

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ATLET DI SMA
NEGERI RAGUNAN JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**NYI MAS ZAHRA HUMAIRA
1106617053
BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ATLET DI SMA NEGERI RAGUNAN JAKARTA

(2021)

NYI MAS ZAHRA HUMAIRA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasi. Sampel penelitian berjumlah 125 atlet dari cabang olahraga yang beragam. Penentuan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* atau *accidental sampling*. Alat pengumpulan data berupa kuesioner *Scale of Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) dan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (PWB). Analisis data menggunakan korelasi *rank spearman* dengan program *SPSS for Windows release 23.0*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada Atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikan $0,000 < 0,05$ yang berarti berkorelasi dan signifikan. Selain itu, pada perolehan korelasi didapatkan hasil sebesar 0,585 artinya, tingkat kekuatan hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis berkorelasi kuat. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dan dijadikan sebagai bahan acuan untuk memberikan layanan bagi atlet.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Atlet, Atlet Remaja.*

***The Relationship Between Social Support and Psychological Well-being
on Athletes at State High School Ragunan Jakarta***

(2021)

NYI MAS ZAHRA HUMAIRA

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and psychological well-being on athletes at State High School Ragunan Jakarta. This study uses the correlation method. The research sample was 125 athletes from various sports. Sampling based on sample using convenience sampling technique or accidental sampling. Data aids are questionnaires in the form of Scale of Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) and Ryff's Scales of Psychological Well-Being (PWB). Data analysis using correlation from rank spearman with SPSS program for Windows release 23.0. The results showed that there was a significant relationship between social support and psychological well-being on Athletes at State High School Ragunan Jakarta. This can be seen from the significant value of $0.000 < 0.05$ which means that it is correlated and significant. In addition, the correlation obtained was 0.585, meaning that the level of strength of the relationship between social support and psychological well-being was strongly correlated. From these results, it can be stated that there is a positive relationship between social support and psychological well-being. The results of this study can provide information about social support and psychological well-being and serve as material for providing services for athletes.


Keywords: *Social Support, Psychological Well-being, Teenagers, Athlete, Teen Athlete.*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta
 Nama Mahasiswa : Nyi Mas Zahra Humaira
 Nomor Registrasi : 1106617053
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : 23 Agustus 2021




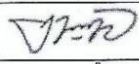

Pembimbing I

Pembimbing II


Wening Cahyawulan, M.Pd.
 NIP. 199210182019032027


Dra. Meithy Intan R. L., M.Pd.
 NIP. 195705021985032001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		7 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		7 September 2021
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi (Ketua Penguji)***		01 September 2021
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		01 September 2021
Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddqy, M.Pd (Anggota)****		28 Agustus 2021

Catatan:

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji/ Koordinator Program Studi
- **** : Dosen penguji selain Dosen Pembimbing dan Ketua Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Nyi Mas Zahra Humaira
No. Registrasi : 1106617053
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Atlet Di SMA Negeri Ragunan Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh Februari - Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,


Nyi Mas Zahra Humaira



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nyi Mas Zahra Humaira
NIM : 1106017053
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : zhumaira9@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan kesejahteraan Psikologis Pada Atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 September 2021.

Penulis


(Nyi Mas Zahra Humaira)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*“God will stay, no matter what. One thing that i always do is pray to God.
go back to Allah & ask for his help, always.”*

*“Growing, glowing, and going.
Trying to see things as clear as the blue skies”*

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan
kepada kedua orang tua saya,
Bunda Nur Hilalah dan Ayah Kemas Ahmad Zulkarnaen (Alm),
kepada adik-adik saya, Nyimas Zulfa Lisamia & Nyimas Shafina (Alm).

Kepada teman spesial saya, Rifqi.

Kepada sahabat-sahabat saya, Volansmiora, Nur Sugiarti,

Anggi Permata & Putri Dita.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang melimpahkan karunia dan berkah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini tak lepas dari adanya bimbingan, pengarahan, doa, dan dukungan baik secara moral maupun material dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing yang telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan proposal skripsi ini, oleh sebab itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

Pertama, kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Dekan dan Wakil I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan kegiatan penelitian.

Kedua, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, kepada Wening Cahyawulan, M.Pd., selaku pembimbing I dan Dra. Meithy Intan Rukia Luawo, M.Pd. selaku pembimbing II. Keduanya yang telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan memberikan arahan kepada peneliti dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Keempat, kepada seluruh jajaran dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak pengalaman, ilmu yang sangat berharga, membimbing, serta mengarahkan selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Kelima, kepada Kepala Sekolah, Guru BK, Guru, Staf, yang telah membantu pelaksanaan penelitian. Peneliti sangat dipermudah dalam kelancaran perizinan sekolah.

Keenam, kepada Atlet-atlet hebat dan berprestasi SMA Negeri Ragunan Jakarta yang telah membantu dan berpartisipasi untuk kelancaran penelitian ini.

Ketujuh, kepada Orangtua, Adik, Saudara-Saudara tercinta yang telah senantiasa mendukung dan mendoakan peneliti untuk menyelesaikan studi. Terutama Wa Tati, Auliya, Wa Evha, Icha, Salsa, dan Zaki. Mereka yang selalu menyertai dalam doa dan setiap langkah peneliti.

Kedelapan, kepada seluruh mahasiswa yang ada di program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang telah memberikan warna selama proses perkuliahan, juga teman-teman seperbimbingan dan

teman-teman mahasiswa lainnya karena telah bersedia untuk meluangkan waktu selama mendiskusikan hal-hal mengenai penyusunan skripsi ini. Khususnya, teman peneliti tersayang yaitu Mira, Fadil, Lala, Via, Sahara, Tessa, Thalia, Kika, Elin, Juni, Laras, Yani, Dita, Bela Riesti, Jennie, Fia, Rinda, Ega, dan Diah yang selalu membantu dan saling belajar banyak hal bersama.

