**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA TARUNA DI AKPOL SEMARANG DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

**Imam Waluya**

**(30701601874)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2019**

**BAB I  
PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Akademi Kepolisian disingkat Akpol adalah lembaga pendidikan yang bergerak di bidang hukum dengan menekankan untuk membentuk calon-calon perwira polri yang memiliki kemampuan dan kompetensi yang tinggi dalam melakukan tanggung jawab serta tugasnya. Calon-calon perwira polri ini disebut sebagai taruna yang harus menjalani masa pendidikan selama 4 tahun yang nantinya setelah lulus taruna akan mendapatkan pangkat sebagai Inspektur Polisi Dua (Peraturan Kapolri Nomor 21 Tahun 2010). Taruna harus mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah dijadwalkan mulai dari bangun tidur sampai kembali akan tidur semua diatur untuk menjadikan taruna-taruna yang bertanggungjawab, berjiwa pemimpin, bertika yang baik, menjadi polisi yang profesional, dan berintegritas tinggi.

Peminat menjadi taruna di akpol terhitung sangatlah banyak, pada tahun 2019 ini saja pendaftar yang sudah berhasil mencapai tahap empat ada sebanyak 369 orang yang telah disaring dari berbagai daerah (Hamdani, 2019). Dari jumlah 369 calon taruna yang berhasil lolos berjumlah 250 orang dan itu membuktikan bahwa mulai dari seleksipun taruna sudah diharuskan memenuhi syarat tertentu yang sudah ditentukan. Selanjutnya taruna akan di didik dan dilatih lebih keras agar menjadi calon-calon perwira polri yang bertanggungjawab dan memiliki kemampuan dan kompetensi yang baik. Dalam menempuh pendidikan 4 tahun ini tidaklah mudah karena taruna akan menjalani kegiatan yang ketat seperti mengikuti pengajaran, pelatihan dan pengasuhan yang masing-masing kegiatan memiliki tugas tertentu.

Taruna akpol memang memiliki banyak sekali beban pikiran dan mental yang mana individu harus kuat menjalaninya dan tidak mudah menyerah dengan keadaan karena individu di didik agar menjadi perwira yang memiliki jiwa pemimpin dan dapat bertanggungjawab. Disisi lain, individu juga membutuhkan pembinaan tentang psikologis untuk setiap taruna agar individu dapat memahami apa saja yang harus individu lakukan agar tetap kuat menjalani pendidikan 4 tahun di akpol dan mengetahui cara-cara mengatasi stres yang diakibatkan padatnya kegiatan setiap taruna.

Kegiatan padat taruna yang hampir setiap harinya sama membuat taruna merasa jenuh, selain karena kegiatan yang padat taruna juga tidak diperbolehkan bermain handphone untuk menjaga taruna agar tetap fokus dengan pendidikan yang harus dijalani. Taruna juga dituntut untuk selalu siap menerima segala perintah dan kewajiban yang harus dilaksanakan pada waktu yang telah disediakan. Hal ini merupakan salah satu faktor yang membuat taruna terkadang menjadi lelah fisik maupun mental dimana ini juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis taruna tersebut.

Kesejahteraan psikologis bukan hanya berkaitan dengan mental saja, tetapi kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental individu yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal dan bebas dari tekanan dan masalah yang berkaitan dengan mental seseorang (Savitri & Listiyandini, 2017). Salah satu sikap yang menunjukkan bahwa individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah sikap positif terhadap diri sendiri serta perasaan positif saat menghadapi suatu permasalahan. Selain itu, individu dapat mengerjakan segala tugas dan tanggung jawab dengan optimal dan mampu berpegang teguh pada keyakinannya sehingga menjadi lebih baik dalam kehidupan individu (Sumule, 2008).

