

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan kehidupan manusia terdapat beberapa tahapan yang harus dilalui. Perjalanan melalui tahapan-tahapan tersebut memberikan dampak yang berbeda-beda pada kehidupan selanjutnya, dapat berupa pengaruh baik atau pengaruh buruk. Tugas-tugas perkembangan tertentu harus diselesaikan agar kehidupan dapat merasakan kebahagiaan dan bebas dari permasalahan yang berat, dari masalah pendidikan hingga karier terutama bagi dewasa awal atau pada tahap perkembangan realistik.

Sejalan dengan teori Ginzberg yang menyatakan bahwa perkembangan dalam proses pemilihan karir terdiri dari tiga tahap utama, yang disebut fantasi, tentatif, dan realistik. Dua dari tahap tersebut, yakni tahap tentatif dan realistik, juga memiliki beberapa tahap yang berbeda. Tahap tentatif mencakup rentang usia sekitar 11 hingga 18 tahun, yaitu masa saat anak-anak bersekolah di SMP dan SMA. Tahap ini terdiri dari empat sub-tahap, yang meliputi minat, kapasitas, nilai, dan transisi. Sementara itu, tahap realistik terjadi ketika anak-anak masuk kuliah atau mulai bekerja yaitu pada usia 18-24 tahun. Tahap ini juga memiliki sub-tahap, termasuk eksplorasi, kristalisasi, dan spesifikasi.

Perkembangan realistik ini dapat disebut juga masa transisi baik fisik, intelektual, sosial, dan psikologis. Tahap transisi ini membutuhkan penyesuaian

terhadap diri sendiri bahkan lingkungan sekitar terutama pada perkembangan mahasiswa yang menimbulkan permasalahan-permasalahan.

Berbagai fenomena yang dialami mahasiswa ketika memasuki dunia perkuliahan di antaranya yaitu penyesuaian tempat tinggal bagi yang merantau, lingkungan sosial yang berbeda dari tingkat sekolah dan tempat tinggal, hingga penyesuaian terhadap masalah-masalah perkuliahan yang mungkin belum pernah dialami seperti permasalahan dengan dosen atau kakak tingkat, perbedaan sistem sekolah dan sistem perkuliahan hingga tugas perkuliahan. Yang mana jika permasalahan-permasalahan itu tidak terselesaikan atau ditangani maka menimbulkan stres pada mahasiswa. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres di antaranya seperti mahasiswa yang bolos kuliah yang mengakibatkan tidak lulus dalam mata kuliah tersebut. Dan hal ini menjadi salah satu penyebab mahasiswa lulus tidak tepat waktu. Dampak yang sangat fatal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa karena faktor stres yaitu bunuh diri.

Berdasarkan hasil survei The American College Health Association's National College Health Assessment (NCHA), yang mencakup lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menunjukkan bahwa 53% mahasiswa melaporkan tingkat stres sedang atau berat selama 12 bulan terakhir (ACHANCHA, 2019). Temuan dari NCHA sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hudd dan rekan-rekannya (2000), yang mencatat bahwa 52% mahasiswa mengalami stres berat selama masa kuliah. Sumber stres yang dihadapi mahasiswa dapat berupa tekanan akademik, ketakutan akan kegagalan, beban

tugas atau pekerjaan, kejauhan dari rumah, dan masalah keuangan (Syah & Delianti, 2024: 925).

Rikesdas menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia mengalami peningkatan dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Berdasarkan data dari survei The American College Health Associations National College Assessment (NCHA), yang melibatkan lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, ditemukan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres sedang atau stres berat dalam periode 12 bulan terakhir (American College Health Association, 2019). Tingkat stress ini juga dapat disebabkan oleh akademik yang sedang ditempuh mahasiswa, dilansir pada salah satu penelitian bahwa tingkat stress pada mahasiswa di Indonesia karena akademik berada di persentase 36,7 - 71,6% (Marta, dkk. 2023: 17)

Maka dari itu, pada tahap ini mahasiswa dituntut untuk menghadapi berbagai tantangan, tekanan dan keputusan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan (karier) dan pengembangan pribadi. Dalam konteks ini, menurut Widyastuti & Maryam (2019: 6), menyatakan bahwa mencapai kesejahteraan psikologis menjadi faktor kunci untuk berhasil dalam mengikuti dan menyelesaikan perkuliahan.

