

Bagaimana *Perceived Social Support* dan Resiliensi Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada *Emerging Adulthood* di Karawang

How Perceived Social Support and Resilience Predict Psychological Well-Being in Emerging Adulthood in Karawang

Ahmad Paisal Gojali⁽¹⁾, Nita Rohayati^(2*) & Citra Hati Leometa⁽³⁾

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 21 Agustus 2024; Direview: 07 Oktober 2024; Diaccept: 24 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Emerging adulthood merupakan fase perkembangan seorang individu yang berumur 18 -25, dalam periode ini, individu melakukan fase eksplorasi identitas yang tidak jarang menyebabkan krisis, yang berimplikasi pada rentannya individu untuk terpapar stres, cemas, depresi dan masalah mental lainnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki dampak yang dihasilkan *perceived social support* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood* di Karawang, penelitian ini menerapkan metode kuantitatif, responden pada penelitian sebanyak 248 *emerging adulthood* yang lahir dan tinggal di Karawang. Instrumen penelitian ini adalah skala psikologi yaitu : *Ryff Psychological Well Being Scale* untuk mengukur kesejahteraan psikologis, skala *Multidimensional Perceived Social Support* untuk mengukur *perceived social support* (PSS) dan Skala Resiliensi yang diadopsi dari Skala *Psychological Capital Quetionnaire* dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang dimuat dalam bentuk formulir *online* yang disebar kepada responden dengan kriteria yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara parsial *perceived social support* dan resiliensi memberikan pengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Secara simultan menunjukkan bahwa *perceived social support* dan resiliensi memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood* di Karawang dengan nilai signifikansi < 0,05, secara simultan *perceived social support* dan resiliensi memberikan dampak sebesar 15% pada kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Emerging Adulthood*; Kesejahteraan Psikologis; *Perceived Social Support*; Resiliensi.

Abstract

Emerging adulthood is the developmental phase of an individual aged 18 - 25, during this period, the individual undertakes a phase of identity exploration which often causes a crisis, which has implications for the individual's vulnerability to exposure to stress, anxiety, depression and other mental problems. This research aims to investigate the impact of *perceived social support* and resilience on psychological well-being in emerging adults in Karawang. This research applies quantitative methods, respondents in the research were 248 emerging adults who were born and live in Karawang. The instrument of this research is a psychological scale, namely: the RPWB scale from Ryff (1995) to measure psychological well-being, the MPSS scale from Zimet (1988) to measure *perceived social support* (PSS) and the Resilience Scale which was adopted from the PCQ Scale compiled by Luthan, et al (2007) with data collection techniques using a psychological scale which is published in the form of an online form which is distributed to respondents with appropriate criteria. The research results show that partially *perceived social support* and resilience have an influence on psychological well-being, with respective contributions of 12% and 17%. Simultaneously shows that *perceived social support* and resilience have an impact on psychological well-being in emerging adulthood in Karawang with a significance value of <0.05, simultaneously *perceived social support* and resilience have an impact of 15% on psychological well-being

Keywords: *Emerging Adulthood*; Psychological Well-Being; *Perceived Social Support*; Resilience.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.475>

Rekomendasi mensitasi :

Gojali, A. P., Rohayati, N. & Leometa, C. H. (2024), Bagaimana *Perceived Social Support* dan Resiliensi Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada *Emerging Adulthood* di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 781-790

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mengalami berkembang dari satu fase kehidupan menuju fase kehidupan yang lainnya, salah satunya adalah masa dewasa yang merupakan salah satu fase kehidupan yang dipenuhi oleh tantangan dan krisis, sehingga tidak semua individu dapat melewati masa ini dengan mulus (Papalia, 2017). Santrock (2018) menggambarkan masa ini sebagai tahap transisi yang melibatkan eksplorasi dan pembentukan identitas, pengambilan keputusan yang signifikan, dan perubahan dalam hubungan sosial, termasuk hubungan romantisme dan persahabatan yang lebih dewasa, dengan rentan usia 18 -25 tahun atau yang lebih dikenal dengan istilah periode *emerging adulthood* yang selanjutnya disingkat dengan *EA*.