Dalam kehidupan nyata, masih banyak orang yang belum paham mengenai masalah kesejahteraan psikologis masing-masing dirinya. Orang-orang cenderung mengabaikan dan apatis mengenai masalah yang individu punya serta menganggap hanya masalah yang mudah. Kemudian dari cara berpikir seperti itulah yang menyebabkan banyak sekali penumpukan-penumpukan masalah kecil yang pada suatu saat akan meledak seperti bom waktu dan itu akan menjadi masalah serta mempengaruhi kinerja seseorang dalam melakukan aktivitas. Maka dari itu, kesejahteraan psikologis sangatlah penting untuk tetap selalu dijaga agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan perasaan yang positif.

Salah satu kasus yang terkenal di taruna akpol adalah penganiayaan junior yang dilakukan oleh seniornya. Hal ini menyebabkan jatuhnya korban dimana salah satu taruna tingkat II meninggal akibat dianiaya oleh 14 seniornya. Kasusnya bermula dari beberapa junior yang setelah apel malam pukul 23.00 WIB diberi tahu oleh seniornya tingkat III untuk berkumpul di satu tempat yang sudah ditentukan, setelah itu pada pukul 00.00 WIB beberapa junior akhrinya pergi ke tempat tersebut. Individu diberi tindakan fisik oleh taruna tingkat III, selain itu mereka juga diberi tindakan kekerasan seperti pemukulan menggunakan 2 tangan kosong dan alat kepada setiap taruna tingkat II. Untuk korban yang meninggal setelah duberi hukuman fisik dan keekrasan, korban mendapatkan tindakan sendiri dari salah satu seniornya yaitu dengan memukul di bagian dada/ulu hati yang membuat korban berlutut dan mengeluh kesakitan sambil memegaang dada dengan kedua tangannya, namun korban tetap dipukul hingga 5 kali hingga korban jatuh tersungkur, seniornya mencoba untuk menyadarkannya tapi itu tidak berhasil yang akhirnya dibawa ke rumah sakit Akpol untuk mendapatkan tindakan medis tapi korban dinyatakan meninggal dunia. Dari sini bisa ketahui bahwa mungkin salah satu penyebab terjadinya tindakan seperti itu adalah kurangnya kesejahteraan psikologis karena salah satu dari dimensi kesejahteraan psikologis adalah tentang hubungan positif dengan orang lain yang berarti taruna senior ini kurang memiliki rasa afeksi dan membina hubungan yang hangat dengan juniornya.

Kesejahteraan psikologis ini dapat dipengerahi oleh beberapa faktor, salah satu faktornya adalah dukungan sosial (Tia Ramadhani, Djunaedi, & S, 2016). Dukungan sosial sendiri disini peneliti lebih mengarahkan ke dukungan sosial teman sebaya, karena dalam melakukan pendidikan selama 4 tahun di akpol individu banyak melakukan interaksi dengan teman-teman sebaya individu yaitu teman satu angkatan. Dukungan sosial teman sebaya ini menjadi penting karena para taruna membutuhkan sebuah dukungan sosial dari teman-temannya agar individu merasakan bahwa dirinya dapat diterima di lingkungan sekitarnya dan untuk saling menguatkan sesama taruna yang jauh dari rumah dan keluarga (Hidayati, 2016).

Dukungan sosial juga dapat mengembangkan potensi dalam diri individu, seperti apabila taruna sedang mengalami suatu permasalah, maka teman-teman disekitarnyalah yang dapat memberikan dukungan berupa motivasi dan semangat kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan (T. Ramadhani & Djunaedi & S, 2016). Penelitian yang telah dilakukan oleh (Suaida, 2015) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Teman dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Bercerai” mendapatkan hasil yang positif antara dukungan sosial dari teman dengan *psychological well-being*. Penelitian ini mengambil populasi wanita yang mengalami perceraian di Kota Salatiga yang tersebar di kecamatan-kecamatan dalam wilayah Kota Salatiga.