Dalam menghadapi tahap ini dukungan sosial keluarga dapat menjadi faktor penting untuk meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa. Dukungan keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh Sarafino dalam teori dukungan sosial keluarga (*family social support*) bahwa dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, bantuan, dan penghargaan yang diberikan oleh individu

atau kelompok lain kepada seseorang. Prinsip dasar dari dukungan sosial keluarga adalah penerimaan positif yang diberikan oleh orangtua atau sekelompok individu, yang menciptakan persepsi bahwa individu tersebut diterima dengan penuh kasih sayang. Teori ini mengidentifikasi empat komponen utama dalam dukungan sosial keluarga, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional (Sarafino, 2014: 81).

Oleh karena itu, dukungan keluarga menciptakan suatu ikatan interpersonal yang mencakup sikap, tindakan, dan penerimaan anggota keluarga satu terhadap yang lain, yang pada gilirannya membuat anggota keluarga merasa diperhatikan. Lingkungan sosial yang mendukung umumnya memberikan manfaat bagi individu, karena dukungan keluarga dapat mengurangi atau mendukung kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu terutama pada mahasiswa. Dukungan sosial keluarga juga dapat membantu mereka mengatasi stress, mengembangkan coping yang sehat, dan merasa lebih terhubung dengan orang lain khususnya di lingkungan perguruan tinggi. Semua itu berkontribusi pada perasaan kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan perkembangan yang positif selama fase penting dalam kehidupan dan inilah yang disebut dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Selain itu, *Psychological well-being* juga dapat dicapai melalui pemahaman dan penerapan ajaran agama (Sari, 2019: 4). Oleh karena itu, jika seseorang memegang teguh ajaran agamanya sebagai pedoman dalam menjalani hidup, maka nilai-nilai tersebut akan tercermin dalam usahanya mencapai tujuan hidup. Dalam hal ini, individu akan berusaha mencapai tujuan hidup dengan

mengaplikasikan nilai-nilai keagamaan yang dimilikinya. Proses yang dialami individu dalam mencapai tujuan tersebut dengan pengetahuan agamanya dapat membawa mereka menuju kebahagiaan atau kesejahteraan (*Well-Being*).

Sebagaimana menurut Jalaludin, religiusitas merupakan kondisi internal individu yang dapat menggerakkan mereka untuk bertindak sesuai dengan tingkat ketaatannya pada agama (Priyo, 2020: 6). Religiusitas secara signifikan berhubungan dengan perilaku individu dalam kehidupan mereka, dan memiliki dampak pada kecenderungan untuk bertindak tidak pantas (Nuandri & Widayat, 2014: 2). Dalam penelitian Furqani (2020: 14) mendapatkan hasil bahwa religiusitas seseorang sangat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* individu tersebut.

Maka dari itu, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dalam kerangka agama atau kepercayaan dapat memiliki dampak yang signifikan pada *psychological well-being* individu. Keluarga sebagai unit sosial yang sangat berpengaruh bagi *psychological well-being* dapat menjadi agen utama dalam penanaman nilai-nilai religiusitas. Dukungan sosial keluarga dalam bimbingan religi dapat memberikan individu landasan kuat untuk mengatasi stres, menghadapi permasalahan, dan mengembangkan pandangan positif terhadap hidup.

Pendapat lainnya menurut Thohari Musnamar, yang dimaksud bimbingan religi adalah proses pemberian bantuan pada individu agar dalam kehidupan religiusitasnya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Munawar, 2017: 12).

Adapun menurut Sarwono (Susanti & Maryam, 2014: 6) menambahkan bahwa semakin tinggi tingkat pemenuhan kebutuhan seseorang, semakin tinggi juga tingkat kebahagiaan individu tersebut. Hal ini berkaitan dengan pencapaian tujuan dan kepuasan individu, serta dengan apa yang dimiliki individu dan yang dimilikinya dalam hubungan dengan orang lain. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah hasil dari pemenuhan kebutuhan dan pencapaian tujuan, karena kebahagiaan adalah akhir dari semua usaha individu. Keadaan di mana individu merasa bahagia dan puas disebut sebagai *psychological well-being*.

