melibatkan individu berusia antara 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2015). Pada tahap ini, individu tidak hanya menunjukkan kematangan fisik dan seksual, tetapi juga mulai mengalami pergeseran signifikan dalam pendidikan dan dunia kerja. Beberapa orang memilih untuk melanjutkan pendidikan mereka di jenjang yang lebih tinggi, sementara yang lain telah memasuki dunia kerja, dan ada juga yang menjalani perkuliahan sambil tetap bekerja demi mencapai tujuan mereka (Arnett, Žukauskienė, dan Sugimura, 2014).

Selama masa dewasa awal, individu terlibat dalam pencarian jati diri yang mendalam dan kompleks. Mereka harus membuat keputusan penting terkait hubungan percintaan, pilihan karir, dan nilai-nilai hidup yang akan membentuk arah hidup mereka ke depan. Proses pencarian jati diri ini seringkali menimbulkan pengalaman yang menyenangkan bagi sebagian individu, tetapi bagi yang lain, hal ini dapat menyebabkan

kebingungan dan ketidakpastian dalam menentukan identitas diri mereka. Ketidakstabilan yang muncul dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan romantis, dan tempat tinggal, sering kali mengakibatkan individu dewasa awal tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Meskipun mereka memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada diri sendiri karena mulai melepaskan diri dari keterikatan dengan orang tua, terlalu banyak penekanan pada diri juga dapat mengakibatkan rendahnya dukungan sosial dan, pada akhirnya, berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental, termasuk depresi.

Di fase ini, individu cenderung merasakan ambiguitas antara status remaja dan dewasa. Mereka merasa terjebak di antara kedua identitas tersebut, dan pada saat yang sama, mereka juga merasakan harapan dan kesempatan yang besar untuk mengubah hidup mereka menjadi lebih baik. Dalam konteks ini, individu menghadapi fase krisis yang dijelaskan oleh Erikson sebagai fase kedekatan versus isolasi. Pada fase ini, mereka harus menghadapi tantangan untuk membangun hubungan yang intim dengan orang lain sambil terus melakukan eksplorasi terhadap diri mereka sendiri.

Dukungan sosial menjadi elemen yang sangat penting selama masa dewasa awal ini. Tugas perkembangan pada fase ini berfokus pada menjalin hubungan yang berarti dengan orang lain, sekaligus memahami diri sendiri dalam konteks sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Sarah dan Marty (2018) menunjukkan bahwa pengalaman positif dan dukungan

dari keluarga dan teman dapat berfungsi sebagai penyemangat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki jaringan sosial yang kuat sangat bermanfaat bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Seligman (dalam Uraningsari, 2016) menekankan bahwa orang yang bahagia cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu sendirian dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. Ini menegaskan betapa pentingnya dukungan sosial sebagai cara untuk menunjukkan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian yang dibutuhkan individu dalam fase ini.

Namun, meskipun lingkungan individu sering kali menawarkan dukungan, terkadang dukungan tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan mereka. Ketidaksesuaian ini dapat mengakibatkan individu tidak merasakan dukungan sebagai sesuatu yang memadai untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi (Ningrum & Sukmayanti, 2013). Ini mengarah pada pentingnya pemahaman tentang dukungan sosial yang dipersepsikan, atau yang dikenal dengan istilah *perceived social support*. Taylor et al. (2004) mengemukakan bahwa dukungan sosial sering kali lebih bermanfaat dalam hal persepsi daripada dalam aplikasi nyata. Dengan kata lain, ketika individu merasa penting bagi orang lain, mereka akan lebih mungkin merasakan dukungan sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebahagiaan mereka.

Penelitian oleh Foo dan Prihadi (2021) menambah dimensi baru dalam pemahaman ini dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan

antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Temuan ini menunjukkan bahwa penting bagi individu untuk merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka agar dapat lebih bahagia. Dengan demikian, dalam konteks ini, penelitian ini berasumsi bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan dapat mendorong kebahagiaan individu dewasa awal dalam memenuhi tugas perkembangan mereka.

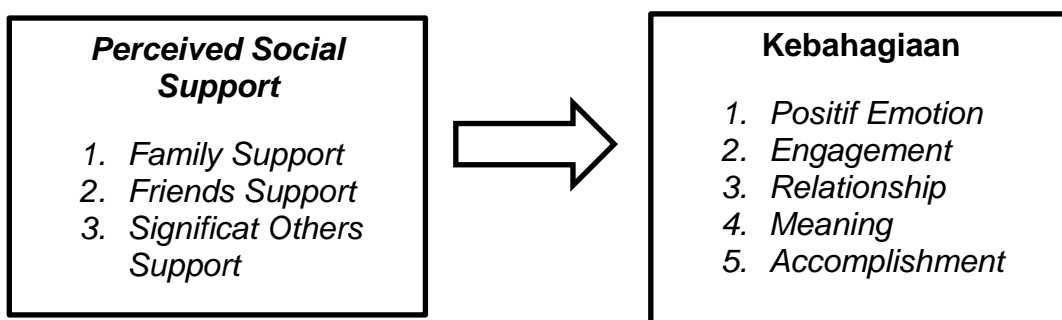
Secara keseluruhan, pemahaman tentang tugas perkembangan dan peran dukungan sosial dalam fase dewasa awal sangatlah penting. Hal ini tidak hanya membantu individu menemukan jati diri mereka dan membangun hubungan yang berarti dengan orang lain, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan dukungan sosial yang memadai, individu dewasa awal dapat menghadapi tantangan yang mereka hadapi dengan lebih baik dan bergerak maju menuju masa depan yang lebih cerah.

Persepsi dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebahagiaan individu, terutama di masa dewasa awal. Pada fase ini, individu sering menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti penyesuaian terhadap karier, hubungan sosial, dan tanggung jawab baru. Dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) memberikan rasa aman dan pemahaman bahwa ada orang lain yang peduli dan siap membantu, yang pada gilirannya memperkuat kesehatan mental dan emosional.

Berdasarkan kerangka pemikiran ini, terlihat bahwa persepsi dukungan sosial dapat berasal dari tiga sumber utama: keluarga, teman, dan significant others. Setiap sumber dukungan ini berkontribusi pada kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan meminimalisir dampak negatif dari stres. Individu yang merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, baik secara emosional, finansial, maupun praktis, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Kerangka pemikiran ini juga menyoroti bagaimana kebahagiaan individu dipengaruhi oleh sejauh mana mereka merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Dalam gambar yang menyertai kerangka pemikiran ini (Gambar 2.1), terlihat jelas bahwa dukungan sosial memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, yang kemudian berdampak langsung pada tingkat kebahagiaan mereka. Gambar ini mengilustrasikan hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan, di mana dukungan sosial menjadi faktor yang memperkuat individu dalam menjalani tugas perkembangan mereka di masa dewasa awal.

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 yang disertakan di atas menggambarkan hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan di masa dewasa awal. Gambar tersebut memvisualisasikan tiga sumber utama dukungan sosial: keluarga, teman, dan significant others, serta bagaimana masing-masing sumber dukungan tersebut berkontribusi terhadap tingkat kebahagiaan individu. Seperti yang terlihat, dukungan dari setiap sumber tersebut memengaruhi berbagai aspek kebahagiaan, mulai dari kesejahteraan emosional hingga kepuasan hidup.

Hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan ditunjukkan melalui panah yang menghubungkan setiap elemen dalam gambar. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dewasa awal menghadapi tantangan hidup, seperti ketidakstabilan karier, tekanan hubungan sosial, dan pencarian jati diri. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu mampu mengatasi krisis perkembangan dan mencapai kebahagiaan yang lebih besar.

Dengan demikian, gambar ini berfungsi untuk menegaskan konsep yang sudah dijelaskan dalam narasi, sekaligus memberikan ilustrasi visual mengenai bagaimana variabel-variabel yang dibahas saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Kombinasi antara narasi dan visual ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif terhadap pembaca mengenai topik yang dibahas.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara *Perceived Social Support* dan Kebahagiaan pada dewasa awal”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pengukuran pada suatu variabel untuk memperoleh data berupa angka-angka yang dihitung melalui analisis statistik dan kemudian diinterpretasikan (Graveter & Forzano, 2012). Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional, karena peneliti ingin melihat ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel. Graveter & Forzano (2012) menyebutkan bahwa tujuan dari penelitian kuantitatif korelasional adalah untuk menguji secara empirik dan menggambarkan hubungan antara dua variabel atau lebih.

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *perceived social support*, sementara variabel terikatnya (Y) adalah kebahagiaan.

C. Definisi Operasional

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah suatu keadaan yang dirasakan individu dewasa awal dalam proses memenuhi kebutuhan emosional, sosial, serta menyelesaikan tugas perkembangannya. Proses pencapaian tugas-tugas perkembangan ini mempengaruhi kebahagiaan mereka, yang diukur melalui aspek emosi positif, keterlibatan dalam kehidupan,

hubungan dengan orang lain, pemaknaan hidup, dan pencapaian tujuan. Kebahagiaan diukur menggunakan skala *The PERMA-Profiler* yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Elfida et al. (2021).

2. Perceived Social Support

Perceived social support adalah penilaian subjektif individu terhadap ketersediaan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan *significant others*, yang membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan kehidupannya. Dukungan ini berkontribusi pada rasa aman secara psikologis dan fisik, serta memberikan perasaan nyaman. Untuk mengukur *perceived social support* dalam konteks ini, digunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* versi Indonesia yang telah diadaptasi oleh Sulistiani & Kristiana (2022).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup subjek dan objek dengan kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi yang dianalisis terdiri dari mahasiswa semester 8 IAI Diniyyah Pekanbaru pada tahun ajaran 2023/2024, dengan total jumlah 227 orang.

Pemilihan mahasiswa semester 8 sebagai subjek karena didasarkan pada fakta bahwa mereka telah menyelesaikan sebagian besar program studi mereka, sehingga diharapkan memiliki pengalaman dan wawasan yang lebih baik mengenai topik yang diteliti. Dengan pengalaman yang lebih mendalam, mereka dapat memberikan informasi yang lebih berarti dan relevan tentang persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan diambil untuk mewakili populasi penelitian. Sampel harus mewakili populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari mahasiswa semester 8 Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru tahun ajaran 2023/2024 dengan rentang usia 18-29 tahun. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Dari populasi sebanyak 227 orang, diperoleh sampel sebesar 69 orang, namun peneliti menyesuakannya menjadi 113 orang.

Pemilihan tingkat kesalahan 10% dalam rumus Slovin dilakukan untuk mencapai keseimbangan antara ukuran sampel dan efisiensi pengumpulan data. Dengan tingkat kesalahan 10%, peneliti mendapatkan sampel yang lebih kecil dibandingkan dengan tingkat kesalahan yang lebih rendah, seperti 5%, sehingga proses

pengumpulan data lebih praktis dan tidak terlalu memakan waktu atau sumber daya. Meskipun sampel lebih kecil, tingkat kesalahan ini masih dianggap cukup untuk mendapatkan hasil yang dapat diandalkan, terutama jika jumlah sampel yang diambil disesuaikan atau ditingkatkan, seperti yang dilakukan peneliti dengan menaikkan jumlah sampel menjadi 113 orang.

3. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling, tepatnya teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan karakteristik individu yang dijadikan sampel (Kumar, 2014). Pada penelitian ini, kriteria sampel yang dianggap sesuai oleh peneliti adalah:

- a. Mahasiswa aktif,
- b. Berada di semester 8, dan
- c. Berusia antara 18 hingga 29 tahun.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Kebahagiaan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan dalam penelitian ini adalah *The PERMA-Profilier* (Butler & Kern, 2016). Skala ini terdiri dari 23 item yang mencakup sembilan unsur, yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning, accomplishment, health, negative affect, loneliness, dan happiness*. Dari jumlah tersebut, lima

belas item menilai unsur-unsur PERMA, sedangkan delapan item lainnya menilai unsur *negative affect*, *loneliness*, *happiness*, dan *health*. Semua item dalam skala ini adalah item yang *favorable*.