EA (dalam Agustina, dkk., 2022) adalah istilah dan konsep baru dalam tahapan perkembangan manusia, sedangkan menurut Santrock (2018) menyatakan bahwa *EA* merupakan suatu fase peralihan dari masa remaja menuju masa remaja lanjut, disisi lain menurut Arnet (Dalam Syed, 2015) *EA* didefinisikan sebagai suatu periode perkembangan pada individu, mulai dari masa remaja akhir sampai akhir 20 tahun, yang secara spesifik berusia 18 -25 tahun.

Fase ini merupakan fase yang penting untuk eksplorasi diri, pencarian identitas dan membangun stabilitas (Santrock, 2018), dimana proses eksplorasi dan pencarian identitas ini tidak selalu berjalan mulus dan menimbulkan banyak perubahan. Banyaknya perubahan ini saat proses eksplorasi diri dan pencarian identitas ini berpotensi besar menimbulkan krisis perkembangan dan

konflik pada diri individu (Wijaya, dkk., 2022). Akibatnya, individu dalam rentang usia ini rentan terhadap stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Robinson (2020) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami krisis identitas pada periode *EA* berpotensi mengalami depresi yang tinggi. Berdasarkan data, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia 15-30 tahun mengalami gangguan emosional dan depresi (Kemenkes, 2021). Hasil riset kesehatan dasar (Adam, dkk., 2022) menyebutkan bahwa 12 juta penduduk usia di atas 15 tahun menderita depresi, dan 19 juta lainnya mengalami gangguan emosional.

Data ini menunjukkan bahwa *EA* sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti stres, depresi, kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah kerap kali mengalami ketidakpuasan diri, khawatir terhadap kemampuan dirinya, rentan terhadap pengaruh orang lain, merasa frustrasi, dan kehilangan arah hidup, dimana hal ini dapat mengganggu proses eksplorasi yang terjadi pada fase *EA* (Fitriani, 2017)

Menurut Ryff (dalam Yuliani, 2018) kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan ketika seseorang mampu membuat keputusan hidup secara mandiri, menguasai lingkungannya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, menetapkan dan mencapai tujuan hidupnya, menerima diri dengan positif, dan terus meningkatkan potensinya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu dalam

menjalani hidup, melakukan eksplorasi diri dengan penuh rasa aman (Sari, 2015). Menurut Ryff dan Singer (dalam Pedhu, 2022) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam komponen: penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, kemampuan untuk menguasai lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Merujuk hasil pra penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap *EA* pada 60 orang di Karawang yang berusia 18 – 25 tahun pada tanggal 15 Desember 2023 sampai 10 Januari 2024, Hasil menunjukkan bahwa 85% responden memiliki kemampuan penerimaan diri yang rendah, dan 80% menunjukkan kemampuan yang lemah dalam hal kemandirian, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.

Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut menunjukkan terjadi permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang. Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti pada 10 orang responden dengan usia 18 -25 tahun, menunjukkan bahwa 8 orang merasa gelisah dengan masa depan mereka, 9 orang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dirinya, mengalami kebingungan dalam mengembangkan diri.

Ryff (Ramadhani, dkk., 2016) menyatakan bahwa beberapa hal dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah *perceived social support* (yang selanjutnya disingkat dengan *PSS*). Zimet (dalam Aliyah & Kusdiyati, 2021) mendefinisikan *PSS* sebagai persepsi dan penilaian individu terhadap

tingkat dukungan sosial yang mereka percayai ada di sekitar mereka atau sejauh mana merasa didukung oleh orang-orang sekitar dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil temuan Eva, dkk (2024) menyatakan bahwa *PSS* mempunyai dampak terhadap kesejahteraan psikologis pada *EA*, dalam temuan lain yang dikemukakan oleh Poudel, dkk (2020) mengungkapkan bahwa ada pengaruh *PSS* terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh *self esteem*, sedangkan menurut Adiyani, dkk (2018) dalam temuannya, mereka mengungkapkan *PSS* memberikan korelasi yang positif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Temuan Liu, dkk (2014) menunjukan bahwa dukungan sosial sebagai hal yang penting untuk membuat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Menurut Zimet (dalam Izzah & Ariani, 2022) *PSS* mempunyai tiga komponen yaitu: dukungan dari keluarga, teman dan orang lain yang dianggap penting. Dukungan dari keluarga dan teman terbukti memberikan pengaruh pada beberapa aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri dan kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain (Ardiandaputri & Roswiyani, 2024).

Selain *PSS* terdapat faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu resiliensi, hal ini selaras dengan pendapat Strauss (dalam Rahmawati, dkk, 2019) salah satu komponen yang berdampak pada kesejahteraan psikologis adalah resiliensi. Temuan yang serupa juga dikemukakan oleh Novianti dan Alfian (2022), ditemukan bahwa resiliensi menjadi faktor yang memengaruhi

kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal.

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa, situasi, atau masalah yang menimpa kehidupan dikenal sebagai resiliensi. Lanjut Reivich dan Shatte, resiliensi dibentuk oleh beberapa faktor yaitu : regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis (CA)*, empati, efikasi diri dan *reaching out*.

Banyak riset terdahulu yang mengkaji tentang bagaimana pengaruh *PSS* terhadap kesejahteraan psikologis, seperti penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Rosiana (2023) tentang bagaimana *PSS* memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dan penelitian yang dilakukan oleh Khairina dan Sahrah (2020) tentang dampak dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita TNI AU. Pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis, seperti penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Kustanti (2018) Menunjukkan bahwa terhadap pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dan penelitian yang dilakukan oleh Saputi dan Mulawarman (2022) mengenai bagaimana resiliensi memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, sehingga sangat perlunya untuk menciptakan dukungan sosial dan meningkatkan resiliensi seseorang guna meningkatkan kesejahteraan pada fase *EA*. Namun kebanyakan riset terdahulu, cenderung pada populasi di wilayah perkotaan, seperti yang dilakukan oleh Agustina, dkk (2022) mengenai krisis pada *EA* di kota Mataram. Masih sedikit penelitian yang mengkaji bagaimana

pengaruh *PSS* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada *EA* di wilayah semi perkotaan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Lekatompessy, dkk (2023) tentang resiliensi pada *EA* di Karawang, selain itu belum banyak studi yang mengeksplorasi bagaimana kombinasi antara *PSS* dan resiliensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis di kalangan individu yang sedang berada dalam fase perkembangan yang unik ini. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kedua variabel ini memprediksi kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang

Tujuan dari dilakukannya riset ini adalah untuk mengetahui bagaimana *PSS* dan resiliensi memprediksi kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang, terdapat tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *PSS* pada kesejahteraan psikologis, terdapat pengaruh resiliensi pada kesejahteraan psikologis dan terdapat pengaruh *PSS* dan resiliensi secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan penelitian asosiatif dipilih sebagai desainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah *EA* di Karawang, sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut: berusia 18 – 25 tahun, lahir dan tumbuh di Karawang, berdomisili di Karawang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, karena populasi penelitian tidak diketahui, peneliti menggunakan Rumus Lemeshow untuk menghitung berapa banyak sampel

yang akan diambil, setelah melalui perhitungan, jumlah minimal sampel yang digunakan dalam penelitian ini minimal sebanyak 100 orang.

Skala psikologi sebagai instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, skala psikologi ini dimuat ke dalam formulir *online* kemudia disebar kepada responden yang memenuhi kriteria Pada riset ini ada tiga jenis skala yang digunakan

Skala *Ryff Psychological Well-being Scale* (RPWB) dari Ryff (2010) merupakan skala adopsi yang dialih bahasakan dari bahasa inggris ke bahasa indonesia, skala ini untuk mengukur kesejahteraan psikologis, terdiri dari 18 item dengan tujuh opsi jawaban yaitu : (7) sangat tidak setuju, (6) agak setuju, (5) sedikit tidak setuju, (4) netral, (3) sedikit setuju, (2) agak setuju, (1) sangat setuju, contoh item pertanyaan pada skala ini yaitu "saya menyukai sebagian besar karakter yang ada pada diri saya". Berdasarkan hasil *try out* diperoleh nilai validitas untuk pada skala ini bergerak dari 0,6 sampai 0,9 dengan nilai koefisien alpha chonbatch sebesar 0,96 sehingga skala ini dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Skala *Multidimentional Perceived Social Support Scale* (MPSS) digunakan untuk mengukur *PSS*, merupakan skala adopsi yang terdiri dari 12 item pernyataan dengan tujuh opsi jawaban : (7) sangat tidak setuju, (6) agak setuju, (5) sedikit tidak setuju, (4) netral, (3) sedikit setuju, (2) agak setuju, (1) = sangat setuju, contoh item pernyataan pada skala ini adalah " teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya". Setelah melalui kegiatan uji coba

instrument diperoleh nilai *corected item corelation (RIT)* dari rentang 0,6 – 0,8 dengan koefisien *Alpha Chronbatch* 0,95 dengan demikian semua item pada skala ini dinyatakan valid dan reliabel sehingga skala ini dapat digunakan sebagai intrumen dalam penelitian ini.

Skala resiliensi, merupakan skala adaptasi dari skala *Psychological Capital Quettionnaire* (PCQ) yang dikembangkan oleh Luthan, dkk (2007), skala ini digunakan untuk mengukur variabel resiliensi, memiliki 6 item yang terdiri 6 opsi jawaban yaitu: (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) agak tidak setuju, (4) agak setuju, (5) setuju, (6) sangat setuju. Contoh item pernyataan pada skala ini "Saya biasanya mengatasi kesulitan dengan mencoba banyak cara". Setelah melalui uji coba diperoleh nilai *corected item corelation (RIT)* untuk setiap item bergerak dari 0,31 sampai 0,77 dengan koefisien *Alpha Chronbatch* 0,83, maka item pada skala ini dinyatakan valid dan reliabel sehingga bisa digunakan dalam kegiatan penelitian ini.

Berdasarkan hasil *try out* diperoleh nilai validitas untuk pada skala ini bergerak dari 0,33 sampai 0,77 dengan nilai koefien alpha chonbatch sebesar 0,83 sehingga skala ini dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini

Teknik analisis data yang diterapkan riset ini berupa uji asumsi dan hipotesis. Uji asumsi, peneliti menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dalam pengujian hipotesis peneliti memilih uji regresi linier dan uji regresi berganda, dengan bantuan software SPSS 27 dalam proses olah datanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 248 orang, dengan 68% laki-laki dan 32% persen perempuan. Mereka memiliki pendidikan dari SD hingga sarjana. Tabel 1 menunjukkan demografi subjek penelitian yang lebih jelas.

Tabel 1. Demografi responden

Aspek	Kategori	F	%
Jenis kelamin	Lk	169	68
	Pr	79	32
Status Pekerjaan	Bekerja	221	89
	Belum bekerja	27	11
Status Perkawinan	Menikah	64	26
	Belum Menikah	184	74
	Cerai	0	0
Pendidikan terakhir	SD	2	0,6
	SMP	17	5,1
	SMA/SMK	173	71,7
	D3	23	9,7
	S1	29	12,3
	S2	2	0,6

Berdasarkan informasi yang terdapat pada tabel.1 kategori status pekerjaan , sebanyak 89% responden telah memiliki mata pencaharian dan 11% responden belum memiliki pekerjaan. Berdasarkan status pernikahan responden yang belum menikah sebesar 74% sedangkan 26 sisanya sudah menikah.

Selanjutnya berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, penelitian ini didominasi oleh responden dengan pendidikan terakhir sebagai lulusan SMA/SMK, dimana sisanya sebesar 12,3% merupakan lulusan Strata 1 (S1), 9,7% merupakan lulusan Diploma (D3), sebanyak 5,1% responden merupakan lulus SMP, 0,6 merupakan lulusan Magister, 0,6 atau 2 orang responden merupakan tamatan sekolah dasar.

Uji normalitas digunakan sebagai upaya Untuk mengetahui apakah data yang terkumpul berdistribusi normal, Uji

Kolmogorov Smirnov digunakan. Dengan kriteria sig > 0,05, data dianggap normal.

Tabel2. Hasil Uji Normlitas

Nilai Sig.	Keterangan
0,76	Data terdistribusi Normal

Berdasarkan informasi dalam tabel 2. Diketahui nilai Sig. sebesar 0,76 yang artinya data yang diperoleh dalam riset ini terdistribusi dengan normal.

Uji linearitas ini dilakukan untuk menentukan apakah variabel X1, X2 dan Y punya hubungan yang linier, kriteria uji pada uji linieritas ini adalah sig. > 0,05, yang artinya ada hubungan yang linier.

Tabel 3. Hasil Analisis Liniearitas

Variabel	Sig.Lin	Keterangan
PSS*PWB	0,109	Linier
Resiliensi*PWB	0,65	Linier

Berdasarkan informasi yang terdapat pada Tabel.3 nilai nilai Sig.Lin Untuk varibael PSS dan Resiliensi > 0,05 sehingga data memenuhi asumsi linier/ ada hubungan yang linier

Uji regresi linier sederhana, uji ini didesain untuk menilai dampak variabel PSS terhadap kesejahteraan psikologis dan dampak resiliensi pada kesejahteraan psikologis pada EA di Karawang, kriteria uji yang digunakan yakni : sig. < 0,05 dianggap ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Nilai Sig.	Nilai R ²
<i>Perceived social support</i>	0,01	0,129
Resiliensi	0,01	0,17

Dari tabel 4. Diperoleh informasi bahwa untuk variabel PSS memperoleh nilai sig< 0,05 bermakna PSS berkontribusi signifikan terhadap *kesejahteraan psikologis*, artinya terbukti bahwa PSS memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga H₁ diterima. Nilai R² sebesar 0,129 yang maknanya besar pengaruh variabel PSS terhadap *kesejahteraan psikologis* adalah

sejumlah 12%, maka 88% lainnya dipengaruhi oleh variabel tambahan yang tidak ditemukan pada penelitian ini. Variabel Resiliensi memiliki nilai sig <0,05 maka variabel ini memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, dengan ini H₂ dinyatakan diterima. Nilai R², 0,17, pengaruh variabel *resiliensi* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 17%. Variabel lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini menyumbang 77% dari total.

Uji regresi linier berganda, uji ini dirancang untuk mengevaluasi pengaruh variabel PSS, resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis secara bersamaan. Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut: skor sig. <0,05 menunjukkan bahwa ada efek simultan dari PSS dan ketahanan pada kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Out Put SPSS Uji Regresi Berganda

Model	Jumlah Kuadrat	Df	Mean ²	Nilai F	Nilai Sig.
1 Regresi	4892.839	2	2446.420	21.668	.000 ^b
Residu	27661.145	245	112.903		
Total	32553.984	247			

Seperti yang ditunjukkan dalam tabel 5, nilai sig adalah 0,00, yang berarti sig <0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu PSS dan resiliensi memiliki kontribusi pada kesejahteraan psikologis secara bersamaan. Maka dapat dinyatakan bahwa cukup bukti untuk menerima H₃ pada penelitian ini yaitu PSS dan resiliensi secara simultan memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada EA di Karawang

Tabel 6. Nilai R Uji Regresi Berganda

Model	R	R ²	AD R ²	Est. STD Error
1	.388 ^a	.150	.143	10.62556

Dari tabel 6 diperoleh informasi bahwa nilai R² sebesar 0,15 artinya pengaruh variabel PSS dan resiliensi secara simultan sebesar 15%.

Berdasarkan temuan dalam riset ini, menunjukkan bahwa secara parsial PSS

memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis pada EA di Karawang. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eva, dkk(2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan temuan Khoirunnisa dan Rosiana (2023) PSS, yang meliputi dukungan dari keluarga, teman, dan *significant other*, berkontribusi pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri dan hubungan positif. Menurut Ryff (2013) bahwa individu yang lebih banyak memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sosialnya memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dari pada individu yang tidak memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sosialnya. Menurut Ditzen, dkk (dalam Wijaya & Saprowi, 2022) Dukungan sosial yang diterima membantu mengatasi stres yang muncul pada fase EA dan membantu menjaga tingkat kesejahteraan psikologis pada fase ini.

Temuan lain pada riset ini adalah variabel resiliensi memberikan dampak kepada kesejahteraan psikologis pada EA di Karawang. Hal ini sejalan dengan temuan Hertinjung, dkk (2022) resiliensi memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, riset lain juga mengemukakan temuan yang sama bahwa resiliensi sebagai salah satu prediktor yang efektif pada kesejahteraan psikologis (Nurhidayah, dkk., 2021). Menurut Belay & Missaye (2014) resiliensi mempersiapkan individu untuk melawan dan tetap waspada akan segala resiko, dengan demikian bertindak sebagai

pencegah terhadap setiap potensi coping dan perilaku *maladaptive*.

Merujuk pada hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa secara simultan *PSS* dan resiliensi dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang. Temuan ini menguatkan hasil Mahendika dan Sijabat (2023) menunjukkan temuan yang sama bahwa dukungan sosial dan resiliensi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, temuan yang sama juga dikemukakan oleh Nurhidayah, dkk (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh pada kesejahteraan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan dan resiliensi mampu memberikan dampak bagi kesejahteraan psikologis, dimana dukungan sosial mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, hal ini sesuai dengan pendapat Johnson dan Johnson (dalam Lekatompessy, dkk., 2023) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh untuk kesejahteraan psikologis. Di sisi lain resiliensi juga membantu seseorang dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis, hal ini sejalan dengan temuan Edriyani, dkk (2021) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai resiliensi mampu mengembangkan kompetensi dan keahlian sosial dalam menghadapi masalah yang melibatkan sifat-sifat seperti harga diri, efikasi diri, otonomi dan optimisme untuk mencapai pengalaman yang lebih kaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *PSS* dan resiliensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada *EA* di

Karawang, berdasarkan koefisien determinasi diperoleh bahwa secara simultan *PSS* dan resiliensi memberikan dampak sebesar 15% terhadap kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang, dimana 85% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termuat dalam penelitian ini seperti pengaruh budaya (Kadiyono & Harding, 2017), Efikasi diri (Maula, 2021), pola asuh (Lestari, 2022), kelekatan (Huda & Julaihah, 2024), perilaku konsumtif (Maula & Kustanti, 2020) dan penyesuaian diri (Hasanudin & Khoirudin, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *PSS* memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis, resiliensi memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis, dan secara simultan *PSS* dan resiliensi dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada *EA* di Karawang.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi ditemukan bahwa secara simultan *PSS* dan resiliensi memberikan pengaruh 15% pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu peneliti memberikan saran untuk para peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor – faktor lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seperti pengaruh budaya, kelekatan, pola asuh, efikasi diri, kemampuan penyesuaian diri serta perilaku konsumtif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S., & Marfuah, M. (2022). Perancangan sistem informasi pendukung pemulihan kesehatan mental dengan pendekatan *design thinking*. *JSI: Jurnal Sistem Informasi (E-Journal)*, 14(1).
- Adyani, L., Suzanna, E., Sufwan., & Muryali. (2018) *Perceived social support and psychological*

- wellbeing among interstate at Malikussaleh University. *Jurnal Indigenious*, 3(2).
- Agustina, S., M., Fitriani, P., N., & Haryanto., H., C. (2022). Studi deskriptif *quarterlife crisis* pada fase *emerging adulthood* di kota mataram. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1).
- Aliyah, P. N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh *perceived social support* terhadap *psychological distress* pada remaja x di masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59-68.
- Ardiandaputri, A. F., & Roswiyani, R., (2024) Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri remaja di panti asuhan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 395 – 400.
- Arnet, J. J. (2015) *Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense?: Oxford University Press. Oxford handbook online.*
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2021). *The effect of resilience and gratitude on psychological well-being of male afghanistan refugees in Medan. International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24(1), 163–166.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3).
- Fitriani, A. (2017). Peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well being*. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Hasanuddin, Khairuddin. (2021) Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika : Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2).
- Hertinjung, W. S., Ardiani, D., Ilhami, N. N., & Octiawati, T. (2022) Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi. *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2).
- Huda, F. D., & Julaihah, U. (2024) Pola asuh orang tua dan *psychological well-being*. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi* 5(02).
- Izzah, N. F., & Ariani, A. D. (2022) Hubungan *perceived social support* dengan perilaku *non-suicidal self-injury* pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1).
- Kadiyono, A. L., & Harding, A. (2017) Pengaruh nilai budaya sunda dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis korban bencana tanah longsor. *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)* 1(1).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2021) Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia , ditulis oleh Rokom 07 Oktober 2021 , di akses melalui <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Khairina & Sahrah (2020) *Pengaruh dukungan sosial pada kesejahteraan psikologis pada Wanita TNI AU*. Prosiding Seminar Nasional
- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023) Pengaruh *perceived social support* terhadap *psychological wellbeing* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Humanitas*, VII(3), 319 – 332.
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. P. (2023) Resiliensi pada *emerging adulthood* ditinjau dari dukungan sosial. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 477-481.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007) *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023) Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa sma di kota sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02).
- Maula, T. R. (2021) Pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada pasien gagal ginjal kronis di komunitas hgm Surabaya. *Jurnal Psikologi Humanistik* 45, 7(1)
- Maula, z., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara *psychological well-being* dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada siswa pengguna go-pay yang menggunakan promo cashback di SMA Negeri 2 semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 497-504.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.26490>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap *psychological wellbeing* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1–7.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021)

- Dukungan sosial dan resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma* 18(01).
- Papalia, D. E. (2017). *Experience Human Development : Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika
- Pedhu, Y. (2022) Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65 -78.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). *Perceived social support and psychological well-being among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem*. *BMC Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R., (2018) Pengaruh Antara Resiliensi terhadap *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis. *Jurnal Empati*, 7(1).
- Puspitasari, P. (2020) Pengaruh kelelahan terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di kota bandung. Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahmawati, I., Hapsari, H. I., & Suryani, E. (2019) Pengaruh pemberian art therapy terhadap *self esteem* pada pasien anak dengan leukemia di rumah sakit. *Jurnal Ilmiah Media Husada*. 8(1), 8-14
- Ramadhani, T., Djunaedi, Sismiati, A. (2016) kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) siswa yang orangtuanya bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1).
- Reivich, K. and Shatté, A. (2002) *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). *Wellbeing, developmental crisis, and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study*. *Journal of Adult Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., Williams, D. (2010). *National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006: Documentation of psychosocial constructs and composite*
- Santrock, J. W. (2017). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Saputri, N. R., & Mulawarman (2022) Resiliensi sebagai predictor kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Sari, N. A. (2015). *Psychological well-being* pada kepala keluarga yang mengalami pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan batu bara di desa bukit pariaman. *eJournal Psikologi*, 4 (1), 1-12.
- Sugiyono (2019) *Metedo Penelitian Mix Method*. Bandung: Alfa beta
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.
- Yuliani, I. (2018). Konsep kesejahteraan psikologis serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2).
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The multidimensional scale of perceived social support*. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2