Seiring dengan penelitian yang dilakukan dalam teori Ryff dan Keyes (1995) yaitu *psychological well-being* berhubungan dengan perasaan yang sedang dialami individu, sehingga aktivitas yang dilakukan oleh individu merupakan cara untuk mengekspresikan perasaannya. *Psychological well-being* mencakup keinginan untuk memahami kemampuan secara menyeluruh dan memiliki kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. *Psychological well-being* dapat dilihat pada seseorang ketika mereka merasakan kebahagiaan dan kepuasan, dan hal ini menjadi motivasi dalam menjalani kehidupan dengan penuh kenikmatan.

Dalam pandangan pakar teori ekologi Urie Bronfenbrenner (1979) menggambarkan bagaimana individu berkembang dalam hubungannya dengan lingkungan eksternalnya yang terus-menerus berdampak pada seluruh aspek perkembangannya. Dukungan sosial dianggap sebagai salah satu komponen lingkungan yang berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Menurut model ini, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan

komunitas dapat memberikan perlindungan dan dukungan emosional yang mendukung *psychological well-being* individu (Gamayanti, 2014: 212).

Maka dari itu dukungan sosial sangat penting bagi individu terutama dalam mencapai *Psychological well-being*. Sebagaimana menurut sudut pandang ilmuwan sosial yaitu Julianne Holt-Lunstad (2017: 49) yang mengkaji dampak sosial dan hubungan sosial terhadap kesejahteraan individu. Penelitiannya menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial atau isolasi sosial dapat meningkatkan risiko kematian dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, memiliki hubungan sosial yang sehat dan dukungan dari orang terdekat yaitu keluarga dapat berperan penting dalam memelihara *psychological well-being*.

Dari beberapa pandangan para ahli menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan *psychological well-being* individu. Dukungan dari keluarga terutama dalam aspek religiusitas dapat membantu individu mengatasi stres, membangun hubungan yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, dan merasa lebih bahagia dalam hidup mereka. Ini adalah aspek penting dalam mencapai *psychological well-being* yang positif.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *psychological well-being* dalam bimbingan religi di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Bagaimana kondisi dukungan sosial keluarga di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana kondisi *psychological well-being* di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *psychological well-being* dalam bimbingan religi di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu

1. Untuk mengetahui kondisi dukungan sosial keluarga di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui kondisi *psychological well-being* di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *psychological well-being* dalam bimbingan religi di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis yang diharapkan dari penelitian ini mampu menambah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat dalam pengembangan teori mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *psychological well-*

being dalam bimbingan religi penelitian pada Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Khususnya pada bidang bimbingan konseling islam, bimbingan konseling karier dan sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi, pengetahuan dan menjadi bahan pertimbangan untuk diadakannya kegiatan bimbingan dan konseling mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *psychological well-being* di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Serta dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang menjadi bahan rujukan dari penelitian ini yaitu :

1. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Banda Aceh” yang di teliti oleh Mutia Rahmi (2020). Dari penelitian ini peneliti mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis pada narapidana remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Banda Aceh. Koefisien korelasi yang diamati adalah sebesar $r=0,321$. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh narapidana remaja di lembaga tersebut. Sebaliknya, apabila tingkat dukungan sosial keluarga rendah, maka tingkat

kesejahteraan psikologis narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Banda Aceh juga rendah.