Butler & Kern (2016) memiliki dua alasan untuk menyertakan item tambahan. Pertama, item ini berfungsi sebagai aitem pengisi. Dengan menambahkan item tentang emosi negatif dan kesepian, hal ini membantu mengurangi kecenderungan atau bias dalam jawaban. Kedua, item tersebut memberikan informasi tambahan yang bermanfaat bagi banyak pengguna. Dengan menambahkan emosi negatif, hal ini mempertimbangkan aspek positif dan negatif dari spektrum kesehatan mental (Butler & Kern, 2016). Selain itu, item mengenai kesehatan fisik merupakan hasil yang berkorelasi yang dapat dianggap sebagai bagian inti dari *flourishing* (Friedman & Kern, 2014; Norrish, 2015), dan kesehatan fisik memiliki korelasi dengan setiap faktor dalam PERMA (Butler & Kern, 2016).

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *The PERMA-Profiler Indonesian Version* yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Elfida et al., (2021). Salah satu perbedaan antara *The PERMA Profier Indonesian Version* dengan *The PERMA Profiler* yang dikembagkan oleh Butler and Kern adalah, skala ini hanya memiliki dua puluh dua aitem, berbeda dengan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Butler dan Kern yang memiliki 23 aitem. Empat belas aitem mengukur unsur PERMA dan

delapan aitem lainnya mengukur unsur *negative affection*, *loneliness*, *happiness*, dan *health*. Pilihan jawaban terdiri dari 11 pilhan jawaban dengan rentang skor 0 (tidak pernah) sampai 10 (selalu). Berikut ini *blueprint* skala *The PERMA-Profiler* seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 1
***Blueprint* Skala Kebahagiaan**

No	Unsur	No Aitem	Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	
1	<i>Positive Emotion</i>	3,13,22	3
2	<i>Engagement</i>	2,10	3
3	<i>Relationships</i>	8,19,21	3
4	<i>Meaning</i>	7,9,20	3
5	<i>Accomplishment</i>	1,5,15	3
6	<i>Health</i>	6,12,18	3
7	<i>Negative</i>	4,14,16	3
8	<i>Loneliness</i>	11	1
9	<i>Happiness</i>	23	1
Total			22

The PERMA-Profiler Indonesian Version yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari instrumen Butler & Kern (2016), yang aslinya memiliki 23 item, namun versi adaptasi oleh Elfida et al. (2021) terdiri dari 22 item. Meskipun ada satu item yang dihilangkan, skala ini tetap mencakup dimensi kesejahteraan utama, seperti emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, pencapaian, kesehatan, emosi negatif, kesepian, dan kebahagiaan, dan telah disesuaikan dengan konteks Indonesia untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

2. Skala *Perceived Social Support*

Untuk mengukur variabel *Perceived Social Support*, peneliti menggunakan skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* versi Indonesia yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sulistiani & Kristiana (2022). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* awalnya dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini terdiri dari tiga komponen, yaitu dukungan dari keluarga (*family*), teman (*friend*), dan orang yang dianggap spesial (*significant other*). Skala MSPSS memiliki 12 item, di mana semua pernyataan dalam item tersebut merupakan item yang *favorable*. Berikut adalah *blueprint* dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* versi Bahasa Indonesia.

Tabel 3. 2
Blueprint Skala Perceived Social Support

No	Dimensi	No Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah
1	Keluarga	3,4,8,11	4
2	Teman	6,7,9,12	4
3	Orang yang spesial (<i>significant Other</i>)	1,2,5,10	4
Total			12

Pengisian skala menggunakan model skala likert dan dibuat dalam tujuh alternatif jawaban. Dalam penelitian ini, diberikan nilai berkisar dari 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai dengan 7 (Sangat Tidak Setuju). Berikut adalah tabel pilihan jawaban beserta skornya.

Tabel 3. 3
Pilihan Jawaban Skala *Perceived Social Support*

Jenis Aitem	Pilihan Jawaban	Skor
<i>Favorable</i>	Sangat setuju	7
	Setuju	6
	Agak setuju	5
	Netral	4
	Agak tidak setuju	3
	Tidak setuju	2
	Sangat tidak setuju	1

Penelitian ini menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* versi Indonesia, yang telah diadaptasi oleh Sulistiani & Kristiana (2022) dari versi asli yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988), untuk mengukur variabel *Perceived Social Support*. Skala ini terdiri dari 12 item yang mencakup tiga dimensi dukungan: keluarga, teman, dan orang yang dianggap spesial. Semua item dalam skala ini pernyataan yang positif atau *favorable*. Responden mengisi skala menggunakan model Likert dengan tujuh pilihan jawaban, yang berkisar dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Melalui pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang akurat dan dapat.

F. Validitas dan Reliabilitas

Kualitas suatu instrumen penelitian ditentukan oleh validitas dan reliabilitasnya. Validitas berkaitan dengan sejauh mana pengukuran dapat secara akurat mengukur apa yang dimaksud, sedangkan reliabilitas berhubungan dengan sejauh mana pengukuran tersebut dapat dipercaya karena konsistensinya. Sebuah instrumen dianggap valid jika dapat

dengan tepat menggambarkan data dari variabel tanpa menyimpang dari kondisi yang sebenarnya. Di sisi lain, instrumen dianggap reliabel jika mampu menghasilkan data yang dapat dipercaya.

1. Validitas

Validitas didefinisikan sebagai kemampuan instrumen mengukur apa yang ingin diukur (Kumar, 2014). Ihsan (2015) juga menyatakan bahwa sebuah instrumen harus melalui uji validitas terlebih dahulu untuk menentukan apakah tes tersebut layak digunakan atau tidak untuk digunakan. Validitas instrumen penelitian dapat diuji melalui tiga pendekatan. Pengujian validitas pada instrumen penelitian dapat dilakukan melalui validitas isi, kriteria, dan konsep.

Validitas kriteria (*Criterion Validity*) dilakukan dengan membandingkan hasil tes dengan standar yang telah ditetapkan. Sementara itu, validitas konsep (*Construct Validity*) menguji hubungan antara hasil tes dengan teori yang digunakan dalam penelitian. Validitas Isi (*Content Validity*) menilai apakah aitem yang tersedia sudah mencakup semua aspek yang relevan dari konstruk yang akan diukur (Salkind, 2018). Validitas isi dapat dievaluasi dengan analisis logis atau akal sehat dan *professional judgement* (Yusup, 2018).

Berikut adalah beberapa hal yang akan dinilai dalam validitas isi (*content validity*), yakni 1) Definisi Operasional dari variabel, 2) kesesuaian representasi dari setiap aitem dengan variabel yang akan

diteliti, 3) Jumlah aitem yang disediakan, 4) format respon, 5) Jenis skala yang digunakan dalam instrumen penelitian 6) Teknik Penskoran, 7) Instruksi pengisian, 8) Estimasi Waktu pengerjaan, 9) Populasi dan sampel, 10) Format Penulisan.

Setelah dilakukan uji validitas konten oleh para ahli, instrumen kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan. Keputusan mengenai validitas konten ini sepenuhnya bergantung pada evaluasi para ahli, di mana mereka memiliki kebebasan untuk memberikan penilaian apakah instrumen tersebut layak atau masih memerlukan revisi lebih lanjut. Indikator bahwa suatu instrumen dianggap valid adalah ketika ahli telah menyetujui instrumen tersebut, baik dari segi isi maupun format, tanpa memerlukan perbaikan lebih lanjut (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

2. Reliabilitas

Dalam konteks penelitian, Kumar (2014) mengartikan realibilitas sebagai tingkat konsistensi dan stabilitas suatu instrumen penelitian. Budiastuti dan Bandur (2018) menjelaskan bahwa reliabilitas sebuah penelitian merujuk pada kestabilan hasil yang diperoleh saat penelitian dilakukan dengan beragam pendekatan dan dalam kondisi waktu serta tempat yang berbeda. Oleh karena itu, pengujian reliabilitas bertujuan untuk memastikan akurasi skala pengukuran pada instrumen penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan konsisten di berbagai situasi. Dengan kata lain,

sebuah instrumen penelitian, misalnya kuesioner dinyatakan reliabel jika instrumen tersebut dapat menyediakan hasil skor yang konsisten pada setiap pengukuran. Alat pengukuran tersebut (butir-butir pernyataan/pertanyaan) tetap menyediakan hasil pengukuran yang konsisten dalam waktu yang berbeda.

Dalam *SPSS Statistics*, pengujian reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* merupakan pendekatan yang paling umum diterapkan oleh peneliti. *Cronbach's Alpha*, atau dikenal dengan istilah koefisien alpha, memiliki rentang nilai dari 0 (tidak reliabel) hingga 1 (sangat reliabel). Mardiani Sanaky, Saleh, dan Titaley (2021) mengatakan bahwa tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai α mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum reliabilitas yang dianggap sudah cukup memuaskan jika ≥ 0.700 .

Jika α lebih dari 0,90, maka keandalan dinilai sempurna. Jika α berkisar antara 0,70 hingga 0,90, maka keandalan dianggap tinggi. Jika α berada dalam rentang 0,50 hingga 0,70, maka keandalan dikategorikan cukup. Jika α kurang dari 0,50, maka keandalan dinyatakan rendah. Apabila α rendah, ada kemungkinan bahwa satu atau beberapa item tidak dapat diandalkan (Sanaky, Saleh, & Titaley, 2021).

G. Teknik Pengolaahan Data

1. Uji Normalitas

Menurut Siregar (2012) uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data yang diteliti distribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$) maka digunakan uji statistik parametrik. Sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal ($\text{sig} < 0,05$) maka menggunakan uji statistik non parametrik. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov* test dengan bantuan program *SPSS 29 for windows*.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan guna melihat arah, bentuk, dan kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah yang digunakan untuk melihat linearitas dari variabel menurut Hadi (2000) dengan melihat nilai p dari nilai F (*Deviation From Linearity*) bila $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linear. Sebaliknya, jika nilai $p < 0,5$ maka hubungan kedua variabel linear. Untuk menguji linearitas dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 29 for Windows*.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas data dan uji linearitas dilakukan maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *perceived social support* dan kebahagiaan dewasa awal. Teknik

statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *product moment*, yang bertujuan untuk melihat suatu hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dan menguji apakah korelasi tersebut merupakan korelasi yang memiliki hubungan yang signifikan atau tidak signifikan. Untuk menganalisisnya dilakukan dengan bantuan program *SPSS 29 for Window*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah IAI Diniyyah Pekanbaru

Yayasan Diniyah Pekanbaru didirikan pada 1 September 1962 atas prakarsa tokoh perempuan Riau, Hj. Khadijah Ali, bersama Hj. Asmah Malin, Hj. Raden Mas Oentoro Koesmarjo, dan H. Bakrie Sulaiman. Peletakan batu pertama pembangunan ruang kelas dilakukan pada 1 September 1965 oleh Gubernur Riau, Bapak Arifin Ahmad, dan Walikota Madya Pekanbaru, Bapak H. Radja Roesli. Saat ini, Yayasan Diniyah Pekanbaru memiliki program pendidikan mulai dari Taman Asuh Anak Soleh (TAAS), Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah (MA), hingga Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI).

Sekolah Tinggi Agama Islam Diniyah Pekanbaru didirikan pada tahun 2001 berdasarkan Surat Keputusan Kopertais Wilayah XII RiauKepri Nomor: 07/K/XII/2004 dan Surat Keputusan DIKTIS.Dj.I/Dt.IV/HK.005/8/2007. Awalnya, STAI Diniyah Pekanbaru memiliki jurusan D-2 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dan D-2 Pendidikan Guru Taman Kanak-Kanak (PGTK). Berdasarkan Undang-Undang Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, STAI Diniyah Pekanbaru naik status menjadi Strata 1.

Sekolah Tinggi Agama Islam Diniyah Pekanbaru ini beralamat di Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 100 Sukajadi Pekanbaru. Pertama kali

dipimpin oleh Ibu Rina Rehayati M.Ag (Periode 2002-2005), kemudian dilanjutkan oleh Bapak Drs. H. Mukhtar Abd. Gani, MH (Periode 2005-2014). Pemimpinan selanjutnya dijabat oleh Dr. Mulyadi, M.A (Periode 2014– 2018) setelah terpilih melalui rapat senat STAI Diniyah Pekanbaru.

Dalam upaya pengembangan pendidikan di Sekolah Tinggi Agama Islam Diniyah Pekanbaru dan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat, pada masa kepemimpinan Dr. Mulyadi, M.A di tahun 2015, STAI Diniyah Pekanbaru mengusulkan pembentukan beberapa Program Studi, antara lain Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam dan Perbankan Syariah. Pada tanggal 14 September 2015, berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor: 5254 Tahun 2015, secara resmi program studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan Perbankan Syariah (PS) dapat dibuka dan menyelenggarakan Tridarma Perguruan Tinggi.