Penyusunan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan, sehingga peneliti membutuhkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang telah membaca. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan membawa kebermaknaan pada bidang pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling dan SMA Negeri Ragunan Jakarta.

Jakarta, 01 Juli 2021

Peneliti,

Nyi Mas Zahra Humaira

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	23
C. Pembatasan Masalah	24
D. Rumusan Masalah	24
E. Tujuan Penelitian	24
F. Manfaat Penelitian	25
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	28
A. Deskripsi Teoretis	28
1. Kesejahteraan Psikologis	28

a.	Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	28
b.	Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	34
c.	Dimensi Kesejahteraan Psikologis	38
d.	<i>Ryff's Scales of Psychological Well-being (PWB)</i>	43
2.	Dukungan Sosial.....	45
a.	Definisi Dukungan Sosial.....	45
b.	Jenis Dukungan Sosial	47
c.	Dimensi Dukungan Sosial.....	48
d.	Komponen Dukungan Sosial	50
e.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	53
f.	Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	54
g.	<i>Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)</i>	54
3.	Atlet.....	56
B.	Hasil Penelitian yang Relevan	58
C.	Kerangka Berpikir.....	60
D.	Hipotesis Penelitian.....	63
	BAB III METODE PENELITIAN.....	64
A.	Tujuan Penelitian	64
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	64
C.	Metode Penelitian	64
D.	Populasi dan Sampel	65
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	70
F.	Pengujian Prasyarat Instrumen.....	80

G. Teknik Analisis Data.....	85
H. Pengujian Hipotesis Statistik.....	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	88
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	88
B. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	105
C. Keterbatasan Penelitian.....	130
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	132
A. Kesimpulan.....	132
B. Implikasi.....	133
C. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA.....	141
LAMPIRAN.....	152
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	211

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Siswa SMA Negeri Ragunan Jakarta	65
Tabel 3.2 Jumlah Responden Berdasarkan Domisili	67
Tabel 3.3 Jumlah Responden Berdasarkan Pengirim.....	67
Tabel 3.4 Jumlah Responden Berdasarkan Cabang Olahraga.....	68
Tabel 3.5 Jumlah Responden Berdasarkan Kelas	69
Tabel 3.6 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	69
Tabel 3.7 Jumlah Responden Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 3.8 Nilai Skor Jawaban Dukungan Sosial	78
Tabel 3.9 Kisi-kisi <i>Scale of Interpersonal Support List</i> (ISEL).....	78
Tabel 3.10 Kisi-kisi <i>Ryff's Scales of Psychological Well-being</i> (PWB).....	79
Tabel 3.11 Nilai Skor Jawaban Kesejahteraan Psikologis	79
Tabel 3.12 Kriteria Alpha Cronbach	83
Tabel 3.13 Koefisien Korelasi	85
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Dukungan Sosial	88
Tabel 4.2 Hasil Data Dukungan Sosial Berdasarkan Pengirim	89
Tabel 4.3 Hasil Data Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	89
Tabel 4.4 Hasil Data Dukungan Sosial Berdasarkan Cabang Olahraga ..	90
Tabel 4.5 Hasil Data Dukungan Sosial	91
Tabel 4.6 Hasil Data Dukungan Sosial PPOP DKI Jakarta.....	92
Tabel 4.7 Hasil Data Dukungan Sosial MENPORA	92
Tabel 4.8 Rata-rata Perdimensi Dukungan Sosial	93
Tabel 4.9 Hasil Data <i>Appraisal Support</i>	94
Tabel 4.10 Hasil Data <i>Tangible Support</i>	95
Tabel 4.11 Hasil Data <i>Belonging Support</i>	96
Tabel 4.12 Rata-rata Berdasarkan Cabang Olahraga.....	97

Tabel 4.13 Hasil Data Cabang Olahraga Atletik.....	98
Tabel 4.14 Hasil Data Cabang Olahraga Sepak Bola	99
Tabel 4.15 Hasil Data Cabang Olahraga Bola Basket	99
Tabel 4.16 Hasil Data Cabang Olahraga Bulutangkis	100
Tabel 4.17 Hasil Cabang Olahraga Taekwondo	101
Tabel 4.18 Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis	101
Tabel 4.19 Hasil Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Pengirim	102
Tabel 4.20 Hasil Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin	102
.....	102
Tabel 4.21 Hasil Data Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Cabang	
Olahraga	103
Tabel 4.23 Rata-rata Per Dimensi Kesejahteraan Psikologis	104
Tabel 4.23 Rata-rata Berdasarkan Cabang Olahraga Kesejahteraan	
Psikologis.....	105



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran	62
------------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Diagram 4.1 Hasil Data Dukungan Sosial.....	91
Diagram 4.2 Dukungan Sosial Pengirim PPOP DKI Jakarta.....	92
Diagram 4.3 Dukungan Sosial Pengirim Menpora	93
Diagram 4.4 Dimensi <i>Appraisal Support</i>	95
Diagram 4.5 Dimensi <i>Tangible Support</i>	96
Diagram 4.6 Dimensi <i>Belonging Support</i>	97



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian	152
Lampiran 2. Surat Perizinan Skripsi.....	153
Lampiran 3. Perizinan Instrumen	154
Lampiran 4. Lembar Uji Ahli Materi Instrumen	156
Lampiran 5. Penilaian Validitas Ahli.....	181
Lampiran 6. Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial	185
Lampiran 7. Hasil Validitas Instrumen.....	191
Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Instrumen	194
Lampiran 9. Final Instrumen Dukungan Sosial	195
Lampiran 10. Data Hasil Final Instrumen	201
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi.....	208
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	211