2. Penelitian skripsi lain yang relevan yaitu dilakukan oleh Sinta Mulifa Sari (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Riau.” Penelitian ini dilakukan saat pandemi Covid-19 terjadi dengan objek penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Riau. Penulis menjelaskan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, terutama yang sedang mengerjakan skripsi sangatlah berkaitan. Dari penelitian ini juga, penelitian mendapatkan hasil bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa terletak dikategori tinggi, artinya mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Penulis juga menegaskan bahwa semakin positif dukungan sosial yang diterima, maka kesejahteraan psikologis pun akan semakin positif dan sebaliknya.
3. Penelitian skripsi lainnya yang digunakan sebagai rujukan dalam penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Furqani (2020) dengan judul “Peranan Religiusitas dan Kecerdasan Spritual Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel religiusitas berhubungan dengan kesejahteraan psikologis melalui kecerdasan spritual. Subjek pada penelitian ini berjumlah 110 jama’ah dan pengurus wanita muslimah malut mengaji berusia 20-35 tahun. Dari penelitian ini mendapatkan hasil bahwa kecerdasan spritual tidak dapat

berperan sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Artinya individu yang memiliki religiusitas tinggi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis tanpa melalui kecerdasan spiritual yang dimilikinya.

4. Selanjutnya penelitian relevan yang berasal dari jurnal yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nur Eva dkk (2020) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator.” Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional sebanyak 354 sample yang diperoleh dari teknik *simple random sampling*. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun religiusitas tidak meningkatkan kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis tersebut. Dari hasil ini, penulis menyarankan untuk dilakukan konseling sebaya sebagai wujud dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
5. Jurnal lain yang menjadi bahan rujukan dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir” yang dilakukan oleh Siti Muthoharoh dan Serly Prasetya Oktaviani (2022). Dalam penelitian ini, peneliti menyatakan bahwa dukungan keluarga sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, karena dukungan ini menciptakan perasaan kenyamanan, kasih sayang, dan

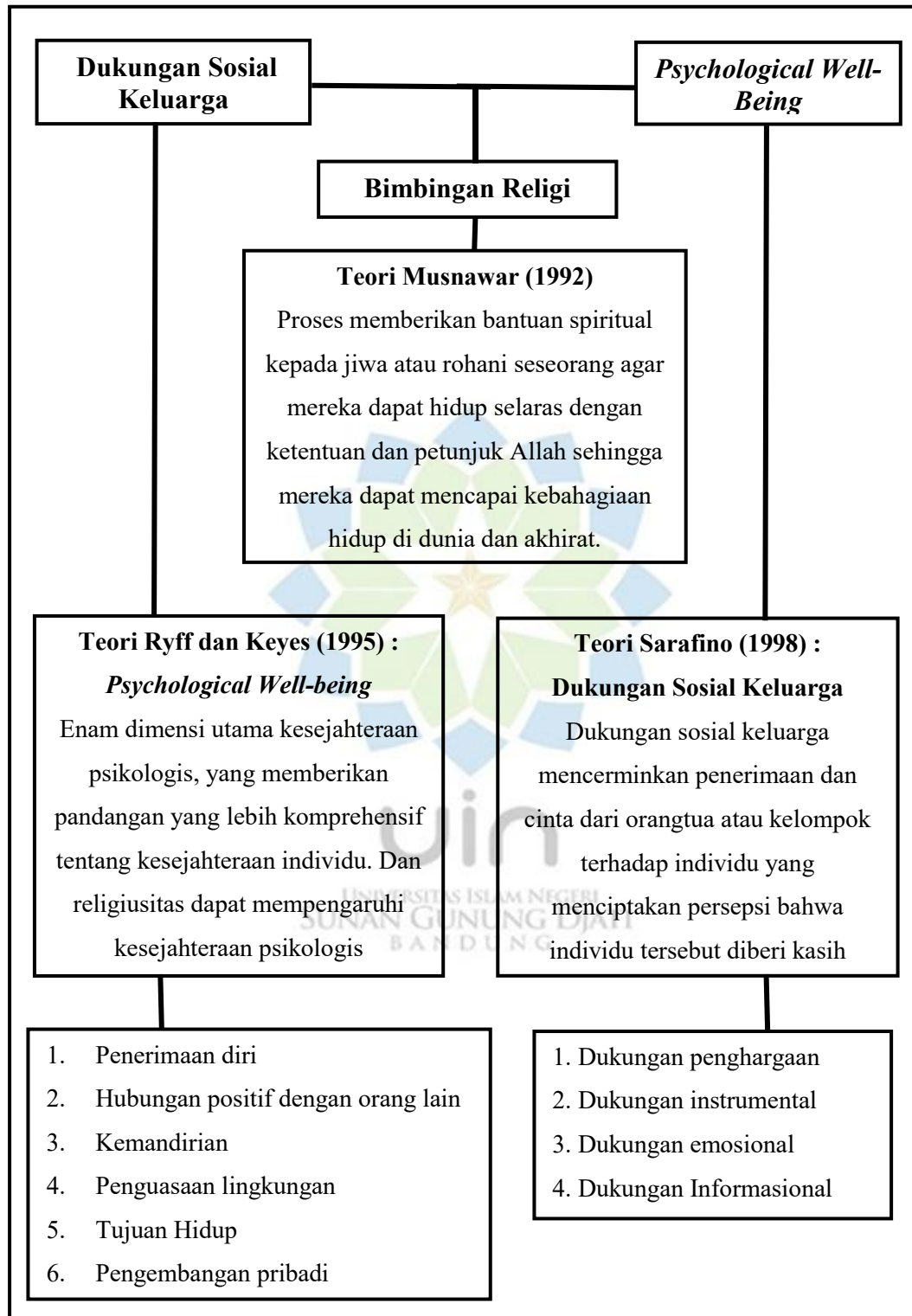
perhatian terhadap individu. Hal ini berkontribusi pada kemampuan individu untuk mengelola emosi dengan baik, yang pada gilirannya berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji korelasi spearman rank yang diperoleh hasil nilai signifikan sebesar (0,000) dengan nilai standart signifikan $p < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,838 dengan arah korelasi positif (+). Maka dari itu kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat keterkaitan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Dian Husada Mojokerto selama masa pandemi COVID-19. Semakin kuat dukungan keluarga, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu tersebut dalam konteks pembelajaran jarak jauh.