Setelah dua tahun menjalankan proses Tridarma Perguruan Tinggi, program studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan Perbankan Syariah (PS) mengajukan akreditasi. Akreditasi bertujuan memberikan jaminan bahwa institusi perguruan tinggi yang terakreditasi telah memenuhi standar mutu yang ditetapkan oleh BAN-PT. Hasil akreditasi menunjukkan bahwa Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) telah terakreditasi dengan nomor BAN-PT No. 324/SK/BANPT/Akret/S/1/2018 yang berlaku mulai tanggal 16 Januari

2018 hingga 12 September 2022. Sedangkan Program Studi Perbankan Syariah (PS) juga telah terakreditasi dengan nomor BAN-PT No. 4623/SK/BANPT/Akret/S/XII/2017 yang berlaku mulai tanggal 5 Desember 2017 hingga 5 Desember 2022.

Pada tahun 2017, STAI Diniyah Pekanbaru mengajukan tiga program studi baru, yaitu Psikologi Islam (PI), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), dan Ekonomi Syariah (EKOS), melalui BAN-PT. Pada tanggal 27 Maret 2017, berdasarkan Surat Laporan Evaluasi Diri (LED) STAI Diniyah Pekanbaru dan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor: 1802 Tahun 2017, program studi tersebut dinyatakan mendapatkan izin penyelenggaraan.

Pada tahun 2020, di bawah kepemimpinan Dr. Taufik Helmi, MA, STAI Diniyah Pekanbaru mengajukan pembukaan program magister Pendidikan Agama Islam kepada Kementerian Agama Republik Indonesia. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 978 Tahun 2022 tentang Izin Pendirian Program Studi Pendidikan Agama Islam untuk Program Magister pada Sekolah Tinggi Agama Islam Diniyah Pekanbaru, Pascasarjana STAI Diniyah Pekanbaru didirikan dengan program studi awal Magister Pendidikan Agama Islam.

Pada tanggal 26 Desember 2022, STAI Diniyah Pekanbaru resmi berubah status menjadi Institut Agama Islam Diniyah Pekanbaru. Seremoni penyerahan SK peralihan status dilakukan oleh Kasubdit

Kementerian Agama Republik Indonesia Pekanbaru, Dr. H. Thobib AlAsyhar, M.Si, di gedung Yayasan Diniyyah Pekanbaru, dan diterima langsung oleh Ketua Umum Yayasan Diniyyah Pekanbaru, Dr. Hj. Hasnati, MH. Dan Dr. Novi Yanti, MM selaku Rektor IAI Diniyyah Pekanbaru terpilih. Seiring dengan perubahan status tersebut, Pascasarjana STAI Diniyah Pekanbaru juga berganti nama menjadi Pascasarjana Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru. Pascasarjana Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru beralamat di Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 100 Sukajadi Kota Pekanbaru, Riau 281221.

2. Visi Misi dan Tujuan IAI Diniyyah Pekanbaru

a. Visi IAI Diniyyah Pekanbaru

Menjadi Perguruan Tinggi Unggul Bereputasi di Asia Tenggara dan Berbasis Ilmu Keislaman yang Integratif dan Inovatif di Tahun 2042.

b. Misi IAI Diniyyah Pekanbaru

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengembangan ilmu keislaman berbasis sains teknologi yang unggul dan berdaya saing.
- 2) Mengembangkan kerjasama riset ilmu-ilmu keislaman, sains, teknologi tingkat lokal dan nasional.
- 3) Menghasilkan lulusan unggul berwawasan keislaman dan berkemampuan tinggi dalam ilmu pengetahuan dan teknologi.

- 4) Melakukan pembinaan dan pengembangan profesionalitas dosen dalam lingkungan akademik yang berakhlak mulia.
- 5) Membangun Lulusan yang mempunyai keahlian - keahlian untuk menjadi profesional dan *entrepreneur* di bidangnya.

c. Tujuan IAI Diniyyah Pekanbaru

Untuk mewujudkan visi dan misi tersebut, Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru menetapkan tujuan sebagai berikut:

- 1) Menghasilkan lulusan unggul yang berakhlak mulia serta mampu mengintegrasikan ilmu keislaman dengan sains dan teknologi.
- 2) Menyiapkan mahasiswa bermutu yang mampu bersaing secara local, regional dan nasional.
- 3) Melaksanakan riset, praktek lapangan, program magang dan peningkatan profesionalisme lainnya baik berskala local maupun nasional.
- 4) Melaksanakan pelatihan, *workshop*, temu ilmiah, guna menyiapkan tenaga dosen yang mampu mengintegrasikan ilmu keislaman dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 5) Melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat (*tridharma*) perguruan tinggi yang berbasis mutu.

3. Waktu Penelitian

Penyebaran skala penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu dari 27 Agustus hingga 9 September, bersamaan dengan masa libur semester. Untuk mengoptimalkan proses pengumpulan data selama periode ini, peneliti menggunakan pendekatan dengan menyebarkan *link Google Form* yang dikirimkan kepada responden melalui aplikasi *WhatsApp*. Pendekatan ini dipilih karena peneliti tidak dapat menjangkau responden secara langsung selama masa libur semester, sehingga penggunaan metode daring ini menjadi alternatif yang dipilih. Dengan cara ini, pengumpulan data dilakukan secara efisien dan efektif, serta mampu menghasilkan hasil yang representatif dari populasi yang diteliti.

B. Hasil Uji Deskripsi Subjek Penelitian

Uji deskriptif adalah teknik analisis data yang bertujuan untuk merangkum dan menggambarkan karakteristik utama dari data yang diperoleh dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji deskriptif akan digunakan untuk menganalisis subjek berdasarkan variabel seperti jenis kelamin, usia, dan program studi. Dengan menerapkan statistik deskriptif seperti frekuensi, persentase, rata-rata, dan deviasi standar, peneliti dapat mendapatkan gambaran yang jelas tentang komposisi dan distribusi populasi yang diteliti. Informasi ini sangat penting sebagai dasar untuk memahami konteks penelitian dan membantu dalam interpretasi hasil analisis lebih lanjut.

1. Gambaran Demografi Subjek Penelitian

a. Gambaran Demografi Subjek Penelitian Kategori Program Studi

Penelitian ini melibatkan 113 mahasiswa sebagai subjek, yang berasal dari berbagai program studi atau jurusan, yaitu Psikologi Islam, Pengembangan Masyarakat Islam, Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Perbankan Syariah, dan Ekonomi Syariah.

Tabel 4. 1
Gambaran Demografi Program Studi

Prodi	Jumlah	Persentase
Psikologi Islam	13	11.5%
Pengembangan Masyarakat Islam	8	7.1%
Pendidikan Agama Islam	70	61.9%
Pendidikan Islam Anak Usia Dini	5	4.4%
Perbankan Syariah	4	3.5%
Ekonomi Syariah	13	11.5%
Total	113	100%

Pada tabel 4.1 Dalam penelitian ini, terdapat 113 responden yang berasal dari berbagai latar belakang program studi. Sebaran data menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari program studi Pendidikan Agama Islam, dengan jumlah 70 orang atau 61.9% dari total sampel. Program studi Psikologi Islam memiliki 13 responden atau sekitar 11.5% dari total populasi penelitian, sementara program studi Ekonomi Syariah juga memiliki jumlah responden yang sama, yaitu 13 orang (11.5%). Program studi Pengembangan Masyarakat Islam diikuti oleh 8 responden atau 7.1%, menunjukkan bahwa meskipun tidak sebesar program studi

lainnya, program studi ini masih memberikan kontribusi terhadap sebaran responden. Selanjutnya, program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini diwakili oleh 5 responden (4.4%), sedangkan program studi Perbankan Syariah memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu 4 orang (3.5%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan sebaran responden yang beragam, dengan dominasi yang kuat dari program Pendidikan Agama Islam.

b. Gambaran Demografi Subjek Penelitian kategori Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini, subjek diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam tentang distribusi karakteristik antara responden laki-laki dan perempuan. Klasifikasi ini bertujuan untuk menunjukkan variasi demografis pada populasi yang diteliti, sehingga memberikan konteks yang lebih lengkap terhadap karakteristik subjek secara keseluruhan.

Tabel 4. 2
Gambaran Demografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	52	46%
Perempuan	61	54%
Total	113	100%

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin. Dari total 113 responden, terdapat 52 laki-laki (46%) dan 61 perempuan (54%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi perempuan dalam penelitian ini sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Dengan demikian, komposisi jenis kelamin subjek

penelitian dapat memberikan gambaran mengenai variasi perspektif dan pengalaman yang mungkin memengaruhi hasil penelitian, terutama dalam konteks persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan di kalangan dewasa awal.

c. Deskripsi Subjek Penelitian Kategori Usia

Subjek penelitian ini dikelompokkan menurut kategori usia untuk memberikan gambaran mengenai sebaran usia dalam populasi responden. Klasifikasi ini membantu memahami variasi usia yang ada pada kelompok dewasa awal yang menjadi fokus penelitian.

Tabel 4. 3
Gambaran Demografi Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20 Tahun	2	1.8%
21 Tahun	8	7.1%
22 Tahun	12	10.6%
23 Tahun	30	26.5%
24 Tahun	25	22.1%
25 Tahun	13	11.5%
26 Tahun	8	7.1%
27 Tahun	4	3.5%
28 Tahun	7	6.2%
29 Tahun	4	3.5%
Total	113	100%

Kriteria dewasa awal dalam penelitian yang digunakan yakni rentang usia 18-29 tahun. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini berdasarkan tabel 4.3 adalah. Sebagian besar subjek berada pada usia 23 tahun, dengan jumlah 30 orang atau 26.5% dari keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa usia 23 tahun mendominasi populasi penelitian, diikuti oleh kelompok usia 24

tahun dengan 25 orang atau 22.1%. Kelompok usia 25 tahun mencakup 13 orang (11.5%), sementara usia 22 tahun sedikit di bawahnya dengan 12 orang (10.6%). Subjek berusia 21 tahun dan 26 tahun masing-masing berjumlah 8 orang atau 7.1%, sedangkan kelompok usia 28 tahun diwakili oleh 7 orang (6.2%). Subjek yang berusia 20 tahun dan 27 tahun masing-masing terdiri dari 2 orang (1.8%) dan 4 orang (3.5%), sama halnya dengan usia 29 tahun yang juga diikuti oleh 4 orang (3.5%).

C. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (content validity). Validitas ini merupakan pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment*. Pernyataan yang perlu dijawab dalam validitas ini adalah sejauh mana item-item tes mewakili komponen-komponen yang ada dalam keseluruhan ruang lingkup objek yang ingin diukur dan sejauh mana item-item tes tersebut mencerminkan karakteristik perilaku yang ingin diukur (Azwar, 2011).

Penelitian ini berfokus pada pengujian validitas isi dengan melibatkan beberapa ahli dalam prosesnya. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan sesuai dengan konteks penelitian dan memiliki relevansi yang memadai. Sebagai bagian dari proses validasi, penelitian ini telah mendapatkan penilaian

dari dua ahli, yaitu Bapak Willytiyo Kurniawan, M. Psi dan Ibu Eva Yuliza, M. Psi., Psikolog, yang keduanya merupakan dosen di Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru. Melalui pandangan para ahli tersebut, penelitian ini dapat dipastikan memiliki dasar yang kuat dalam penggunaan skala yang tepat dan sesuai untuk mengukur variabel yang diteliti.

Penentuan kriteria validitas menurut Azwar (2012) menjelaskan bahwa jika koefisien korelasi minimal 0,30 maka daya beda dianggap memuaskan, namun jika jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat untuk menurunkan kriteria 0,30 menjadi 0,25. Penelitian ini menggunakan batas aitem 0,30.

a. Nilai Alpha Cronbach's Unsur Kebahagiaan

Nilai Alpha Cronbach untuk unsur kebahagiaan dalam penelitian ini menunjukkan sejauh mana konsistensi internal instrumen yang digunakan. Dengan nilai yang diperoleh, kita dapat menilai keandalan item-item yang mengukur kebahagiaan, di mana nilai yang tinggi menunjukkan bahwa item-item tersebut saling berhubungan dan efektif dalam menggambarkan konsep kebahagiaan. Penilaian ini penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dapat dipercaya dan memberikan gambaran yang akurat mengenai tingkat kebahagiaan responden.