*“ya sebenernya untuk kegiatan sehari-hari agak monoton kayak ya gitu- gitu aja kegiatannya, kuliah, latihan, apel pokoknya kayak gitu. Sama jadi setiap mau melakukan kegiatan apapun pasti ada apelnya misal mau kegiatan perkuliahan itu kita apel dulu baru berangkat trus kalau malam juga kita apel dulu sebelum tidur. Tapi sebenernya kalau dibilang monoton ya ga monoton juga mas karena kita kan disana rame-rame juga bareng sama temen-temen yang lain ngafe bareng yang cafe nya itu buka dihari rabu dan minggu doang.”*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu taruna berinisial A menjelaskan bahwa kegiatan yang dilakukan sehari-hari terkesan monoton, tapi itu semua dapat diatasi dengan berbincang-bincang dan berkumpul dengan teman-teman A. Menurut A cara melepaskan penat dari kegiatan yang padat seharian adalah dengan mendekatkan diri bersama teman-teman taruna lainnya.

*“jadi awal masuk itu tak bayangin bakal enak ga seribet sekarang, karena dulu berpikiran enak ya jadi taruna akpol keliatan keren eh tapi ternyata ga. Soalnya banyak banget aturan yang harus dipatuhi mas, kayak seakan kita ini disini dikurung dan gatau dunia luar, eh tapi ya tetep keluar mas waktu pesiar itu tapi ya gitu sama aja kita diharuskan memakai pakaian seperti ini ga bisa pakai pakaian sipil karena emang sudah aturannya trus ini yang bikin paling bosen disini itu ya ga boleh main hape sedangkan ya mas bayangin aja kita kan udah jamannya canggih hape ada dimana mana dan itu suatu yang sangat membantu kita mendapatkan informasi dan buat kabar-kabar sama temen yang lain.”*

Wawancara juga dilakukan dengan R, berbeda dengan A hasil wawancara R menjelaskan bahwa R disini merasa sangat kurang nyaman dengan kondisi sekarang yang dialami oleh R seperti tidak boleh bermain hape, harus tetap mengunakan seragam saat pesiar ke luar karena R pada awalnya mengira tidak akan seperti itu. Menurut R sistem dari tidak dibolehkannya bermain hape itu diganti dengan diperbolehkan karena jaman sekarang sudah berbeda dengan jaman dulu dimana saat ini hape menjadi salah satu hal yang penting untuk dapat mengetahui dunia luar dan untuk tetep mengatahui perkembangan berita apa saja yang terjadi di luar asrama. Saat melakukan wawancara kondisi R disini sedang menjalani konseling karena R melanggar peraturan yaitu ketahuan bermain hape.

Dari kedua wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa untuk permasalah kesejahteraan psikologis memang masih kurang sehingga menjadi masalah dan membuat taruna merasa kurang nyaman serta merasa monoton dengan kegiatan yang sangat padat setiap harinya. Kesejahteraan psikologis sendiri sangat dibutuhkan untuk terjalinnya kehidupan yang lebih baik dengan kondisi psikologis yang sehat dan positif agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan perasaan yang positif dan semangat. Selain itu salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah adanya dukungan sosial berupa motivasi dan semangat. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis taruna di akpol Semarang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada taruna di Akpol Semarang?

1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada taruna di Akpol Semarang
2. Mengetahui tingakt kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya pada taruna di Akpol Semarang
3. **Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk pengembangan ilmu psikologi, serta guna mendorong peneliti lain untuk mengungkap sisi lain yang belum diungkap oleh peneliti dalam penelitian ini agar menjadi sebuah peneliatian yang lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada taruna di Akpol Smearang.

1. Manfaat praktis
2. Untuk subjek penelitian

Penelitian dalam bentuk naskah skripsi ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada taruna di Akpol Semarang sehingga dapat mengembangkan dan membangun kesejahteraan psikologis serta dukungan sosial pada subjek dalam menjalani kehidupan kedepannya.