Dari beberapa penelitian terdahulu di atas, terdapat kesamaan dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan yang menjadi pembeda antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini di antaranya yaitu metode analisis data, pengambilan dan penentuan sampel penelitian, subjek penelitian, dan lembaga yang dijadikan tempat penelitian.

F. Kerangka Pemikiran

Pada penelitian ini terdapat dua variabel penting yang menjadi latar belakang permasalahan yaitu *Psychological well-being* dan dukungan sosial keluarga. Setiap variabel membutuhkan suatu teori yang berfungsi sebagai pengontrol atau pengarah bagi variabel tersebut. Maka dari itu teori yang digunakan oleh variabel *Psychological well-being* yaitu teori *Psychological well-being* dari Ryff and Keyes (1995) yang menurut teori ini terdapat enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yang memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang kesejahteraan individu. Dan religiusitas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Yang kemudian keenam dimensi tersebut menjadi suatu indikator dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang. Enam dimensi itu adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

Sedangkan teori yang digunakan pada variabel dukungan sosial keluarga yaitu teori dari Sarafino (1998). Menurut teori ini, dukungan sosial keluarga mencerminkan penerimaan dan cinta dari orangtua atau kelompok terhadap individu yang menciptakan persepsi bahwa individu tersebut diberi kasih sayang. Dalam teori ini terdapat empat indikator yaitu dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan emosional dan dukungan Informasional.



Bagan Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah jawaban yang bersifat sementara atau bisa diartikan juga dengan dugaan yang bersifat logis tentang suatu populasi (Heryana, 2020: 3). Rumusan masalah dalam penelitian memiliki solusi sementara berupa hipotesis. Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis dari penelitian ini yaitu :

H0 : Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *psychological well-being* dalam bimbingan religi di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

H1 : Terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *psychological well-being* dalam bimbingan religi di Lembaga Dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

H. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian akan dilakukan di suatu organisasi yaitu Lembaga Dakwah Mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berlokasi di Masjid Iqomah UIN Sunan Gunung Djati Bandung beralamat di Jl. A.H. Nasution No. 105, Cipadung, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma atau pandangan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu paradigma positivisme yang menekankan pada pendekatan ilmiah yang objektif, dengan keyakinan bahwa fakta-fakta dapat diperoleh melalui observasi empiris dan pengujian hipotesis. Paradigma ini pula menganggap bahwa realitas

atau gejala yang diteliti dapat diklasifikasikan secara konkret, dapat diukur, relatif stabil dan memiliki sebab-akibat (Khopipah, 2023: 17).