Tabel 4. 4
Nilai *Alpha Cronbach's* Unsur Kebagiaan

Unsur	<i>Corrected ItemTotal Correlation</i>
<i>Positive Emotion</i>	0.838
<i>.Engagement</i>	0.716
<i>Relationship</i>	0.737
<i>Meaning</i>	0.819
<i>Acoomplishment</i>	0.753

Analisis terhadap unsur-unsur dalam PERMA Profiler menunjukkan hasil yang menggembirakan terkait nilai "Corrected Item-Total Correlation" untuk setiap dimensi. Dimensi *Positive Emotion* mencatat nilai 0.838, yang menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam mengukur emosi positif. Ini menandakan bahwa item ini sangat efektif dan dapat diandalkan dalam menilai aspek ini.

Sementara itu, dimensi *Engagement* memiliki nilai 0.716. Meskipun sedikit lebih rendah, nilai ini masih menunjukkan bahwa dimensi ini dapat membedakan tingkat keterlibatan individu dengan baik. Dimensi *Relationship* mencatat nilai 0.737, menunjukkan bahwa alat ukur ini juga berhasil dalam menilai kualitas hubungan sosial responden. Untuk dimensi *Meaning*, nilai 0.819 menunjukkan bahwa aspek makna dalam hidup individu diukur dengan sangat baik. Terakhir, dimensi *Accomplishment* memiliki nilai 0.753, yang menandakan bahwa item ini juga dapat diandalkan dalam menilai pencapaian individu.

Ketika dikaitkan dengan kaidah keandalan, semua unsur ini memenuhi standar yang ditetapkan. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0.30 menunjukkan bahwa setiap item memberikan

kontribusi yang baik terhadap skala keseluruhan. Selain itu, nilai yang mendekati atau lebih dari 0.70 menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki keandalan yang memadai sesuai dengan kaidah *Alpha Cronbach*.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini mendukung penggunaan PERMA *Profiler* sebagai instrumen yang efektif untuk mengukur dimensi kebahagiaan dan kesejahteraan individu, serta memberikan keyakinan bahwa hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dipercaya dan akurat.

b. Nilai Alpha Cronbach's Dimensi Perceived Social Support

Nilai *Alpha Cronbach* untuk dimensi *perceived social support* dalam penelitian ini mencerminkan reliabilitas instrumen yang digunakan. Nilai ini menunjukkan seberapa konsisten item-item dalam mengukur dukungan sosial yang dirasakan oleh responden. Semakin tinggi nilai *Alpha Cronbach*, semakin baik konsistensi internal dari instrumen tersebut, yang berarti data yang diperoleh dapat dipercaya dan memberikan gambaran yang akurat tentang kondisi sebenarnya dari pengalaman *perceived social support* dalam populasi yang diteliti.

Tabel 4. 5
Nilai *Alpha Cronbach's* Dimensi *Perceived Social Support*

Dimensi	<i>Corrected ItemTotal Correlation</i>
<i>Significant Others</i>	0.825
<i>Family</i>	0.854
<i>Friends</i>	0.869

Analisis terhadap unsur-unsur persepsi dukungan sosial menunjukkan bahwa dimensi *Significant Others* memiliki nilai korelasi 0.825, *Family* 0.854, dan *Friends* 0.869. Berdasarkan kaidah "*Corrected Item-Total Correlation*", nilai di atas 0.30 dianggap baik, dan semua unsur ini menunjukkan hasil yang jauh di atas ambang batas tersebut. Ini menunjukkan bahwa setiap item berkontribusi kuat dalam mengukur persepsi dukungan sosial.

2. Reliabilitas

Reliabilitas suatu tes merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang *reliable* (Sanaky et al., 2021). Menurut Azwar (2012) reliabilitas menunjuk pada konsistensi atau kepercayaan hasil alat ukur, yang berarti seberapa tinggi kecermatan pada pengukuran tersebut. Kumar (2011) juga menjelaskan bahwa semakin besar tingkat konsistensi dan stabilitas suatu instrumen maka semakin reliabel instrumen tersebut. Berikut adalah tabel yang memperlihatkan bagaimana nilai reliabilitas kedua instrumen penelitian yang digunakan.

Tabel 4. 6
Nilai *Alpha Cronbach's* dari Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian	<i>Alpha Cronbach's</i>
<i>The PERMA-Profiler</i>	0.929
<i>MSPSS</i>	0.850

Berdasarkan analisis, alat ukur *The PERMA Profiler* memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.929, yang menunjukkan tingkat keandalan yang sangat tinggi. Nilai ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Elfida et al. (2021). Sedangkan untuk *MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale)*, nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh adalah 0.850, yang juga menunjukkan keandalan yang baik. Nilai ini mengacu pada penelitian Sulistiani et al (2021).

D. Deskripsi Data Penelitian

Menurut Azwar (2012), tujuan kategorisasi adalah untuk mengklasifikasikan subjek penelitian ke dalam kelompok yang berbeda, yang diatur berdasarkan karakteristik yang diukur, seperti tingkat kebahagiaan dan persepsi dukungan sosial. Kategorisasi ini memungkinkan peneliti untuk membagi subjek ke dalam kelompok yang terurut secara bertingkat, mulai dari kategori rendah hingga tinggi.

Tabel 4. 7
Norma Kategorisasi

Norma	Kategorisasi
$X < \mu - 1SD$	Rendah
$\mu - 1SD \leq X < \mu + 1SD$	Sedang
$\mu + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan :

- X** : Skor Total subjek pada variabel yang diukur
 μ : Mean atau rata-rata dari seluruh skor subjek
SD : *Standard Deviation*

Berdasarkan norma kategorisasi diatas, 113 subjek penelitian dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori untuk masing-masing variabel

(misalnya, tingkat kebahagiaan dan persepsi dukungan sosial). Pengelompokan ini didasarkan pada nilai mean (μ) dan standar deviasi (SD) dari skor total yang diperoleh subjek.

1. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Tabel 4. 8
Data Hipotetik dan Empirik Kebahagiaan

Variabel	Item	Range	Min.	Max.	Mean	SD
Hipotetik	14	140	0	140	70	23.33
Empirik	14	87	53	140	105.82	17.32

Sebagai langkah awal dalam analisis data hipotetik ini, penting untuk menghitung nilai-nilai statistik dasar yang akan memberikan gambaran mengenai distribusi skor kebahagiaan responden. Dengan memperhatikan skala kebahagiaan yang terdiri dari 14 item, di mana skor terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 10, kita dapat menentukan nilai minimum, maksimum, rentang, rata-rata, dan standar deviasi. Pada skala ini, nilai minimum (min) dari skala adalah 0, sedangkan nilai maksimum (max) adalah 140, yang dihitung dengan mengalikan jumlah item (14) dengan skor maksimum per item (10). Rentang (range) skala kebahagiaan dapat ditentukan dengan mengurangkan nilai minimum dari nilai maksimum, yaitu $140 - 0 = 140$. Dengan menggunakan rumus untuk menghitung mean, yaitu menjumlahkan nilai maksimum dan minimum, kemudian membaginya dengan dua, kita dapat memperoleh nilai rata-rata. Oleh karena itu, perhitungan rata-rata dilakukan dengan cara sebagai berikut: $(140+0)/2$, yang menghasilkan nilai rata-rata sebesar 70. Standar

deviasi (SD) dalam hal ini dapat dihitung dengan menggunakan rumus $SD = \text{range} \text{ dibagi } 6$, yang menghasilkan sekitar 23.33. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai min adalah 0, max adalah 140, range adalah 140, mean adalah 70, dan SD adalah 23.33, memberikan gambaran menyeluruh tentang sebaran kebahagiaan dalam data hipotetik ini.

Sementara itu, data empirik menunjukkan rentang kebahagiaan yang lebih kecil, yaitu 87, dengan skor minimum 53 dan maksimum 140. Rata-rata kebahagiaan yang terukur dalam penelitian ini adalah 105.82, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa, berdasarkan data nyata, individu dalam populasi yang diteliti mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih baik dari yang diprediksi. Selain itu, nilai *Standard Deviation* 17.32 menunjukkan bahwa sebaran skor kebahagiaan dalam data empirik lebih seragam dibandingkan dengan data hipotetik.

Setelah menganalisis data, langkah berikutnya adalah mengkategorikan variabel kebahagiaan. Kategorisasi ini akan membantu kita memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan responden.

Tabel 4. 9
Kategorisasi Variabel Kebahagiaan (Y)

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase %
Rendah	$X < 46.7$	-	0%
Sedang	$46.7 \leq X \leq 93.3$	21	18.6%
Tinggi	$93.3 < X$	78	81.4%

Dari analisis yang dilakukan, responden dibagi menjadi tiga kategori kebahagiaan: rendah, sedang, dan tinggi. Untuk kategori rendah, tidak ada responden yang mendapatkan skor di bawah 46.7 dengan frekuensi 0% menunjukkan bahwa semua responden memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dari ambang batas ini. Sebanyak 21 responden, atau 18.6%, termasuk dalam kategori sedang, yang mencakup skor antara 46.7 hingga 93.3. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden merasa bahagia, ada juga yang mengalami tingkat kebahagiaan yang tidak maksimal. Namun, mayoritas responden, yaitu 78 orang atau 81.4%, tergolong dalam kategori tinggi, dengan skor di atas 93.3. Persentase yang signifikan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa sangat bahagia, mencerminkan faktor-faktor positif yang mungkin ada dalam kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan responden cenderung berada pada tingkat yang tinggi, dengan sedikit yang mengalami kebahagiaan sedang dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

2. Kategorisasi Variabel *Perceived Social Support*

Gambaran hipotetik dan empirik untuk variabel *Perceived Social Support* menunjukkan perbandingan antara nilai yang diharapkan dan nilai yang sebenarnya ditemukan dalam penelitian. Dibawah ini adalah gambaran data hipotetik dan empirik variabel *perceived social support* :

Tabel 4. 10
Data Hipotetik dan Empirik *Perceived Social Support*

Variabel	Item	Range	Min.	Max.	Mean	SD
Hipotetik	12	72	12	84	48	12
Empirik	12	58	26	84	63.88	10.34

Untuk data hipotetik, terdapat 12 item dengan rentang nilai dari 12 hingga 84. Rata-rata nilai (mean) untuk data ini adalah 48 dengan deviasi standar (SD) sebesar 12. Ini menunjukkan bahwa secara hipotetik, persepsi dukungan sosial diperkirakan berada pada tingkat sedang, dengan variasi yang cukup besar di antara responden.

Di sisi lain, data empirik juga terdiri dari 12 item tetapi memiliki rentang nilai yang lebih rendah, yaitu dari 26 hingga 84. Rata-rata nilai (mean) untuk data empirik adalah 63.88 dengan deviasi standar (SD) sebesar 10.34. Hal ini menunjukkan bahwa, dalam praktiknya, tingkat persepsi dukungan sosial responden lebih tinggi dibandingkan dengan nilai yang diharapkan secara hipotetik.

Perbandingan ini mencerminkan bahwa persepsi dukungan sosial dalam populasi yang diteliti ternyata lebih positif dan bermanfaat daripada yang diperkirakan sebelumnya, dengan variasi yang lebih kecil di antara responden dibandingkan dengan model hipotetik. Ini memberikan wawasan bahwa individu mungkin merasakan dukungan sosial yang lebih kuat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Setelah menjelaskan gambaran hipotetik dan empirik variabel *Perceived Social Support*, langkah selanjutnya adalah mengkategorikan hasil tersebut untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam

mengenai tingkat persepsi dukungan sosial responden. Kategorisasi ini akan membantu dalam mengidentifikasi seberapa besar pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap aspek lain, seperti kebahagiaan.

Tabel 4. 11
Kategorisasi Variabel *Perceived Social Support* (X)

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase %
Rendah	$X < 36$	2	1.8%
Sedang	$36 \leq X \leq 60$	33	29.2%
Tinggi	$60 < X$	78	69%

Berdasarkan tabel yang menunjukkan kategorisasi variabel *Perceived Social Support*, menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Dari total responden, terdapat 2 orang (1.8%) yang berada dalam kategori rendah, yang ditandai dengan nilai kurang dari 36. Kategori sedang mencakup 33 responden (29.2%) dengan nilai antara 36 hingga 60. Namun, mayoritas responden, yaitu 78 orang (69%), berada dalam kategori tinggi, yang ditandai dengan nilai lebih dari 60. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian merasakan tingkat persepsi dukungan sosial yang tinggi. Kategorisasi ini memberikan gambaran bahwa persepsi dukungan sosial dalam populasi yang diteliti umumnya berada pada tingkat yang positif, dengan sedikit sekali responden yang merasakan persepsi dukungan sosial yang rendah.

E. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan salah satu metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi dan mengukur hubungan antara dua variabel. Dalam

penelitian ini, teknik yang diterapkan adalah Pearson Product Moment, yang merupakan metode yang sangat populer untuk menilai hubungan linier antara dua variabel kuantitatif. Analisis dilakukan dengan menggunakan rumus Pearson Product Moment, yang dirancang untuk menghitung koefisien korelasi r . Nilai r ini merupakan indikator yang penting untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara variabel X dan variabel Y . Hasil dari uji korelasi ini memberikan nilai r yang dapat berkisar antara -1 hingga $+1$, yang masing-masing memiliki makna tertentu dalam konteks hubungan antara kedua variabel.

Untuk menginterpretasikan hasil yang diperoleh, digunakan pedoman sebagai berikut:

Tabel 4. 12
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson

Interval Nilai r	Tingkat Korelasi
0.00 – 0.199	Sangat Lemah
0.20 – 0.399	Lemah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat Kuat

Dengan menggunakan pedoman ini, peneliti dapat lebih mendalami hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat kebahagiaan individu. Pemahaman ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan serta merancang intervensi yang efektif. Selanjutnya, hasil analisis korelasi yang dilakukan akan dipresentasikan, yang mencakup nilai koefisien korelasi untuk menunjukkan sejauh mana *perceived social support* berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan individu dalam penelitian ini.

Tabel 4. 13
Hasil Analisis Koefisien Korelasi

Variabel	r	r Square
<i>Perceived Social Support</i> Kebahagiaan	.600	.360

Dari hasil analisis koefisien korelasi yang ditunjukkan pada Tabel 4.13, diperoleh nilai r sebesar 0,600 antara *Perceived Social Support* dan tingkat kebahagiaan individu dewasa awal. Nilai r ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel, menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang mereka alami.

Dengan nilai r yang berada dalam rentang 0,60 – 0,799, hal ini sesuai dengan kategori korelasi yang kuat dalam pedoman interpretasi koefisien korelasi Pearson. Pedoman tersebut menyatakan bahwa pada tingkat ini, hubungan antara kedua variabel dapat dianggap signifikan, di mana peningkatan persepsi dukungan sosial cenderung diiringi oleh peningkatan pada kebahagiaan individu dewasa awal.

Selain itu, nilai *r Square* yang diperoleh adalah 0,360, yang menunjukkan bahwa 36% variasi dalam tingkat kebahagiaan dapat dijelaskan oleh *perceived social support*. Hal ini menegaskan pentingnya *perceived social support* sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan individu dewasa awal.

F. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Menurut Siregar (2012), uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Apabila distribusi data normal, yang ditandai dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), maka digunakan uji statistik parametrik. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal ($\text{sig} < 0,05$), maka diterapkan uji statistik non-parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 29 untuk Windows. Berikut adalah data hasil uji normalitas data penelitian.

Tabel 4. 14
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (<i>p-value</i>)	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i> Kebahagiaan	.120	Normal

Hasil dari tabel di atas, Uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi (sig) sebesar 0.120. Dalam konteks uji normalitas, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka data dianggap berdistribusi normal. Karena nilai sig 0.120 lebih besar dari 0.05, dapat diinterpretasikan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga data dapat dianalisis menggunakan metode statistik parametrik.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang hendak diteliti, hubungan tersebut

dinyatakan sebagai korelasi linear (searah) atau tidak. Dalam penelitian ini uji linearitas dianalisis dengan bantuan *software SPSS versi 29*. Kaidah Uji Linearitas yang dilakukan adalah dengan melihat nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat linieritas hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *linearity* lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linearity* kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat linieritas hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

Tabel 4. 15
Uji Linearitas

Variabel	P	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i> Kebahagiaan	.245	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas yang menunjukkan nilai P sebesar 0,245 untuk variabel *Perceived Social Support* dan Kebahagiaan, dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara kedua variabel ini adalah linear. Karena nilai P lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa hubungan antara *Perceived Social Support* dan Kebahagiaan bersifat linear. Dengan kata lain, hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat kebahagiaan adalah konsisten, yang berarti peningkatan dalam satu variabel cenderung diikuti oleh peningkatan dalam variabel lainnya. Hal ini menyiratkan bahwa

persepsi dukungan sosial yang baik dapat memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaan individu.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan langkah penting dalam penelitian untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan dependen. Dalam penelitian ini, fokusnya adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kebahagiaan dewasa awal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan metode Pearson Correlation Product Moment, yang dipandu oleh program *SPSS Statistic versi 29 untuk Windows*.

Tabel 4. 16
Uji Hipotesis

Variabel	Sig
<i>Perceived Social Support</i> Kebahagiaan	.001

Hasil uji hipotesis yang ditampilkan dalam Tabel 4.14 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari variabel *perceived social support* dan kebahagiaan adalah 0.001. Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan kebahagiaan pada subjek penelitian. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan bahwa *perceived social support* berhubungan dengan kebahagiaan pada individu di masa dewasa awal.

Terdapat hubungan yang signifikan antara *Perceived Social Support* dan *Kebahagiaan*. Dengan koefisien korelasi sebesar .600 dan nilai signifikansi (.001) menunjukkan bahwa hubungan ini sangat signifikan secara statistik, memperkuat keandalan penelitian ini. Hasil ini juga menegaskan bahwa persepsi dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan individu, terutama dalam konteks *early adulthood*. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meningkatkan persepsi dukungan sosial dapat berkontribusi secara positif terhadap kebahagiaan individu.

G. Analisis Tambahan

Cross Tabulation (Crosstab) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menampilkan serta menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel kategori dalam format tabel. Setiap sel dalam tabel crosstab menunjukkan frekuensi atau jumlah observasi yang termasuk dalam kombinasi tertentu dari kategori variabel yang dianalisis. Teknik ini memudahkan pemahaman bagaimana variabel-variabel tersebut saling berhubungan atau terdistribusi di antara kelompok-kelompok tertentu.

Tujuan utama dari *Cross Tabulation* adalah untuk mengidentifikasi pola hubungan antara variabel-variabel kategori. Dengan teknik ini, kita dapat menganalisis bagaimana satu variabel, seperti jenis kelamin, berkaitan dengan variabel lain. *Cross Tabulation* juga sangat berguna untuk menyederhanakan data yang kompleks, memvisualisasikannya

dalam bentuk tabel yang mudah dipahami, serta memfasilitasi perbandingan antar kelompok dengan lebih jelas dan komprehensif.

1. Hasil *Crosstabulation Perceived Social Support*

Berikut adalah hasil dari analisis *Crosstabulation* yang sudah dilakukan :

Tabel 4. 17
Crosstabulation* Jenis Kelamin dengan *Perceived Social Support

Kategori		Kategorisasi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	2 3.8%	14 26.9%	36 69.2%	52 100%
	Perempuan	0 0	19 31.1%	42 68.9%	61 100%
Total		2 1,8%	33 29.2%	78 69%	113 100%

Berdasarkan hasil *cross tabulation* antara jenis kelamin dan tingkat *perceived social support*, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden, baik laki-laki maupun perempuan, berada dalam kategori *perceived social support* yang tinggi. Untuk kelompok laki-laki, dari total 52 partisipan, sebagian besar, yaitu 69,2% (36 orang), memiliki *perceived social support* tinggi. Sementara itu, 26,9% (14 orang) berada dalam kategori sedang, dan hanya 3,8% (2 orang) yang menunjukkan *perceived social support* rendah. Di kelompok perempuan, dari total 61 partisipan, mayoritas sebesar 68,9% (42 orang) juga berada dalam kategori *perceived social support* tinggi, dengan 31,1% (19 orang) berada di kategori sedang. Menariknya, tidak ada responden perempuan yang termasuk dalam kategori rendah.

Secara keseluruhan, dari 113 partisipan, 69% (78 orang) memiliki *perceived social support* tinggi, 29,2% (33 orang) berada di kategori sedang, dan hanya 1,8% (2 orang) yang memiliki *perceived social support* rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan umumnya merasa memiliki dukungan sosial yang kuat, dengan distribusi yang hampir seimbang antara kedua jenis kelamin.

2. Hasil *Crosstabulation* Kebahagiaan

Tabel 4. 18
***Crosstabulation* Jenis Kelamin dengan Kebahagiaan**

Kategori		Kategorisasi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	0 0	7 13.5%	45 86.5%	52 100%
	Perempuan	0 0	14 23%	47 77%	61 100%
Total		0 0	21 18.6%	92 81.4%	113 100%

Berdasarkan hasil *cross tabulation* antara jenis kelamin dan tingkat kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dari kedua jenis kelamin memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Dari total 52 responden laki-laki, tidak ada yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah. Sebanyak 13,5% (7 orang) berada dalam kategori kebahagiaan sedang, sementara sebagian besar, yaitu 86,5% (45 orang), melaporkan tingkat kebahagiaan tinggi. Di kalangan perempuan, dari total 61 responden, juga tidak ada yang melaporkan tingkat kebahagiaan rendah. Sebanyak 23% (14 orang) berada dalam kategori sedang, dan 77% (47 orang) melaporkan tingkat kebahagiaan tinggi. Secara keseluruhan, dari total 113

responden, tidak ada yang melaporkan tingkat kebahagiaan rendah. Sebanyak 18,6% (21 orang) berada dalam kategori kebahagiaan sedang, sementara mayoritas, yaitu 81,4% (92 orang), memiliki tingkat kebahagiaan tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan secara umum memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Semua responden dalam penelitian ini tidak ada yang berada dalam kategori kebahagiaan rendah, yang mencerminkan bahwa mayoritas merasa bahagia. Meskipun terdapat proporsi yang lebih tinggi pada kategori kebahagiaan tinggi, ada juga sebagian yang merasa kebahagiaan mereka berada di tingkat sedang.

H. Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang moderat antara *Perceived Social Support* dan *Kebahagiaan* pada individu dalam fase dewasa awal, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,600. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dialami oleh individu. Nilai ini mencerminkan adanya keterkaitan yang signifikan, di mana individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya baik dari teman, keluarga, maupun komunitas cenderung melaporkan pengalaman kebahagiaan yang lebih positif.

Lebih lanjut, nilai r Square (R^2) sebesar 0,360 menunjukkan bahwa sekitar 36% variasi dalam kebahagiaan dapat dijelaskan oleh variabel *Perceived Social Support*. Dengan kata lain, meskipun persepsi dukungan

sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kebahagiaan, masih terdapat 64% variasi yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa persepsi dukungan sosial memainkan peran yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal. Hal ini juga menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor sosial dalam upaya meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan di kalangan individu dalam fase perkembangan ini.

Hasil analisis menunjukkan hubungan positif antara *Perceived Social Support* dan Kebahagiaan pada individu dewasa awal. Dalam pengkategorian kebahagiaan, tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah (skor di bawah 46,7), yang mengindikasikan bahwa semua responden memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dari ambang batas ini. Sebanyak 21 responden (18,6%) berada dalam kategori sedang, mencerminkan bahwa meskipun mereka merasa bahagia, ada yang mengalami kebahagiaan yang tidak maksimal. Namun, mayoritas responden, yaitu 78 orang (81,4%), termasuk dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar merasa sangat bahagia, mencerminkan faktor-faktor positif dalam kehidupan mereka.

Untuk variabel *Perceived Social Support*, hanya 2 responden (1,8%) yang berada dalam kategori rendah, menandakan bahwa sebagian kecil merasa kurang mendapatkan dukungan sosial. Kategori sedang

mencakup 33 responden (29,2%), yang menunjukkan bahwa meskipun mereka merasakan dukungan, mungkin masih ada kekurangan dalam beberapa aspek. Sementara itu, 78 responden (69%) berada dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa mayoritas merasakan dukungan sosial yang kuat, yang berpotensi berkontribusi pada kebahagiaan responden.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Motalebi et al. (2019) yang meneliti hubungan *perceived social support* dan kebahagiaan pada lansia. Hasilnya adalah lansia yang menerima atau yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi, maka akan meningkatkan tingkat kebahagiaannya.

Persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan ibu, baik yang lebih tua maupun yang lebih muda. Ketiga sumber dukungan (keluarga, *significant others*, dan teman) memberikan kontribusi yang berbeda. Ibu yang lebih tua memperoleh dukungan terbanyak dari keluarga, diikuti oleh *significant others* dan teman. Sebaliknya, ibu yang lebih muda mendapatkan dukungan paling signifikan dari *significant others*, diikuti oleh keluarga dan teman, dengan teman berada di peringkat terendah karena dukungan mereka bersifat lebih pelengkap. Meskipun dukungan keluarga dapat meningkatkan kebahagiaan ibu muda, dukungan dari *significant others* lebih stabil dan lebih berkontribusi terhadap kebahagiaan mereka (To, Yang, & Yan, 2022)

Balogun (2014) *Dispositional factors, perceived social support and happiness among prison inmates in Nigeria: A new look*. Penelitian ini menunjukkan bahwa, dukungan sosial memiliki peran prediktif yang lebih signifikan dalam menentukan kebahagiaan dibandingkan dengan kepribadian dan kecerdasan emosional. Dengan demikian, memberikan dukungan sosial yang cukup dari keluarga, teman, petugas penjara, pemerintah, dan individu penting lainnya seperti pendeta dapat meningkatkan rasa harga diri narapidana dan membantu mereka menjadi pribadi yang lebih baik ketika kembali ke masyarakat. Selain itu, keyakinan bahwa orang-orang penting peduli dan menghargai mereka dapat memberikan harapan dan meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka.

Keterkaitan antara dukungan sosial dan kebahagiaan ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu individu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dewasa awal dengan lebih baik. Misalnya, dukungan dari teman atau keluarga dapat memberikan stabilitas emosional dan rasa diterima, yang pada gilirannya dapat membantu individu menghadapi tantangan dalam menjalin hubungan intim atau mencapai kemandirian finansial. Selain itu, dukungan sosial dapat memberikan individu dorongan untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional, yang juga berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan mereka.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 81,4% responden memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi, dan 69% merasakan

perceived social support yang kuat dari lingkungan sosial mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar individu dewasa awal yang terlibat dalam penelitian ini telah berhasil menjalani tugas-tugas perkembangan mereka, terutama dalam hal membangun hubungan sosial yang kuat dan bermakna. Individu yang merasakan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi rasa kesepian dan isolasi, yang merupakan risiko utama pada fase ini, dan lebih cenderung merasa puas dengan kehidupan mereka.

Sebaliknya, bagi individu yang tidak merasakan dukungan sosial yang memadai, mereka mungkin lebih rentan terhadap tekanan dan tantangan yang ada di masa dewasa awal. Hal ini bisa menyebabkan perasaan isolasi atau ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang bermakna, yang pada akhirnya berdampak pada kebahagiaan mereka. Kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu merasa terasing dan kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, yang merupakan salah satu tugas penting pada fase dewasa awal.

Kesimpulannya, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *perceived social support* memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu pada fase dewasa awal. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan, baik itu keluarga, teman, maupun komunitas, tidak hanya membantu individu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase ini, tetapi

juga berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres dan tekanan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan dukungan sosial bagi individu dalam fase dewasa awal sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan, dan untuk memastikan bahwa mereka dapat menjalani tugas perkembangan ini dengan lebih baik dan mencapai kebahagiaan yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *perceived social support* dengan kebahagiaan pada individu yang berada di fase *early adulthood*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar .600 dengan nilai signifikansi $<.001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, artinya, semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh individu, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang mereka alami.

Persepsi dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan, khususnya di masa dewasa awal, dimana mereka seringkali dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan seperti mencari pekerjaan, membangun karir, menjalin hubungan yang lebih intim, serta mulai membangun keluarga. Penelitian ini menekankan bahwa persepsi dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar yang dapat meningkatkan rasa aman, percaya diri, dan kebahagiaan pada individu. Temuan ini konsisten dengan teori-teori psikologi perkembangan yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam membangun kebahagiaan dan kesejahteraan emosional individu.

Selain itu, penelitian ini menambahkan bukti empiris tentang peran krusial persepsi dukungan sosial dalam menentukan tingkat kebahagiaan

individu di fase dewasa awal. Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa nyaman dan perlindungan, tetapi juga membangun sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu yang merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka cenderung lebih bahagia, lebih puas dengan hidup mereka, dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik juga.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara perceived social support dengan kebahagiaan. Perceived social support merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan individu di usia dewasa awal, yang pada gilirannya dapat membantu mereka dalam proses pencapaian tujuan hidup serta pengembangan diri.

B. Saran

1. Individu

Individu dewasa awal disarankan untuk lebih proaktif dalam menjaga dan membangun hubungan sosial yang kuat. Hal ini bisa dilakukan dengan membuka diri untuk mengungkapkan perasaan atau masalah yang dihadapi kepada orang-orang yang dipercaya, seperti teman dekat, keluarga, atau rekan kerja. Penting juga individu untuk tidak merasa terbebani atau enggan dalam meminta bantuan atau dukungan ketika menghadapi situasi yang sulit, karena dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh besar terhadap kebahagiaan. Selain

itu, individu juga dapat berpartisipasi dalam kegiatan komunitas atau kelompok sosial untuk memperluas jaringan dukungan yang dapat mereka andalkan.

2. Orang-orang Terdekat Individu

Bagi keluarga, teman, dan orang-orang terdekat lainnya, penting untuk lebih memperhatikan kebutuhan emosional individu yang berada di fase dewasa awal. Mereka bisa lebih sering berkomunikasi secara terbuka dan memberikan dukungan baik dalam bentuk perhatian, mendengarkan keluhan, atau memberikan nasehat yang relevan. Saat individu tampak mengalami stress atau kebingungan, menunjukkan kepedulian melalui tindakan nyata seperti menghabiskan waktu bersama atau hanya sekedar menanyakan kabar bisa memberikan dampak positif yang besar. Dukungan sosial yang diberikan dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan kebahagiaan individu.

3. Kampus atau instansi

Instansi pendidikan sebagai lingkungan akademik juga memiliki peran penting dalam mendukung kebahagiaan mahasiswa, terutama di usia dewasa awal. Instansi disarankan untuk lebih aktif menyediakan layanan konseling yang mudah diakses mahasiswa, guna membantu mereka menghadapi tantangan akademis dan sosial. Selain itu, institusi dapat menyelenggarakan program-program sosial seperti *focus group discussion*, psikoedukasi yang dapat merubah

persepsi terhadap dukungan sosial menjadi lebih baik yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu. Program bimbingan antar mahasiswa *peer mentoring* juga dapat menciptakan ruang berbagi dan dukungan antar mahasiswa. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu mahasiswa membangun jaringan dukungan sosial yang lebih baik di lingkungan kampus, yang berdampak positif terhadap kebahagiaan individu.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas penelitian dengan menambahkan variabel lain yang mungkin berhubungan dengan *perceived social support* atau kebahagiaan, seperti faktor lingkungan, kondisi kesehatan mental, atau aspek spiritualitas. Hal ini akan membantu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh berbagai aspek terhadap kebahagiaan dan dukungan sosial. Selain itu, menggabungkan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau studi kasus, dapat memperkaya data yang diperoleh dan memberikan perspektif tambahan mengenai pengalaman subjek penelitian dalam merasakan dukungan sosial dan kebahagiaan.

Peningkatan jumlah sampel dan cakupan wilayah penelitian juga akan sangat berguna agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasi. Selain itu, faktor demografis lain, seperti latar belakang pendidikan atau status ekonomi, dapat dipertimbangkan

untuk melihat pengaruhnya terhadap *perceived social support* dan kebahagiaan. Melakukan penelitian serupa di konteks budaya yang berbeda juga direkomendasikan, untuk mengidentifikasi apakah hubungan antar variabel ini konsisten atau berbeda di berbagai latar budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, R. (2015). *Persepsi Dewasa Awal Mengenai Kursus Pranikah*. 1, 82–95.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Lumpur, K., Foo, Z., Prihadi, K. D., & Info, A. (2021). *Happiness of university students in new normal Malaysia : The role of mattering , optimism , and social support*. 10(2), 448–454. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21138>
- Maulani, N. M., & Priyambodo, B. (2021). *Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang*. April, 318–330.
- Ozdemir, N. (2019). *The relationship between perceived social support , psychological resilience and happiness levels of hemodialysis patients*. 26(10), 2286–2294. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2019.09.523>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>
- Bustan, R. (2015). *Persepsi Dewasa Awal Mengenai Kursus Pranikah*. 1, 82–95.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Lumpur, K., Foo, Z., Prihadi, K. D., & Info, A. (2021). *Happiness of university students in new normal Malaysia : The role of mattering ,*

- optimism , and social support.* 10(2), 448–454.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21138>
- Maulani, N. M., & Priyambodo, B. (2021). *Pengungkapan Diri pada Pengguna Akun Alter Twitter Dewasa Awal di Kota Malang.* April, 318–330.
- Ozdemir, N. (2019). *The relationship between perceived social support , psychological resilience and happiness levels of hemodialysis patients.* 26(10), 2286–2294.
<https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2019.09.523>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

SKALA PENELITIAN

LEMBAR INFORMASI

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kepada rekan-rekan seangkatan yang saya banggakan, perkenalkan saya Zakia Intan Pratiwi, mahasiswa semester 8 Program Studi Psikologi Islam IAI Diniyyah Pekanbaru. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari penyusunan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Perceived Social Support* dengan Kebahagiaan pada Dewasa Awal”**. Untuk keperluan penelitian ini saya memerlukan responden dengan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa Aktif IAI Diniyyah Pekanbaru tahun ajaran 2023/2024
2. Berusia 18-29 tahun
3. Mahasiswa Semester 8

Jika saudara/i memenuhi kriteria diatas, saya berharap saudara/i bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Saya sangat menghargai jika saudara/i dapat meluangkan waktu untuk menjawab beberapa pertanyaan yang telah disiapkan. Semua jawaban akan dianggap benar dan tidak ada jawaban yang salah, karena setiap pilihan mencerminkan pengalaman yang saudara/i rasakan saat ini. Semua informasi yang saudara/i berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Saya sangat menghargai kesediaan dan waktu yang saudara/i luangkan untuk berkontribusi dalam penelitian ini.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Peneliti,

Zakia Intan Pratiwi

Lembar Pernyataan Persetujuan
(Informed Consent)

Berkaitan dengan kegiatan penelitian skripsi yang sedang saya lakukan, maka:

Nama : Zakia Intan Pratiwi
NIM :1216.20.3036

Akan melakukan penelitian terhadap responden yang meliputi pengisian kuesioner dengan identitas sebagai berikut:

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Program Studi :

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi aktif sebagai responden dalam kegiatan penelitian skripsi ini dari awal sampai akhir. Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh selama proses pengisian kuesioner dan/atau wawancara terkait penelitian.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan topik penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.

Pekanbaru,.....

Responden
(.....)

8.	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
9.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa spa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
10.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
11.	Seberapa sering anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
12.	Seberapa puas anda dengan kondisi kesehatan anda akhir-akhir ini? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
13.	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif ? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
14.	Secara umum, seberapa sering anda merasa marah ? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
15.	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
16.	Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu
17.	Seberapa sering anda lupa waktu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang anda sukai? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Pernah Selalu

SKALA II

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti, Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda rasakan atau mendekati kepribadian anda. Kemudian nyatakanlah respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda checklist (✓) pada salah satu kotak yang disediakan. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

ATS : Agak Tidak Setuju

N : Netral

AS : Agak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Pernyataan	Alternatif jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.							
2	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya							
3	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya							
4	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.							
5	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya							
6	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya							
7	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka							
8	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya							
9	Ada seseorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan							
10	Ada seseorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka							
11	Saya memiliki seseorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya							
12	Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya yang peduli dengan perasaan-perasaan saya							

LAMPIRAN B

DATA DEMOGRAFI SUBJEK

DATA DEMOGRAFI SUBJEK PENELITIAN

No	Jenis Kelamin	Usia	Jurusan
1	Perempuan	27	Psikologi Islam
2	Laki-laki	25	Pengembangan Masyarakat Islam
3	Perempuan	24	Pengembangan Masyarakat Islam
4	Perempuan	23	Pengembangan Masyarakat Islam
5	Laki-laki	24	Pengembangan Masyarakat Islam
6	Laki-laki	22	Ekonomi Syariah
7	Perempuan	21	Ekonomi Syariah
8	Perempuan	21	Ekonomi Syariah
9	Laki-laki	26	Ekonomi Syariah
10	Laki-laki	22	Pendidikan Agama Islam
11	Laki-laki	28	Pendidikan Agama Islam
12	Perempuan	20	Psikologi Islam
13	Perempuan	23	Psikologi Islam
14	Perempuan	25	Pendidikan Agama Islam
15	Perempuan	24	Pendidikan Islam Anak Usia Dini
16	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
17	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
18	Perempuan	25	Psikologi Islam
19	Laki-laki	28	Pendidikan Agama Islam
20	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
21	Perempuan	26	Psikologi Islam
22	Perempuan	26	Psikologi Islam
23	Perempuan	22	Psikologi Islam
24	Perempuan	25	Pendidikan Agama Islam
25	Perempuan	29	Psikologi Islam
26	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
27	Perempuan	22	Pendidikan Agama Islam
28	Perempuan	21	Pendidikan Agama Islam
29	Perempuan	26	Psikologi Islam
30	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
31	Perempuan	27	Pendidikan Agama Islam
32	Laki-laki	22	Pendidikan Agama Islam
33	Perempuan	24	Perbankan Syariah
34	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
35	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
36	Laki-laki	28	Pendidikan Agama Islam
37	Perempuan	21	Pendidikan Islam Anak Usia Dini
38	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam

39	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
40	Laki-laki	25	Pengembangan Masyarakat Islam
41	Perempuan	29	Pendidikan Agama Islam
42	Perempuan	21	Pendidikan Agama Islam
43	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
44	Perempuan	23	Pendidikan Islam Anak Usia Dini
45	Perempuan	26	Pendidikan Agama Islam
46	Laki-laki	25	Pendidikan Agama Islam
47	Perempuan	22	Pendidikan Islam Anak Usia Dini
48	Perempuan	21	Pendidikan Islam Anak Usia Dini
49	Perempuan	22	Perbankan Syariah
50	Perempuan	23	Psikologi Islam
51	Perempuan	23	Psikologi Islam
52	Perempuan	22	Psikologi Islam
53	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
54	Laki-laki	25	Pendidikan Agama Islam
55	Perempuan	24	Psikologi Islam
56	Perempuan	29	Pendidikan Agama Islam
57	Laki-laki	24	Ekonomi Syariah
58	Perempuan	29	Ekonomi Syariah
59	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
60	Perempuan	23	Ekonomi Syariah
61	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
62	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
63	Perempuan	23	Ekonomi Syariah
64	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
65	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
66	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
67	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
68	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
69	Laki-laki	28	Pendidikan Agama Islam
70	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
71	Laki-laki	28	Pendidikan Agama Islam
72	Perempuan	23	Pengembangan Masyarakat Islam
73	Laki-laki	24	Ekonomi Syariah
74	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
75	Laki-laki	24	Ekonomi Syariah
76	Laki-laki	27	Ekonomi Syariah
77	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
78	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
79	Laki-laki	26	Ekonomi Syariah

80	Laki-laki	21	Ekonomi Syariah
81	Laki-laki	28	Pendidikan Agama Islam
82	Perempuan	22	Pendidikan Agama Islam
83	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
84	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
85	Laki-laki	25	Pendidikan Agama Islam
86	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
87	Laki-laki	25	Pendidikan Agama Islam
88	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
89	Perempuan	28	Pendidikan Agama Islam
90	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
91	Laki-laki	25	Pendidikan Agama Islam
92	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
93	Laki-laki	25	Perbankan Syariah
94	Laki-laki	22	Pendidikan Agama Islam
95	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
96	Perempuan	22	Pendidikan Agama Islam
97	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
98	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
99	Perempuan	25	Pendidikan Agama Islam
100	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
101	Laki-laki	22	Perbankan Syariah
102	Laki-laki	25	Pendidikan Agama Islam
103	Laki-laki	24	Pendidikan Agama Islam
104	Perempuan	26	Pendidikan Agama Islam
105	Laki-laki	23	Pengembangan Masyarakat Islam
106	Perempuan	20	Pengembangan Masyarakat Islam
107	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam
108	Laki-laki	27	Pendidikan Agama Islam
109	Laki-laki	26	Pendidikan Agama Islam
110	Laki-laki	21	Pendidikan Agama Islam
111	Perempuan	23	Pendidikan Agama Islam
112	Laki-laki	23	Pendidikan Agama Islam
113	Perempuan	24	Pendidikan Agama Islam

LAMPIRAN C

TABULASI DATA PENELITIAN

Tabulasi Data Perceived Social Support

No	Nomor Aitem												TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	SO	SO	FA	FA	SO	FR	FR	FA	FR	SO	FA	FR	
1	4	6	7	6	4	6	6	3	5	4	4	5	60
2	1	6	7	5	7	5	7	6	7	7	6	6	70
3	2	2	7	7	1	4	4	7	4	4	7	4	53
4	6	6	4	5	7	4	5	3	3	7	3	2	55
5	5	4	7	7	3	6	5	2	5	4	3	2	53
6	4	4	6	6	4	6	6	5	5	4	6	5	61
7	6	7	7	7	6	7	6	6	7	5	6	5	75
8	2	7	7	4	7	7	4	6	4	6	6	4	64
9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
10	5	5	6	6	5	5	5	3	5	4	5	3	57
11	7	7	7	6	6	4	4	4	4	5	6	2	62
12	6	6	7	6	7	6	4	6	6	6	4	4	68
13	7	5	6	2	4	4	3	4	4	2	6	4	51
14	5	4	7	6	6	3	2	5	4	2	3	4	51
15	6	6	6	7	7	4	6	6	6	6	7	4	71
16	2	2	4	4	2	2	2	1	3	1	1	2	26
17	6	7	6	6	7	4	4	4	4	6	7	3	64
18	7	7	6	6	6	5	5	6	6	7	5	4	70
19	5	5	7	7	4	7	5	4	5	4	7	6	66
20	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	70
21	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
22	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	4	62
23	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	71
24	3	3	7	7	1	7	4	4	1	3	4	1	45
25	6	6	7	6	5	6	4	5	4	5	7	4	65
26	6	6	7	7	6	4	4	6	4	6	6	4	66
27	4	4	7	7	4	6	6	4	6	4	7	6	65
28	7	6	7	7	6	4	4	7	6	7	7	5	73
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	52
30	4	4	7	7	6	5	4	7	5	6	7	4	66
31	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	5	76
32	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	7	5	75
33	6	4	4	6	4	5	4	4	6	4	4	6	57
34	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	6	79
35	6	6	7	6	7	7	7	4	6	7	6	6	75

36	6	5	6	6	6	4	4	6	5	5	7	5	65
37	4	6	7	6	5	4	4	6	4	4	7	4	61
38	6	5	7	7	7	6	5	7	6	4	6	4	70
39	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
40	4	4	6	6	4	4	5	2	4	4	5	4	52
41	7	7	7	7	7	6	6	7	6	7	7	5	79
42	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	51
43	4	7	6	5	7	4	4	5	5	7	5	4	63
44	7	7	7	7	7	6	6	7	6	7	7	4	78
45	7	7	7	6	6	6	6	4	4	6	6	4	69
46	4	4	7	7	4	5	4	7	6	5	5	6	64
47	6	6	6	6	6	5	4	4	4	4	6	4	61
48	4	4	7	4	4	2	4	4	4	4	4	4	49
49	4	2	6	6	6	2	1	1	4	2	6	2	42
50	4	4	4	4	6	3	3	3	2	4	3	3	43
51	6	6	7	6	7	4	4	4	4	7	5	4	64
52	5	4	5	6	3	4	2	5	4	4	5	5	52
53	6	6	7	7	6	6	6	7	6	7	6	6	76
54	4	4	7	7	7	4	4	7	4	7	7	4	66
55	7	6	7	7	7	6	6	6	7	3	6	6	74
56	4	4	6	6	4	6	5	6	5	5	6	4	61
57	4	5	6	7	5	4	4	5	5	6	5	5	61
58	3	7	7	5	6	6	4	6	4	6	7	4	65
59	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4	6	4	70
60	6	7	7	7	6	7	6	6	6	6	6	6	76
61	5	7	6	5	1	4	5	1	6	4	5	6	55
62	7	7	7	7	7	4	4	7	4	7	7	4	72
63	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	54
64	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	70
65	6	4	7	7	5	6	5	5	4	4	6	4	63
66	3	4	6	4	6	4	4	4	4	6	6	4	55
67	4	6	7	7	6	6	6	4	7	6	7	6	72
68	6	6	6	4	4	4	1	6	4	6	6	4	57
69	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4	68
71	7	7	7	7	7	5	6	7	6	7	7	6	79
72	1	1	4	4	3	4	2	5	1	4	3	6	38
73	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	53
74	4	6	6	6	6	4	4	6	4	4	4	6	60

75	6	4	6	6	4	6	6	4	6	4	6	5	63
76	4	4	7	6	4	4	4	4	4	4	6	4	55
77	7	7	6	6	7	5	4	6	4	7	5	4	68
78	4	6	5	4	4	4	4	4	4	6	6	4	55
79	6	6	7	6	6	5	5	6	6	6	6	6	71
80	6	6	7	6	6	5	5	5	6	5	4	6	67
81	4	4	6	4	7	7	6	2	2	6	4	2	54
82	7	7	7	6	6	7	6	4	6	7	6	4	73
83	2	6	7	6	4	4	2	6	7	6	6	6	62
84	6	5	7	7	7	7	6	4	4	4	6	2	65
85	4	4	7	7	6	5	5	7	4	4	7	4	64
86	6	5	7	7	6	6	5	4	4	4	5	6	65
87	4	5	7	6	6	4	4	6	4	5	6	5	62
88	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	68
89	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	6	7	80
90	4	4	7	6	5	5	4	6	5	4	7	5	62
91	5	5	6	6	6	4	4	6	4	6	6	5	63
92	5	6	7	7	7	6	7	6	6	4	7	4	72
93	5	5	6	5	4	5	4	5	5	5	5	3	57
94	6	4	7	6	4	5	4	6	4	4	6	4	60
95	4	6	7	7	7	4	4	6	4	7	7	4	67
96	6	6	7	7	7	6	6	7	2	7	7	2	70
97	2	2	6	6	2	4	4	6	4	4	6	4	50
98	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	6	4	76
99	4	4	7	7	4	4	4	7	4	4	7	4	60
100	5	6	5	5	6	6	4	4	4	5	4	5	59
101	2	2	1	1	2	5	5	1	6	4	2	5	36
102	5	5	7	7	7	5	5	7	5	6	7	5	71
103	6	6	7	7	4	6	4	4	4	6	6	4	64
104	4	6	7	7	7	7	6	6	5	6	6	5	72
105	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	4	80
106	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	83
107	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	6	6	75
108	4	6	7	7	4	7	7	7	7	7	7	4	74
109	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	68
110	4	3	7	4	2	4	4	4	4	2	7	4	49
111	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	7	6	76
112	6	5	7	6	7	6	6	5	6	5	6	5	70
113	6	4	6	6	4	4	4	4	4	3	4	4	53

Tabulasi Data Kebahagiaan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	TOTAL
	A	E	P	A	M	R	M	E	M	A	R	M	R	P	
	1	2	3	5	7	8	9	10	13	15	19	20	21	22	
1	6	8	6	5	7	7	8	9	6	8	7	8	7	7	99
2	4	10	5	5	4	3	1	2	7	3	3	7	8	8	70
3	5	5	7	9	5	2	6	6	8	10	5	5	5	8	86
4	3	6	7	4	6	7	7	8	4	7	8	6	8	6	87
5	7	8	5	10	6	10	8	7	6	8	4	5	7	6	97
6	8	8	5	4	7	6	8	6	6	6	8	8	5	10	95
7	7	6	5	10	10	7	7	10	10	10	5	10	8	8	113
8	6	8	6	4	5	3	8	10	7	6	5	8	0	9	85
9	3	5	7	7	9	10	10	9	9	9	8	8	9	10	113
10	6	8	6	6	7	6	7	7	6	5	6	8	8	8	94
11	6	9	8	10	8	5	9	8	8	7	6	10	9	10	113
12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	9	7	5	5	76
13	6	7	8	8	9	7	7	4	8	8	7	7	8	6	100
14	10	7	10	9	6	8	10	8	8	7	5	9	2	4	103
15	8	9	5	10	10	8	10	7	8	8	5	8	8	9	113
16	5	8	0	4	7	5	3	8	6	8	5	10	5	5	79
17	8	8	10	7	7	10	8	7	5	7	8	7	7	8	107
18	5	5	7	5	8	5	10	7	10	10	7	10	10	8	107
19	8	9	7	8	7	9	7	7	8	8	7	6	8	8	107
20	7	7	7	7	7	10	10	7	10	3	6	8	8	10	107
21	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	10	8	8	9	116
22	8	7	8	7	7	9	9	8	6	4	9	8	6	8	104
23	5	7	6	7	9	8	8	8	9	9	8	8	9	9	110
24	5	1	2	8	5	0	5	3	10	2	1	3	3	5	53
25	4	5	6	5	5	4	6	6	6	7	7	7	6	6	80
26	8	7	7	8	8	8	8	7	8	7	8	9	9	9	111
27	7	9	10	9	8	9	10	7	10	9	8	10	10	10	126
28	8	7	9	8	9	6	10	8	8	8	8	8	9	8	114
29	5	4	6	5	5	5	5	5	5	5	7	6	6	6	75
30	10	10	5	5	8	3	7	8	7	8	5	10	10	10	106
31	7	9	9	8	8	7	8	8	8	8	9	8	8	8	113
32	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	126
33	7	9	7	8	8	8	6	8	6	6	7	5	7	9	101
34	4	9	8	7	10	10	8	8	5	8	10	10	10	10	117
35	7	7	6	8	6	9	8	7	6	8	9	8	9	9	107

36	9	8	8	7	9	9	10	8	8	9	6	8	8	9	116
37	5	7	5	7	5	5	6	6	8	6	5	5	5	7	82
38	7	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	10	8	10	121
39	8	8	8	6	7	10	9	9	7	7	7	7	6	7	106
40	7	6	7	7	7	7	7	7	7	8	7	5	6	7	95
41	10	5	10	10	10	10	10	10	9	10	9	10	10	10	133
42	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	8	8	8	109
43	8	9	8	7	6	7	9	9	8	7	7	8	8	8	109
44	10	9	10	10	10	8	9	10	10	10	10	10	10	10	136
45	10	10	10	10	10	5	10	10	5	10	10	10	10	10	130
46	8	9	7	8	6	7	9	8	8	8	9	8	8	10	113
47	7	8	9	8	8	7	7	8	8	9	8	9	8	8	112
48	5	3	5	5	5	5	10	5	5	5	5	6	5	6	75
49	5	3	3	5	5	2	5	6	10	5	1	6	5	6	67
50	5	8	9	6	7	3	7	8	7	8	8	7	8	7	98
51	5	7	7	6	8	5	8	7	7	5	8	7	6	8	94
52	4	8	5	7	9	7	2	4	5	10	4	3	1	6	75
53	8	8	8	7	8	7	10	8	9	8	10	9	9	10	119
54	10	8	8	8	10	5	8	8	10	10	5	10	10	10	120
55	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	133
56	7	6	6	5	7	8	7	8	9	8	8	10	7	8	104
57	7	9	7	6	9	7	8	8	9	9	9	9	8	9	114
58	8	5	6	8	7	7	7	6	7	9	8	8	7	7	100
59	8	8	9	9	9	10	9	8	9	8	9	8	8	9	121
60	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	140
61	5	5	8	3	5	6	5	4	7	9	9	4	8	8	86
62	7	6	8	9	8	8	8	8	7	8	9	8	7	8	109
63	5	7	4	5	5	3	5	7	5	6	4	5	5	7	73
64	8	8	8	6	8	7	9	8	7	7	8	9	8	8	109
65	7	9	10	8	7	8	5	7	10	8	10	8	5	10	112
66	1	3	8	3	2	4	6	7	8	5	8	0	2	8	65
67	4	0	10	8	6	7	10	10	8	6	8	2	4	5	88
68	5	9	7	5	9	7	6	8	9	9	6	9	9	10	108
69	10	7	8	6	8	10	10	8	7	5	8	6	10	8	111
70	4	5	8	3	8	8	8	8	7	7	5	9	8	8	96
71	10	9	10	8	10	8	10	10	9	9	9	9	9	10	130
72	5	2	4	5	5	7	2	7	9	7	9	8	7	5	82
73	7	7	8	7	8	6	7	6	7	9	6	7	5	5	95
74	10	10	5	5	10	1	10	5	10	10	0	10	10	10	106

75	8	8	8	7	8	9	9	8	9	8	8	9	9	9	117
76	7	8	8	7	8	5	5	5	9	7	5	7	6	8	95
77	7	7	8	7	7	9	9	8	8	6	9	8	8	8	109
78	9	9	8	7	8	6	9	9	8	9	7	8	6	8	111
79	8	9	10	8	10	7	8	8	9	9	9	9	8	9	121
80	6	7	6	8	4	8	7	3	10	8	8	6	9	8	98
81	8	9	10	7	5	10	9	9	9	8	2	9	8	8	111
82	9	7	8	5	8	10	10	8	9	8	10	9	9	7	117
83	5	5	8	7	10	10	9	8	8	8	8	9	8	10	113
84	8	8	7	7	7	8	10	8	7	9	8	8	8	8	111
85	9	9	10	8	8	7	10	8	9	8	9	8	9	9	121
86	6	7	5	8	7	6	9	9	6	8	6	7	7	9	100
87	2	3	5	5	6	5	6	5	7	8	7	5	6	5	75
88	3	9	9	8	7	7	7	7	8	8	9	7	7	9	105
89	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	9	8	8	8	115
90	5	8	7	6	8	7	7	6	9	8	5	7	6	6	95
91	8	9	8	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	119
92	7	9	10	9	9	7	9	8	5	8	3	5	3	10	102
93	6	7	7	6	7	4	7	5	7	7	3	6	7	6	85
94	5	7	8	8	8	4	7	4	7	6	6	5	7	7	89
95	10	10	7	9	6	7	8	10	10	8	10	10	10	9	124
96	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	138
97	9	10	9	8	9	6	9	9	9	9	9	9	9	9	123
98	8	9	10	8	8	10	10	9	9	8	10	8	10	8	125
99	10	10	10	8	10	5	10	8	8	8	6	8	7	10	118
100	8	8	9	8	7	6	9	8	8	9	8	8	9	8	113
101	10	7	8	9	9	5	7	7	9	9	5	9	9	9	112
102	9	9	9	10	10	9	9	9	8	9	10	9	10	10	130
103	8	7	8	7	0	8	10	7	8	10	8	9	8	9	107
104	8	7	6	7	7	5	7	7	8	8	8	7	7	7	99
105	10	9	10	8	10	9	10	10	10	9	9	10	10	10	134
106	10	10	10	10	10	9	10	9	9	8	9	9	9	9	131
107	8	8	10	9	9	7	9	9	8	9	9	8	8	7	118
108	10	9	9	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	133
109	8	7	7	8	8	7	8	8	9	9	6	9	7	8	109
110	7	2	10	5	9	7	10	8	5	8	5	6	6	7	95
111	9	10	8	8	9	7	9	8	10	10	8	9	8	9	122
112	9	8	7	8	7	9	9	8	7	8	8	10	7	7	112
113	7	7	4	5	8	8	9	8	8	7	9	8	8	8	104

LAMPIRAN D

HASIL UJI DESKRIPTIF

1) Hasil Uji Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	52	46.0	46.0	46.0
	Perempuan	61	54.0	54.0	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

2) Hasil Uji Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	2	1.8	1.8	1.8
	21	8	7.1	7.1	8.8
	22	12	10.6	10.6	19.5
	23	30	26.5	26.5	46.0
	24	25	22.1	22.1	68.1
	25	13	11.5	11.5	79.6
	26	8	7.1	7.1	86.7
	27	4	3.5	3.5	90.3
	28	7	6.2	6.2	96.5
	29	4	3.5	3.5	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

3) Hasil Uji Deskriptif Subjek Berdasarkan Program Studi

Prodi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pendidikan Agama Islam	70	61.9	61.9	61.9
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	5	4.4	4.4	66.4
	Psikologi Islam	13	11.5	11.5	77.9
	Pengembangan Masyarakat	8	7.1	7.1	85.0
	Ekonomi Syariah	13	11.5	11.5	96.5
	Perbankan Syariah	4	3.5	3.5	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

4) Hasil Uji Deskriptif Data Penelitian

		Statistics	
		PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	KEBAHAGIAAN
N	Valid	113	113
	Missing	0	0
Mean		63.88	105.82
Std. Deviation		10.340	17.323
Range		58	87
Minimum		26	53
Maximum		84	140

LAMPIRAN E

HASIL UJI ASUMSI

1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual	
N		113	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	13.86165485	
Most Extreme Differences	Absolute	.076	
	Positive	.057	
	Negative	-.076	
Test Statistic		.076	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.120	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.110	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.102
		Upper Bound	.118

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1502173562.

2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEBAHAGIAAN * PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	Between Groups	(Combined)	20982.244	36	582.840	3.508	<.001
		Linearity	12090.167	1	12090.167	72.762	<.001
		Deviation from Linearity	8892.077	35	254.059	1.529	.063
	Within Groups		12628.217	76	166.161		
	Total		33610.460	112			

LAMPIRAN F

HASIL UJI HIPOTESIS

1) Hasil Uji Hipotesis

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KEBAHAGIAAN * PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	.600	.360	.790	.624

2) Hasil Uji Korelasi

Correlations

		PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	KEBAHAGIAAN
PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	Pearson Correlation	1	.600**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	113	113
KEBAHAGIAAN	Pearson Correlation	.600**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	113	113

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

LAMPIRAN G

HASIL ANALISIS TAMBAHAN

1) Hasil Analisis *Crosstabulation* PSS berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin * PerceivedSocialSupport Crosstabulation

			PerceivedSocialSupport			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	2	14	36	52
		% within Jenis Kelamin	3,8%	26,9%	69,2%	100,0%
	Perempuan	Count	0	19	42	61
		% within Jenis Kelamin	0,0%	31,1%	68,9%	100,0%
Total	Count	2	33	78	113	
	% within Jenis Kelamin	1,8%	29,2%	69,0%	100,0%	

2) Hasil Analisis *Crosstabulation* Kebahagiaan berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin * Keahagiaan Crosstabulation

			Keahagiaan		Total
			Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	7	45	52
		% within Jenis Kelamin	13,5%	86,5%	100,0%
	Perempuan	Count	14	47	61
		% within Jenis Kelamin	23,0%	77,0%	100,0%
Total	Count	21	92	113	
	% within Jenis Kelamin	18,6%	81,4%	100,0%	

LAMPIRAN H

HASIL KATEGORISASI

1) Hasil Kategorisasi *Perceived Social Support*

KATEGORISASIX					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	3	2.7	2.7	2.7
	SEDANG	23	20.4	20.4	23.0
	TINGGI	87	77.0	77.0	100.0
	Total	113	100.0	100.0	


2) Hasil Kategorisasi Kebahagiaan

KATEGORISASIY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	21	18.6	18.6	18.6
	TINGGI	92	81.4	81.4	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

LAMPIRAN I

HASIL UJI TURNITIN

Hasil Uji Turnitin

 <p style="text-align: center;">INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH PEKANBARU LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM-IAID)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 100/Jl. Kua No.1 Telp. 0811-7069-222 Website: www.diniyah.ac.id Email: admin@diniyah.ac.id</p> <p style="text-align: center;">LEMBAR DISPOSISI</p>			
Nama Mahasiswa : ZAKIA INTAN PRATIWI			
Asal Surat : LPPM	Tanggal: 24 Oktober 2024	Nomor: 153 PAI	Lampiran: File Skripsi
Perihal: Hasil cek turnitin			
Ditujukan Kepada Yth : Ka. Prodi PSIKOLOGI ISLAM	Isi disposisi: Skripsi atas nama ZAKIA INTAN PRATIWI telah dicek Turnitin, dengan Persentase 19%. ACC sebagai syarat mendaftar Sidang Munaqasyah pada Program Studi PAI IAI Diniyyah Pekanbaru.		

Pekanbaru, 24 Oktober 2024
Ketua LPPM IAI Diniyyah Pekanbaru



Dr. Satri Handayani, M.Pd.I.
NIDN. 2126108703

LAMPIRAN J

SURAT-SURAT ADMINISTRASI