1. Masyarakat

Diharapkan dapat memberi informasi mengenai kehidupan taruna di Akpol, sehingga masyarakat dapat lebih bijaksana dalam menanggapi isu-isu tentang kesejahteraan dan dukungan sosial para taruna di Akpol.

**BAB II  
LANDASAN TEORI**

1. **Kesejahteraan Psikologis**
2. **Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Shek (Hutapea, 2011) menjelaskan *psychological well-being* sebagai “keadaan mental individu yang sehat dengan sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif, seperti penyesuaian terhadap lingkungan yang aktif serta kesatuan kepribadian”.

Synder (Tia Ramadhani et al., 2016) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya mengenai ketiadaan penderitaan, namun dapat meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan individu dengan obyek atau individu lain.

Huppert dkk (Handayani, Lilik, & Agustin, 2011) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kehidupan individu yang positif dan berkelanjutan sehingga dapat tumbuh dan berkembang.

Aspinwall (Tia Ramadhani et al., 2016) menjelaskan kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang dapat berfungsi dengan baik dan positif.

Kesejahteraan psikologis yang dijelaskan oleh Ryff (Papalia et al., 2009) adalah sebagai suatu kondisi individu yang miliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap orang lain serta dapat mengatur lingkungannya sesuai dengan kebutuhannya dan dapat mengembangkan diri individu untuk hidup lebih bermakna, mengatur tingkah laku, dapat mengatur membuat suatu keputusan individu secara mandiri, dan memiliki tujuan hidup.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu dapat menjadi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendri maupun lingkungan sekitar sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta dapat memahami arti dan tujuan hidup.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (T. Ramadhani & Djunaedi & S, 2016) meliputi beberapa hal, antara lain:

1. Faktor Demografi

Hal-hal yang dipengaruhi oleh faktor demografis adalah jenis kelamin, usia, budaya, dan status sosial ekonomi.

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai perhatian,perhatian, rasa nyaman, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang indviduyang didapat berbagai sumber, diantaraya keluarga, teman, pasangan, dan rekan kerja.

1. Evaluasi terhadap Pengamatan Hidup

Evaluasi pengalaman hidup memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis karena dapat mencakup ke berbagai bidang kehidupan.

1. *Locus Of Control* (LOC)

*Locus Of Control* dapat didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psokologis.

Huppert (Handayani, 2011) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain:

1. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang kuat dari gaya emosional individu. Kepribadian dibagi menjadi dua yaitu *extraversion* dan *neurotisme*. *Extraversion* berhubungan kuat dengan gaya emosi positif, sementara *neurotisme* berhubungan kuat dengan gaya emosi negatif.

1. Faktor Demografis

Faktor demografis meliputi usia dan jenis kelamin. Dibandingkan laki-laki, wanita memiliki tingkat gejala gangguan mental umum yang lebih tingi seperti kecemasan dan depresi. Perkembangan usia yang semakin bertambah akan menujukkan gejala timbulnya rasa stress dan menurunnya kesejahteraan psikologis.

1. Faktor Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi berhubungan dengan tingkat pendapatan dan status sosio ekonomi. Tingkat pendapatan yang tinggi akan memicu kesejahteraan sosial yang tinggu pula.

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial mampu mendorong perilaku individu berdasarkan emosi positif yang diperoleh dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial dapat meningkatan kesejahteraan psikologis karena memberikan kehangatan dalam hubungan positif dengan orang lain. Dukungan sosial ini bisa didapatkan dari keluarga maupun kerabat.

Bhogle dan Prakash (Arulsubila & Subasree, 2008) menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu:

1. *Personal control*, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dorongan dan emosi yang berasal dari dalam diri. Individu yang mampu mengontrol dorongan impulsif akan merasa bahagia.
2. *Self esteem*, yaitu harga diri yang cukup seimbang. Penilaian individu terhaap harga dirinya yang seimbang akan berperilaku positif pula.
3. *Positive affect*, yaitu mengenai perasaan atau afeksi. Individu yang memiliki perasaan atau afeksi yang positif akan lebih sejahtera dan bahagia
4. *Manage tension*, yaitu kemampuan individu dalam mengatasi ketegangan yang berasal dari luar diri. Individu yang memiliki kemampuan tersebut akan merasa lebih sejahtera. Hal ini disebabkan karena individu tersebut dapat menyeimbangkan diri dengan lingkungan.
5. *Positive thingking*, yaitu mampu berpikir posotif dalam segala kondisi maupun suasana. Individu yang mampu berpikir positif akan lebih optimis dalam menatap masa depan dan memiliki hubungan yang harmonis dengan oranglain.

Berdasatkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kesejahteraan psikologis dapat berasal dari eksternal dan internal. Faktor eksternalnya yaitu dukungan sosial dan faktor sosial ekonomi. Lalu faktor internalnya yaitu faktor demografi, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control* (LOC), dan kepribadian. Faktor ini dimiliki oleh kesejahteraan psikologis agar setiap individu mampu mengontrol diri, mengontrol ketegangan yang diakibatkan oleh faktor eksternal, dan agar selalu untuk berpikir positif

1. **Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (Papalia, Old, & Feldmen, 2009):

1. Penerimaan Diri

Individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu menerima kehidupan yang dijalaninya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

1. Hubungan Positif

Individu mampu membangun hubungan positif dengan orang baru. Hubungan yang telah dibangun juga dapat bertahan lama. Apabila individu mampu berikap hangat dan percaya berhubungan dengan orang lain maka ia akan memiliki empati, afeksi dan keintiman yang kuat memahami dan pemberian dalam suatu hubungan.

1. Kemandirian

Meskipun individu termasuk makhluk sosial, individu juga harus bisa bertahan secara mandiri. Kemandirian merupakan kemampuan indivisu dalam mengambil keputusan secar mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan benar dan berperilaku sesuai dengan standar nilai individu.

1. Penguasaan Lingkungan

Tekanan-tekanan yang dapat berasal dari lingkungan yang ada sehingga individu dituntut agar bisa menguasai lingkungan. Penguasaan lingkungan meliputi kemampuan kompetensi mengatur lingkungan, emnggunakan secara efektif kesempatan yang ada dalam lingkungan dan mampu memilih dam menciptakan konteks yang individu butuhkan.

1. Memiliki Tujuan Hidup

Ketika individu dapat menguasai lingkungan maka akan bertambah mudah untuk mencapai tujuan hidup. Tujuan hidup inimencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan perasaan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna

1. Pengembangan Diri

Diiringi dengan tujuan hidup yang direncanakan individu juga melakukan pengembangan diri. Pengembangan diri mencakup perasaan dalam tahap-tahap perkembangan, menerima pengalaman baru, menyadari akan potensi diri serta perbaikan dalam hidup individu setiap waktu.

Berit Ingersoll-Dayton (Kespichayawattana & Aungsuroch, 2001) menyebutkan beberapa dimensi atau aspek kesejahteraan psikologis, antara lain:

1. *Harmony*, memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain serta terdapat kecocokan dalam setiap berhubungan.
2. *Interdependence*, merupakan perasaan saling membutuhkan dengan orang lain dan dapat menyeimbangkan perasaan bahwa orang lain membutuhkan dirinya dan dirinya membutuhkan orang lain.
3. *Aceptance*, penerimaan diri individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya. Individu yang dapat menerima segala kondisi yang ada pada dirinya.
4. *Respect*, perasaan yang mamp menghormati sesama dan individu juga merasa mendapatkan perlakuan yang sama. Sehingga individu tersebut dapat merasa dihargai keberadaannya dan lebih merasa bahagia.
5. *Enjoyment*, kemampuan individu dalam menikmati kehidupannya secara keseluruhan. Individu yang mampu menikmati segala sesuatu yang terjadi dan semua yang ada dalam lingkungan sekitar individu.

Hurlock (1994) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi tentang kesejahteraan psikologis sesirang, yaitu:

1. Sikap Penerimaan (*Acceptance)*

Individu dalam memahami orang lain akan dipengaruhi dari pengalaman sebelumnya yang didapatkan seperti dari dalam diri dan lingkungan sekitar individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat dilihat dari sikap menerima dengan baik kondisi orang lain serta kondisi dalam dirinya.

1. Kasih Sayang (*Affection*)

Perasaan seseorang yang merasa dirinya telah dihargai oleh orang lain. Semakin individu merasa telah dihargai oleh orang lain maka individu merasa mengharapkan kasih sayang yang diberikan oleh orang tersebut. Individu yang merasa mendapatkan sedikit rasa kasih sayang maka akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

1. Prestasi (*Achievment*)

Prestasi merupakan hal yang berkaitan terhadap terwujudnya keinginan atau cita-cita yang diharapkan oleh individu. Sedangkan jika keinginan atau cita-cita itu belum terwujud akan menimbulkan rasa gagal dalam dirinya yang akan membuat individu tidak merasa bahagia.

Berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan menggunakan salah satu aspek yang dijelaskan oleh Ryff dan Keyes. Aspek kesejahteraan psikologis milik Ryff dan Keyes membahas enam aspek kesejahteraan psikologis, antara lain: penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan diri.

1. **Dukungan Sosial**
2. **Pengertian Dukungan Sosial**

Gottlieb (Smet, 1994) menjelaskan dukungan sosial adalah suatu dukungan yang bentuknya seperti pemberitahuan informasi, bantuan fisik maupun non fisik, serta nasihat verbal maupun non verbal yang diberikan oleh orang lain karena kehadiran individu tersebut memiliki arti yang emosional di lingkungannya.

Johnson dan Johnson (Handono & Bashori, 2013) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan arti dari adanya orang lain yang dapat memberikan dorongan dan bantuan saat individu tersebut mengalami kendala dalam aktifitasnya sehari-hari dengan lingkungan. Dukungan sosail dapat meningkatkan produktifitas, kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan manajemen stres yang digunakan saat individu mengalami stres.

Dukungan sosial yang didefinisikan oleh House (Smet, 1994) yaitu gambaran seseorang terhadap lingkungan tempat ia tinggal yang mana lingkungan tersebut memberikan dorongan dan dukungan yang mengacu pada munculnya perasaan tenang, senang, dan rasa diperdulikan oleh lingkungan. Peran teman sebaya dianggap menajdai salah satu hal terpentingbagi remaja untuk membentuk rasa percaya diri dan kawan untuk bertukar pikiran (Santrock, 2007).

Dukungan sosial teman sebaya menurut Mangunsong (2009) adalah hal yang meliputi beberapa bagian penting dalam kehidupan seperti hubungan pertemanan yang tulus, pembelajaran sosial, pembentukan harga diri individu, perkembangan interaksi dan komunikasi dasar bagi hubngan sosial masyarakat.

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu tindakan yang dihasilkan dari lingkungan sekitar seperti, keluarga, teman sebaya dan kerabat yang mampu membantu individu agar individu merasa dirinya diperhatikan, diakui keberadaannya, dicintai, dan mendapatkan energi positif yang lebih banyak.

1. **Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Cohen dan Syme (Almasitoh, 2011) menjelaskan bahwa aspek dukungan sosial ada 4, yaitu:

1. Dukungan emosional, dukungan ini berupa perasaan empati, cinta, penghargaan, pengertian, kepercayaan dan rasa percaya, serta keterbukaan.
2. Dukungan informatif, dukungan yang berupa informasi, nasehat dan petunjuk yang diberikan untuk memudahkan individu memecahkan masalah yang dihadapi.
3. Dukungan instrumental, berupa pekerjaan, kesempatan waktu, materi, peluat, ataupun modifikasi lingkungan yang dapat memudahkan individu untuk mencapai tujuannya.
4. Penilaian positif, yaitu pemberian umpan balik dan penghargaan atas usaha individu yang telah dilakukan serta memberikan kritik yang membangun untuk masa yang akan datang.

Aspek dukungan sosial menurut House (Smet, 1994) memiliki empat aspek, yaitu:

1. Dukungan instrumental yaitu dukungan berupa penyediaan fasilitas untuk mempermudah individu dalam mencapai tujuan.
2. Dukungan emosional, dukungan yang berupa ketentraman, kebebasan mengekspresikan emosi, kenyamanan, rasa aman, dan rasa dicintai oleh lingkungan.
3. Dukungan informasi, dukungan ini berupa kesediaan membantu untuk mempertimbangkan suatu keputusan, pemberian saran dan arahan, serta nasihat.
4. Dukungan penilaian atau penghargaan merupakan dukungan yang diberikan atas pencapaian yang telah di dapatkan oleh individu. Dukungan ini biasanya bersifat umpan balik anatara individu dengan individu yang lain.

Sarafino (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki lima aspek, antara lain:

1. Aspek Emosional adalah berupa penyampaian rasa pedulidan dipedulikan, rasa empati, serta rasa memiliki dorongan yang positif yang berasal dari luar diri.
2. Aspek instrumental yaitu dukungan yang sifatnya berwujud berupap objek yang biasanya diterima secara langsung oleh individu dari orang lain agar dapat membantu tugas-tugas individu atau membantu mengatasi stress.
3. Aspek memberi atau mendapatkan informasi, aspek ini berupa pemberian saran atau arahan yang sifatnya umpan balik diantara individu satu dengan individu yang lain.
4. Aspek *companionship* merupakan ketersediaan orang lain untuk dapat melakukan kegiatan bersama-sama. Menghabiskan waktu untuk sekedar melakukan minat yang disukai bersama dengan orang lain.
5. Aspek penghargaan adalah aspek yang diberikan setelah adanya pencapaian yang telah berhasil diwujudkan oleh seseorang.

Berdasarkan aspek-aspek diatas yang sudah dijelaskan oleh beberapa tokoh, maka dalam penelitian ini dukungan sosial akan diukur menggunakan aspek dari Sarafino (2011) diantaranya yaitu, aspek emosional, aspek instrumental, aspek *companionship* atau ketersediaannya orang lain, aspek penghargaan, dan aspek memberi atau mendapatkan informasi.

1. **Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis**

Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh Ryff (Tia Ramadhani et al., 2016) bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya ada faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control (LOC)*. Dukungan sosial masuk dalam salah satu faktor yang mana termasuk dalam kategori faktor eksternal karena berasal dari luar individu seperti, keluarga, kerabat dekat maupun teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif yang signifikan dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh individu maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang diterima oleh individu (Friantika & Wardani, 2017). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rizka Suida (2015) mendapatkan hasil yang serupa bahwa terdapat korelasi positif dalam hasil penelitain tentang dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada wanita bercerai. Hal serupa juga dijabarkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Puspito, 2019) mendapatkan hasil yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Demikian penulis tertaris untuk meneliti mengenai kesjahteraan psikologis pada taruna di Akpol.

1. **Hipotesis**

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada taruna di Akpol Semarang.

**BAB III  
METODE PENELITIAN**

1. **Identifikasi Variabel**

Variabel yaitu fenomena atau gejala sosial dan psikologis yang dapat dipelajari, memiliki bentuk dan jenis yang bervariasi untuk menjelaskan sifat, atribut, serta subjek dalam penelitian kualitatif maupun kuantitatif (Azwar, 2015). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Kesejahteraan psikologis
2. Variabel bebas : Dukungan sosial
3. **Definisi Operasional**
4. **Kesejahteraan Psikologis**