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, yang berdasarkan pada pandangan Creswell (2014: 24) adalah pendekatan riset yang menekankan pengumpulan data empiris yang dapat diukur dalam bentuk numerik dan menerapkan analisis data menggunakan metode statistik untuk menguraikan, menjelaskan, dan menguji hipotesis yang telah diajukan.

Tujuan utama pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur, menganalisis dan menguji hubungan antara variabel-variabel dengan menggunakan teknik-teknik statistik tertentu. Tujuan lainnya adalah untuk menyediakan data yang dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih besar dan menghasilkan temuan yang dapat dijadikan dasar keputusan (Christabel, 2021: 46).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional yang berasal dari kata dasar "korelasi." Menurut Sudijono, dalam ilmu statistik, "korelasi" mengacu pada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Keberadaan hubungan dan tingkat variabel ini memiliki pentingnya, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Arikunto, penelitian korelasional (Correlational Studies) bertujuan untuk menilai apakah terdapat atau tidak terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel (Christabel, 2021: 46).

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, sesuai dengan jenis pendekatan penelitian.

b. Sumber Data

1) Data Primer

Data pada penelitian ini merupakan data primer yang didapatkan dengan menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan penyajian berbagai pertanyaan yang berkaitan dengan isu penelitian. Sugiyono (2017: 142) menjelaskan bahwa kuesioner adalah alat pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi.

2) Data Sekunder

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa buku, jurnal, artikel atau sumber lain yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Data sekunder ini sebagai data penunjang bagi data primer.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 148). Dalam penelitian populasi, objek yang diselidiki akan dianalisis, kesimpulan diambil, dan kesimpulan tersebut akan berlaku untuk seluruh populasi tersebut.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 136 pengurus Lembaga dakwah Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dari berbagai jurusan dan dari semester 1-8.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. (Sugiyono, 2017: 149). Dalam penelitian ini sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{N \cdot e^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Nilai kritis (batas kesalahan) yang diinginkan adalah 10%

Dari rumus di atas didapat angka sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{N \cdot e^2 + 1} \\ n &= \frac{136}{136 \cdot (10)^2 + 1} = \frac{136}{136 \cdot 0,01 + 1} \\ &= \frac{136}{1,36 + 1} = \frac{136}{2,36} \\ &= 57,62 \end{aligned}$$

Maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini setelah dibulatkan dari perhitungan rumus menurut Slovin di atas yaitu sebanyak 57 orang.

Menurut Kerlinger dan Lee (2000), minimal sampel dalam penelitian kuantitatif adalah 30 orang sedangkan menurut Klein (1986) yang terpenting dalam menetapkan sampel itu adalah kerepresentatifan sampel yang digunakan (Nurazizah & Mildawani, 2022: 29).

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert*. *Skala likert* adalah metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, atau pendapat seseorang terhadap suatu topik atau pernyataan tertentu.

Adapun bentuk pernyataan yang digunakan berupa *skala likert* yang dimodifikasi. Menurut Hadi dalam Isoha (2012: 26) cara ini disebut dengan modifikasi skala Likert, yaitu menghilangkan kategori jawaban yang di tengah dengan alasan:

- a. Jawaban netral mempunyai arti ganda, bisa berarti belum dapat memberi jawaban atau bersikap netral diri,
- b. Adanya kecenderungan responden untuk memilih jawaban yang mempunyai sisi tengah,
- c. Kategori Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju adalah kecenderungan pendapat responden kearah setuju atau tidak setuju.

Maka dari itu skala pada penelitian ini terdiri dari dua kategori yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif).

Tabel 1.1. Kategori Pernyataan

<i>Favourable</i> (Pernyataan Positif)	Nilai	<i>Unfavourable</i> (Pernyataan Negatif)	Nilai
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa aspek dan faktor, lebih lanjut simak tabel-tabel berikut ini.

Tabel 1.2. Blueprint Dukungan Sosial Keluarga

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		(+)	(-)	
Dukungan emosional	a. Simpati	2	1	2
	b. Empati	3		1
	c. Perhatian	4		1
	d. Kepedulian		5	1
Dukungan penghargaan	e. Ungkapan positif	6,10		2
	f. Apresiasi		7	1
	g. Dukungan dalam setiap keputusan		8	1
	h. Dibandingkan		9	1
Dukungan instrumental	i. Bantuan berupa materi	11		1
	j. Bantuan secara langsung berupa tindakan	13	12	2
Dukungan informatif	k. Saran, nasihat, pendapat dan masukan	14,17	16	3
	l. Pengingat akan beribadah		15	1
	m. Informasi sehari-hari dari keluarga	18		1
Total		10	8	18

Tabel 1.3. Blueprint Psychological Well-being

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		(+)	(-)	
Penerimaan diri	a. <i>Positive thinking</i> terhadap diri sendiri	1,2,5 4		3 1
	b. Penerimaan masa lalu		3	1
	c. Penerimaan kekurangan diri sendiri			
Hubungan yang positif dengan orang lain	d. Memiliki hubungan yang positif	6,8 7		2 1
	e. Mampu mencintai, menyanyangi, mempercayai dalam hubungan			
Kemandirian	f. Mandiri	9		1
	g. Tidak bergantung sepenuhnya kepada orang lain	10		1
Penguasaan lingkungan	h. Mengontrol dan menguasai lingkungan sesuai keadaan diri		11,12,13	3
Tujuan Hidup	i. Memiliki tujuan hidup yang matang	14,15	18	3
	j. Mengetahui makna kehidupan		17	1
	k. Merasakan artinya kehidupan	16		1
Perkembangan pribadi	l. Kemauan untuk memperbaiki kesalahan	19		1
	m. Kemauan untuk selalu berkembang	21		1
	n. Kemauan mencoba hal baru	22	20	2
Total		15	7	22

7. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan. Validitas ini menilai seberapa tepat alat ukur tersebut. Untuk menentukan apakah kuesioner yang telah disusun adalah valid, perlu dilakukan pengujian dengan menggunakan teknik korelasi untuk menghubungkan nilai setiap pertanyaan dengan total nilai kuesioner. Teknik korelasi yang digunakan biasanya adalah korelasi *product moment*. Untuk menilai signifikansi dari korelasi pada setiap pertanyaan, dapat merujuk ke tabel nilai *product moment* atau menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS. Jika ditemukan pertanyaan-pertanyaan yang tidak valid, maka sebaiknya pertanyaan-pertanyaan tersebut dihapus atau tidak digunakan sebagai bagian dari alat ukur pertanyaan (Sanaky, et.al., 2021: 436).

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang mengindikasikan sejauh mana sebuah alat ukur dapat dianggap dapat diandalkan atau konsisten. Artinya, sejauh mana alat pengukur ini menghasilkan hasil yang konsisten ketika melakukan pengukuran beberapa kali terhadap gejala yang sama. Reliabilitas juga bisa diartikan sebagai ukuran yang menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dianggap dapat diandalkan. Ini mencerminkan tingkat konsistensi hasil pengukuran (Pratama, 2017: 30).

8. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi product moment menurut Pearson yang merupakan salah satu teknik statistik yang digunakan untuk mengukur tingkat hubungan atau korelasi antara dua variabel yang kontinu. Dalam konteks ini, hasil tes korelasi statistik memberikan gambaran kepada peneliti mengenai arah hubungannya (positif atau negatif) dan kekuatan (strength) hubungan antara variabel-variabel tersebut. Hubungan korelatif yang positif mengindikasikan bahwa ketika skor variabel yang satu meningkat maka skor variabel yang lainnya juga meningkat. Dengan kata lain, korelasi positif berarti kenaikan skor variabel pertama diikuti dengan kenaikan skor variabel kedua atau sebaliknya bahwa rendahnya skor variabel pertama diikuti rendahnya skor variabel kedua. Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio.