



**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GRIT TERHADAP
KUALITAS HIDUP MAHASISWA PERANTAU**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

SUSAN LIVINIA

705150136

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2019



**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GRIT TERHADAP
KUALITAS HIDUP MAHASISWA PERANTAU**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

SUSAN LIVINIA

705150136

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Susan Livinia**

NIM : **705150136**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Dukungan Sosial dan Grit terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Perantau

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagicisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagicisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



Susan Livinia



UNTAR
Tarumanegara University
FAKULTAS
PSIKOLOGI

05 NOVEMBER 2010

FR-FP-04-07/R0

HAL.
1/1

SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Susan Livinia**

N I M : **705150136**

Alamat : **Jl. Sudirman Komp. Pencipta No. 38
Tebing Tinggi 20615**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Peran Dukungan Sosial dan Grit terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Perantau

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan

Susan Livinia

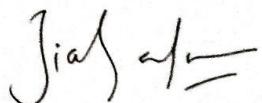
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GRIT TERHADAP
KUALITAS HIDUP MAHASISWA PERANTAU

Susan Livinia

705150136



(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)



(Bianca Marella, S.Psi., M.Sc.)

Pembimbing I

Pembimbing II

Jakarta, 7 Juli 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara


(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN GR/T TERHADAP
KUALITAS HIDUP MAHASISWA PERANTAU

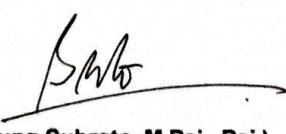
Susan Livinia

705150136

PANITIA UJIAN


(Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC)

Penguji I


(Untung Subroto, M.Psi., Psi.)

Penguji II


(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Penguji III

ABSTRAK

Susan Livinia (705150136)

Peran Dukungan Sosial dan *Grit* terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Perantau; Dr. Rostiana, M.Si., Psi. & Bianca Marella, S.Psi., M.Sc. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xvi; 64 halaman, P1-P6, L1-L-54)

Era globalisasi saat ini banyak kaum muda yang merantau untuk menempuh pendidikan tinggi diluar daerah asalnya, berbagai permasalahan dapat terjadi pada mahasiswa perantau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non-eksperimental dengan metode kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang berusia 18-22 tahun yang berkuliah di Universitas X di Jakarta sebanyak 296. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala kualitas hidup dari WHOQol-BREF yang dikembangkan oleh Fakultas Psikologi sebanyak 39 butir, skala dukungan sosial yang diadaptasi dari penelitian Christina sebanyak 36 butir, dan skala *grit* yang dikembangkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Penelitian ini menggunakan uji regresi untuk melakukan analisis data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *grit* berperan secara signifikan terhadap kualitas hidup ($R^2= 0.394$, $p= 0.000$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang positif signifikan antara dukungan sosial terhadap kualitas hidup ($\beta= 0.341$, $p= 0.000$) dan terdapat kontribusi yang positif signifikan antara *grit* terhadap kualitas hidup ($\beta= 0.354$, $p= 0.000$).

Kata kunci: kualitas hidup, dukungan sosial, grit, mahasiswa perantau.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada zaman globalisasi ini, banyak kaum muda yang merantau untuk menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya (Halim & Dariyo, 2016). Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian pada jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, ataupun magister (Poerwadarminta, 2005). Merantau bukanlah hal yang mudah, karena secara tidak langsung mereka harus mencoba untuk menyesuaikan diri dengan

lingkungan dan situasi yang baru, hidup terpisah dari orangtua, keluarga, dan teman-teman lama yang berasal dari daerah mereka.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa yang merantau dapat diartikan sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi di luar daerah asalnya, dan mereka harus menyelesaikan pendidikan yang akan mereka tempuh selama beberapa tahun. Mahasiswa yang merantau pastinya dilandasi oleh beberapa alasan. Salah satunya adalah karena kualitas perguruan tinggi yang masih kurang baik pada setiap wilayah di Indonesia. Pada tahun 2018 Kemenristekdikti mengumumkan bahwa 14 perguruan tinggi terbaik Indonesia terdapat di pulau Jawa. Di samping itu, merantau juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2002).

Penelitian-penelitian sebelumnya mengungkap masalah-masalah yang akan dihadapi mahasiswa perantau pada saat memasuki lingkungan yang baru. Pada tahun pertama, mahasiswa perantau akan membutuhkan penyesuaian dalam masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Indrianie, 2012). Seiring dengan berjalananya waktu masalah yang umum dihadapi mahasiswa perantau antara lain hidup terpisah dari orangtua dan keluarga, menjalin hubungan sosial yang baru, perbedaan sifat pendidikan di sekolah menengah atas dan perguruan tinggi seperti perbedaan kurikulum dan kedisiplinan (Gunarsa, 2004).

Masalah lain yang dihadapi mahasiswa perantau adalah masalah emosional seperti perasaan sedih karena tinggal jauh dari keluarga, merasa takut, ketidaksiapan untuk hidup mandiri, dan hal tersebut dapat menjadi faktor

munculnya kesepian (Nurayni & Supradewi, 2017). Perasaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau jika dibiarkan begitu saja akan menjadi beban psikologis dan akan mengakibatkan munculnya stres yang berkepanjangan. Baron dan Byrne (2005) mengemukakan bahwa kesepian berpengaruh negatif terhadap perasaan individu, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diperlihatkan dengan kondisi atau perasaan ketidakberdayaan, dan rasa malu.

Mahasiswa perantau juga dapat mengalami *culture shock* akibat perubahan-perubahan lingkungan yang terjadi. Menurut Harijanto dan Setiawan (2017) reaksi yang muncul akibat *culture shock* adalah sikap memusuhi lingkungan baru, adanya rasa penolakan dan menarik diri dari lingkungan baru, sakit, kehilangan arah dan tujuan, merasa kehilangan status, dan perasaan *homesickness*. Individu yang merasakan perasaan *homesickness* akan mengalami stres akulturatif yang ditandai dengan perasaan cemas, tidak nyaman dan menolak kondisi pada lingkungan baru, serta cenderung ingin kembali ke daerah asalnya (Nejad, Pak, & Zarghar, 2013). Adapun masalah lain yang dialami mahasiswa perantau adalah masalah psikososial diantaranya adalah tidak familier dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan pada sistem dukungan, dan masalah intrapersonal dan interpersonal yang disebabkan oleh proses penyesuaian diri (Data dan Yi dalam Lee, Koeske, & Sales, 2004).

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa perantau untuk mengetahui masalah apa saja yang dihadapi oleh mereka. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa perantau yang diwawancara memiliki masalah yang hampir serupa seperti mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri pada saat

pertama kali datang. Mereka juga mengalami *culture shock* karena terdapat perbedaan budaya dari daerah asal mereka. Mereka sering sakit karena merasakan *homesickness*. Masalah lainnya adalah mereka harus mengurus segala hal sendiri dan harus hidup mandiri. Pada saat awal kedatangan, mereka juga sering merasa kesepian karena belum memiliki teman dan hal tersebut membuat mereka sedih dan stres. Mereka juga merasa cemas dan takut apakah mereka dapat diterima di lingkungan baru mereka.

Berdasarkan kondisi yang dialami oleh mahasiswa perantau, maka patut dipertanyakan bagaimana kualitas hidup mereka. Kualitas hidup menurut WHO dalam Edwards (2002) adalah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan berhubungan dengan standar hidup, tujuan, harapan, kebahagiaan, dan kekhawatiran mereka. Kualitas hidup adalah kepuasan seseorang dalam hidupnya berdasarkan pengalamannya selama hidup di dunia (Kober, 2010). Kualitas hidup mencakup aspek-aspek seperti kesehatan fisik individu, kondisi psikologis, keyakinan, relasi sosial, dan relasi dengan lingkungan (Ozkan et al., 2005).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa perantau tersebut diasumsikan berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa perantau. Kualitas hidup akan menjadi rendah apabila aspek-aspek dari kualitas hidup itu sendiri tidak terpenuhi (Karangora, 2012). Berdasarkan penelitian Harijanto dan Setiawan (2017) kualitas hidup mahasiswa perantau memburuk, karena mahasiswa perantau mengalami peningkatan rasa sedih, takut, cemas, dan mengalami penurunan perasaan bahagia.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup adalah dukungan sosial (Sampe, Kandou, & Sekeon, 2017). Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup (Azwan, Herlina, & Karim, 2015). Mahasiswa perantau yang memasuki lingkungan baru membutuhkan dukungan sosial, dikarenakan pada masa itu mahasiswa perantau membutuhkan rasa kepemilikan (*sense of belonging*), sehingga dukungan sosial diyakini mampu membantu menghadapi respon stres mereka (Jackson & Finney, 2002). Dukungan sosial adalah faktor penting, karena mengingat peran manusia sebagai makhluk sosial dalam menjalani dan menghadapi kehidupannya, memerlukan bantuan dan dukungan sosial dari orang-orang sekelilingnya untuk membantu dalam menghadapi masalahnya.

Dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain atau kelompok lain (Sarafino & Smith, 2012). Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, rekan kerja, organisasi, dan komunitas. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor pendukung bagi mahasiswa perantau untuk menyesuaikan diri terhadap kehidupan di perguruan tinggi (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman dapat mengurangi stres akulturatif yang dirasakan mahasiswa perantau selama masa akultifikasi (Cortes, Miranda, & Matheny dalam Harijanto & Setiawan, 2017). Ketika individu mengalami stres, dukungan sosial dapat menurunkan *psychological distress* yang mencakup depresi dan kecemasan (Taylor, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Kumcağız dan Şahin (2017) mengenai hubungan antara kualitas hidup dan dukungan sosial pada remaja berusia 12-14 tahun di negara Turki. Subjek penelitiannya adalah 436 murid, yang terdiri dari

242 perempuan dan 194 laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman dengan kualitas hidup ($r = 0.338$; $r^2 = 0.115$, $p < 0.1$), dan skor dukungan keluarga dan teman-teman memiliki hasil sekitar 0.11% dari total varian nilai kualitas hidup. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Reyhani et al. (2016) mengenai hubungan dukungan sosial dan kualitas hidup diantara remaja yang mengalami gangguan pendengaran. Subjek penelitian adalah remaja laki-laki dan perempuan yang berusia 13 sampai 18 tahun dan bersekolah di sekolah tunarungu di Mashhad-Iran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas hidup remaja dengan dukungan sosial yang berasal dari teman sebesar $p < 0.33$, dan dukungan sosial yang berasal dari keluarga sebesar $p > 0.056$ dan tidak terdapat hubungan yang signifikan. Berdasarkan penelitian Kumcağız & Şahin (2017) dan Reyhani et al. (2016), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kualitas hidup, namun dukungan sosial dari keluarga tidak berhubungan dengan kualitas hidup remaja pada penelitian Reyhani et al. (2016).

Selain faktor dukungan sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup, penelitian sebelumnya menemukan *grit* sebagai faktor lain yang dapat meningkatkan kualitas hidup (Ramdhani, Wimbarti, & Susetyo, 2018). *Grit* merupakan karakter kepribadian yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang yang diharapkan (Duckworth et al., 2007). Mahasiswa perantau harus mempersiapkan diri untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi, mereka harus memiliki kegigihan dan daya juang yang lebih besar agar mampu bertahan untuk

mencapai tujuan mereka. Tujuan para mahasiswa perantau adalah dapat menyelesaikan masa studi yang akan mereka tempuh selama beberapa tahun. Kegigihan dan daya juang dari mahasiswa perantau yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi salah satunya dapat ditentukan oleh derajat *grit* yang dimiliki. Setiap individu memiliki derajat *grit* yang berbeda-beda, hal ini disebabkan *grit* merupakan bagian dari sifat kepribadian individu yang menentukan bagaimana individu berinteraksi dalam lingkungan yang beragam (Duckworth & Quinn, dalam Izaach, 2017). Individu dengan derajat *grit* yang tinggi dapat berhasil dalam mencapai tujuan hidupnya sehingga mampu untuk meraih kesuksesan. Pada saat di perguruan tinggi, mahasiswa akan diberi tanggung jawab untuk menjalani setiap kegiatan, baik proses belajar, tugas, dan ujian-ujian terkait secara lebih mandiri, namun tidak semua mahasiswa mampu menjalani setiap tantangan tersebut dengan optimal (Izaach, 2017).

Menurut Duckworth et al. (2007) permasalahan yang muncul ketika proses perkuliahan di perguruan tinggi, seringkali bukan karena ketidakmampuan kognitif mahasiswa, namun lebih merupakan akibat dari kurangnya *grit*. *Grit* yang tinggi membuat individu bekerja lebih keras, memiliki standar yang tinggi, fokus pada pemenuhan tanggung jawab, serta tetap menunjukkan usaha meskipun kegagalan dan hambatan selalu menghadang (Rosyadi & Laksmiwati, 2017). Hal tersebut menjadi penting, karena setiap permasalahan yang terjadi pada mahasiswa biasanya lebih berhubungan dengan faktor-faktor non kognitif, seperti menunda tugas, tidak adanya minat untuk belajar, dan munculnya perilaku-perilaku yang tidak selaras dengan tujuan yang telah dibuat (Rosyadi & Laksmiwati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2018) mengenai pengaruh *grit* terhadap kepuasan hidup dengan harga diri sebagai mediator. Partisipan penelitian terdiri dari 243 karyawan yang terdaftar dalam suatu kursus pelatihan bisnis di Cina Timur. Subjek penelitian terdiri dari 98 laki-laki dan 145 perempuan dengan rentang usia 19 sampai 29 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* berhubungan positif dengan harga diri ($r = 0.56, p < 0.01$) dan kepuasan hidup ($r = 0.28, p < 0.01$). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Khan & Khan (2017) mengenai *grit*, kebahagiaan dan kepuasan hidup di kalangan para profesional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 100 orang profesional yang bekerja di negara Karachi. Partisipan penelitian terdiri dari 20 dokter, 20 pengacara, 20 insinyur, 20 pekerja bank, dan 20 dosen. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *grit* dan kepuasan hidup sebesar $r = 0.554$ dan $p < 0.01$.

Penelitian sebelumnya menemukan kaitan *grit* dengan kepuasan hidup pada pekerja. Berdasarkan hal itu, peneliti ingin meneliti peran *grit* terhadap kualitas hidup pada mahasiswa. *Grit* akan memunculkan daya juang yang kuat dalam diri mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mempertahankan usaha dan minat belajar dari tahun ke tahun walaupun menghadapi kegagalan atau hambatan dalam proses pencapaian akademik (Duckworth et al., 2007). Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa dukungan sosial dan *grit* diasumsikan dapat meningkatkan kualitas hidup mahasiswa perantau. Peneliti tertarik untuk meneliti tentang dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup mahasiswa perantau, mengingat pentingnya kualitas hidup untuk mahasiswa perantau. Alasan lain peneliti melakukan penelitian ini karena penelitian mengenai dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup di Indonesia masih sedikit.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah dukungan sosial dan *grit* berperan terhadap kualitas hidup mahasiswa perantau?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup mahasiswa perantau.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial dan positif. Selain itu, juga dapat menambah informasi dan pengetahuan mengenai peran dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup mahasiswa perantau.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada masyarakat mengenai peran dukungan sosial terhadap mahasiswa perantau, karena dukungan sosial dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa perantau. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi kepada mahasiswa

perantau yang sedang menjalankan masa kuliah untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan *grit* dalam diri mereka. *grit* dimaknai sebagai kegigihan untuk terus berjuang mewujudkan impian, ditengah beragam masalah dan tantangan, mempunyai motivasi dan daya resiliensi untuk merealisasikan impian hidup yang diharapkan.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penelitian ini terdiri dari bab I sampai dengan bab V. Bab I pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan sistematika penulisan. Bab II merupakan kajian pustaka, terdiri dari literatur – literatur terkait seperti buku-buku ilmiah dan jurnal sebagai pendukung dari penelitian ini. Teori bab ini berisi definisi, faktor – faktor yang mempengaruhi, dimensi kualitas kehidupan, dukungan sosial, dan *grit*, serta dilengkapi dengan kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian. Bab III metode penelitian menjelaskan tentang partisipan penelitian, Gambaran partisipan penelitian, jenis penelitian, *setting* dan peralatan penelitian, pengukuran penelitian yang terdiri dari pengukuran variabel kualitas hidup, dukungan sosial dan *grit*, prosedur penelitian yang terbagi menjadi persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian, dan yang terakhir adalah pengolahan dan teknik analisis data. Bab IV hasil penelitian dan analisis data berisi tentang gambaran variabel penelitian, hasil serta analisis terhadap data penelitian. Bab V simpulan, diskusi, dan saran berisi kesimpulan-kesimpulan dan diskusi yang dihasilkan dari penelitian, serta berisi saran-saran yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian yang diperoleh mengenai peran dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup, dapat diperoleh kesimpulan untuk menjawab hipotesis penelitian. Kesimpulannya adalah terdapat peran positif dari dukungan sosial dan *grit* terhadap kualitas hidup, sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, dapat juga disimpulkan bahwa terdapat peran positif yang lebih tinggi dari *grit* terhadap kualitas hidup daripada dukungan sosial. Berdasarkan analisis

tambahan uji regresi dimensi *independent variable* yang memengaruhi kualitas hidup dapat diperoleh dua kesimpulan.

Kesimpulan pertama, yaitu dimensi dukungan sosial yang paling besar pengaruhnya terhadap kualitas hidup adalah dukungan penghargaan. Kesimpulan kedua, yaitu dimensi *grit* yang paling besar pengaruhnya terhadap kualitas hidup adalah *perseverance of effort*. Berdasarkan analisis tambahan uji perbedaan, dapat diperoleh dua kesimpulan. Kesimpulan pertama, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar kualitas hidup bila ditinjau dari usia subyek. Kesimpulan kedua, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antar kualitas hidup bila ditinjau dari jenis kelamin subyek.

5.2 Diskusi

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, terdapat peran positif dari dukungan sosial dan *grit* secara signifikan terhadap kualitas hidup. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumcagis dan Sahin (2017) mengenai hubungan antara kualitas hidup dengan dukungan sosial pada remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki skor yang tinggi pada dukungan sosial, juga akan memiliki skor yang tinggi pada kualitas hidup. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan dan Khan (2017) mengenai *grit* terhadap kepuasan hidup pada pekerja profesional. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki *grit* yang tinggi, juga akan merasa puas terhadap hidupnya.

Berdasarkan hasil analisis, rata-rata mahasiswa perantau memeroleh dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial dapat memberikan efek positif yang memengaruhi kualitas hidup mahasiswa perantau (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, dukungan sosial juga dapat menurunkan *psychological distress* seperti kecemasan yang dialami oleh mahasiswa perantau ketika dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Taylor, 2006). Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa perantau memiliki peran yang berbeda-beda. Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa perantau dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan (Sarafino, 2002). Dukungan emosional merupakan dukungan yang melibatkan rasa empati, peduli, perhatian, dan semangat. Dukungan penghargaan adalah memberi persetujuan dan penilaian positif terhadap ide-ide seorang individu. Dukungan instrumental adalah dukungan yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan secara langsung. Dukungan informasi adalah dukungan berupa memberikan nasehat, pengarahan, saran, ataupun umpan balik mengenai hal yang dikerjakan oleh individu. Dukungan jaringan adalah dukungan yang membuat seseorang merasa sebagai suatu bagian dari sebuah kelompok. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain analisis data utama, peneliti juga melakukan beberapa analisis data tambahan. Analisis data tambahan tersebut berupa uji regresi dimensi *independent variable*, untuk mengetahui dimensi yang paling memengaruhi variabel kualitas hidup. Selain itu, terdapat juga analisis uji beda kualitas hidup bila ditinjau dari usia dan jenis kelamin subyek. Analisis data tambahan pertama adalah uji regresi berbagai macam dimensi dukungan sosial terhadap kualitas

hidup. Hasil analisa data menunjukkan bahwa dimensi dukungan sosial yang paling besar pengaruhnya terhadap kualitas hidup adalah dimensi dukungan penghargaan dengan pengaruh positif dan signifikan. Dukungan penghargaan mencakup ungkapan rasa menghargai secara positif kepada orang lain, memberikan dorongan untuk maju, memberikan persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri (Sarafino, 2002).

Dukungan penghargaan ditandai dengan pernyataan terhadap individu bahwa dia dihargai dan diterima apa adanya dalam sebuah kelompok. Ketika mahasiswa perantau menerima dukungan penghargaan dari lingkungan sekitar, mereka akan merasa dihargai. Dukungan yang seperti ini membantu mahasiswa perantau untuk meningkatkan perasaan harga diri mereka. Dukungan seperti ini memberikan efek yang positif dan meningkatkan harga diri yang dapat memengaruhi kualitas hidup mahasiswa perantau. Hal ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sekitar mereka memberikan hal-hal berupa dukungan penghargaan yang melibatkan rasa empati, kepedulian terhadap mereka, sehingga mereka merasakan perasaan nyaman, diperhatikan, dan diterima secara positif di sebuah kelompok pertemanan. Dukungan penghargaan ini juga akan sangat berguna ketika mahasiswa perantau sedang mengalami stres karena tuntutan tugas yang lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaiannya.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, pasangan, dan organisasi (Sarafino, 2002). Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, mahasiswa perantau melaporkan bahwa sumber dukungan utama mereka adalah berasal dari teman mereka. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa

perantau merasa memiliki pertemanan dan puas terhadap keberadaan teman-teman di sekelilingnya. Pertemanan dapat membantu mahasiswa perantau dalam mengatasi masalah yang dihadapinya, membuat mereka memeroleh dukungan dari orang lain, dan mengurangi perasaan kesepian yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra, Simon, dan Brofenbrenner (dalam Santrock, 2003), diperoleh hasil penelitian bahwa remaja laki-laki dan perempuan meluangkan waktunya dua kali lebih banyak untuk berkumpul bersama teman-teman dibandingkan bersama orang tuanya. Mahasiswa perantau memilih sumber dukungan utama adalah berasal dari teman, karena mahasiswa perantau tinggal jauh dari orangtua mereka, sehingga dukungan yang didapatkan dari teman dapat membantu mahasiswa perantau untuk mengatasi rasa cemas, kesepian, *culture shock*, dan sedih ketika pertama kali datang untuk merantau dan juga ketika mahasiswa perantau sedang menghadapi masalah. Dukungan sosial juga dapat membantu mengatasi stres yang berhubungan dengan kehidupan kuliah, dengan adanya dukungan sosial berasal dari teman dapat membantu mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mempelajari mata kuliah, oleh karena itu, mahasiswa perantau agar dapat mencari teman dengan minat yang sama, agar membuat mereka lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Analisis data tambahan kedua adalah uji regresi berbagai dimensi *grit* terhadap kualitas hidup. *Grit* sebagai salah satu sifat kepribadian individu yang dapat menunjang bagaimana individu merasa hidupnya puas dan berkualitas (Rosyadi dan Laksmiwati, 2018). *Grit* adalah ketahanan (*perseverance*) dan ketertarikan (*passion*) seseorang dalam mencapai sebuah tujuan jangka panjang (Duckworth, et al., 2007). Hasil analisis data menunjukkan bahwa dimensi

perseverance of effort yang paling besar pengaruhnya terhadap kualitas hidup dengan pengaruh positif dan signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa perantau memiliki kegigihan dalam berusaha dan tidak mudah dihentikan oleh tantangan dan kendala demi mencapai tujuan mereka dalam hidup. *Perseverance of effort* dapat dilihat dari seseorang yang berperilaku rajin, bekerja keras, dan bertahan dalam menghadapi rintangan dan tantangan serta bertahan terhadap pilihannya (Chrisantiana & Sembiring, 2017). Mahasiswa perantau yang memiliki *perseverance of effort* memiliki ketekunan dan usaha dalam bekerja keras dan mengerahkan semua usaha mereka dalam mencapai tujuannya walaupun akan mengalami hambatan, kegagalan seperti tidak mengerti pelajaran, gagal dalam ujian, tidak lulus mata kuliah dan merasa ingin berhenti mencoba. Mereka tetap akan menyelesaikan apapun yang telah mereka mulai, dan bertahan pada tujuan yang ingin dicapai lebih dari beberapa bulan atau bahkan membutuhkan waktu bertahun-tahun.

Mahasiswa perantau yang memiliki *grit* tinggi tidak akan mudah teralihkan dari tujuan utama mereka yaitu menyelesaikan masa studi selama beberapa tahun. Mereka akan lebih fokus terhadap tujuan kuliah yang ingin mereka capai, seperti ketika ada tugas kuliah yang belum selesai, mahasiswa dengan *grit* tinggi akan tetap konsisten menuntaskan tugasnya, meskipun banyak hambatan dan gangguan. Sifat-sifat tersebut membawa mereka pada keadaan positif, baik pada proses maupun hasil dari usahanya. Menurut Diener (dalam Rosyadi dan Laksmiwati, 2018) individu yang semakin selaras dengan tujuan hidupnya, cenderung akan memiliki tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi.

Analisis data tambahan ketiga adalah uji beda terhadap kualitas hidup ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan uji beda yang dilakukan, hasil analisis

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup bila ditinjau dari jenis kelamin subyek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chodorow (dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006) mengenai adanya perbedaan kualitas hidup antara laki-laki dan perempuan. Hal ini disebabkan karena laki-laki lebih menunjukkan kecenderungan menggunakan dorongan untuk mencapai kebahagiaan dengan melakukan kegiatan-kegiatan aktif dalam mengisi waktu luang dan dapat mengontrol emosi seperti mencoba untuk tidak memikirkan pikiran yang tidak diinginkan. Perempuan berbeda dengan laki-laki, perempuan lebih menunjukkan kecenderungan untuk menjalin hubungan sosial seperti fokus terhadap mempertahankan hubungan dengan orang-orang, mencapai tujuan dalam studi, melakukan kegiatan pasif untuk mengisi waktu luang seperti menonton dan berbelanja.

Analisa tambahan keempat adalah uji beda kualitas hidup ditinjau dari usia, hasil analisa menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan bila ditinjau dari usia. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Ryff dan Singer (2006) yang menunjukkan bahwa pada individu dewasa lebih mengekspresikan perbedaan secara kesejahteraan yang lebih tinggi pada usia dewasa madya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *grit* memiliki peran terhadap kualitas hidup. Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang mengukur kedua variabel tersebut terhadap kualitas hidup. Oleh karena itu, hasil ini dapat menambah penelitian mengenai variabel tersebut. Penelitian ini memiliki kekurangan atau keterbatasan penelitian. Dalam proses penelitian, jumlah butir alat ukur yang cukup banyak (87 butir). Hal ini terkadang membuat subyek malas atau tidak bersemangat dalam mengisi kuesioner dengan serius.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Teoretis

Secara teoritis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama di psikologi sosial dan psikologi positif. Pada bidang psikologi sosial, hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan kepada mahasiswa perantau bahwa mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat di lingkungan sekitar dapat meningkatkan kualitas hidup sebagai mahasiswa perantau. Pada bidang psikologi positif, hasil penelitian ini dapat memperbanyak pengetahuan kepada masyarakat dan dapat membantu mengembangkan ilmu psikologi positif di Indonesia. Hasil dari penelitian ini juga dapat membantu masyarakat Indonesia untuk menjadi individu yang lebih positif.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penelitian ini, maka dari itu dapat diteliti lebih lanjut atau diperbaiki dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Selanjutnya, saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan variabel mengenai *grit* dapat diteliti lebih lanjut, dikarenakan variabel *grit* masih sangat sedikit diteliti di Indonesia. Penelitian berikutnya diharapkan dapat meneliti pada partisipan seperti mahasiswa atau pelajar, karena penelitian *grit* kebanyakan masih diteliti terhadap partisipan yang bekerja atau karyawan.

5.3.2 Saran Praktis

Secara praktis, peneliti ingin memberikan beberapa saran. Saran kepada mahasiswa perantau, agar dapat menjalin hubungan dengan orang-orang baru di lingkungan sekitar, agar dapat memeroleh dukungan sosial. Dukungan sosial

sangat penting untuk mahasiswa perantau tahun pertama, dikarenakan mereka masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan, dan juga mereka akan merasa kesepian karena hidup terpisah dengan keluarga. Oleh karena itu, dengan adanya dukungan sosial dapat membantu mahasiswa perantau lebih mudah untuk beradaptasi, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Mahasiswa perantau disarankan juga untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan *grit* dalam diri mereka, tujuan mereka merantau adalah untuk mendapatkan ilmu dan gelar sarjana di perguruan tinggi. Mahasiswa harus bekerja keras dalam menghadapi berbagai tantangan dan harus mempertahankan usahanya demi mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dari awal, walaupun pada saat menjalani proses perkuliahan pasti akan menghadapi banyak tantangan, kesulitan dan juga pasti ada kegagalan. Saran selanjutnya adalah untuk mahasiswa lain yang tidak merantau agar dapat memberikan dukungan agar mahasiswa merantau tidak mengalami kesepian, stres, *homesickness* yang dapat mengakibatkan kualitas hidup menjadi rendah. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi dukungan sosial yang paling besar pengaruhnya ada dukungan penghargaan, maka peneliti mengimbau para keluarga, teman, maupun individu yang berada disekitar mahasiswa perantau untuk lebih sering memberikan perhatian dan penghargaan kepada mereka. Terkait dengan banyaknya partisipan yang melaporkan bahwa sumber dukungan sosial utama yang mereka peroleh berasal dari teman, maka peneliti mengimbau para teman-teman untuk tetap mempertahankan dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa perantau.

ABSTRACT

Susan Livinia (705150136)

The Role of Social Support and Grit towards quality of life in overseas student; Dr. Rostiana, M.Si., Psi. & Bianca Marella, S.Psi., M.Sc. undergraduate Program in Psychology, Tarumanagara University, (i-xvi; 64 pages, R1-R6, Appdx 1-54)

In this globalization era, there are a lot of youth that go overseas to study at university, many problems that can happen to overseas student. The aim for this research is to know the role of social support and grit towards quality of life. The type of this research is non-experimental research with quantitative method. The participant are 296 overseas students from 18-22 years old who study in the X University in Jakarta. The questionnaires for this study are 39 items of WHOQoL-BREF which is developed by Psychology Faculty of Tarumanagara University, 36 items of social support scale which is adapted from Christina's research, 12 items of grit scale which is developed by Psychology Faculty of Tarumanagara University. This research used regression test to analyze the data. The result shows that there is a significant role of social support and grit towards quality of life ($R^2= 0.394$, $p= 0.000$). The result shows that there is a significant contribution between social support towards quality of life ($\beta= 0.341$, $p= 0.000$) and between grit towards quality of life ($\beta= 0.354$, $p= 0.000$).

Keywords: quality of life, social support, grit, overseas student.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69-81.
- Azwan, Herlina, & Karim, D. (2015). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup di panti sosial tresna werdha. *JOM*, 2(2), 962-970.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Chrisantiana, T. G., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh growth dan fixed mindset terhadap grit pada mahasiswa fakultas psikologi universitas x Bandung. *Humanitas*, 1(2), 133-146.
- Christina, S. (2018). *Peranan dukungan sosial terhadap quality of life pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja (studi di sekolah X, Tangerang Selatan)* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and buffering hypotesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perserverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Edwards, T. C., Huebner, C. E., Connell, F. A., & Patrick, D. L. (2002). Adolescent quality of life, part 1: Conceptual and measurement model. *Journal of Adolescence*, 25, 275-286.
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk praktis cara mahasiswa belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93.
- Indrianie, E. (2012). Culture adjustment training untuk mengatasi culture shock pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Jawa Barat. *INSAN*, 14(3), 149-158.
- Izaach, R. N. (2017). Gambaran derajat grit pada mahasiswa akademi keperawatan x di kabupaten kepulauan aru. *Humanitas*, 1(1), 61-70.
- Jackson, P. B., & Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly*, 65(2), 186-201.

Karangora, M. L. B. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada lesbian di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).

Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. (2018). *Klasterisasi perguruan tinggi Indonesia tahun 2018*. Diunduh dari <http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/index.php/2018/08/17/pengumuman-klasterisasi-perguruan-tinggi-indonesia-tahun-2018/>

Khan, B. M., & Khan, A. M. (2017). Grit, happiness and life satisfaction among professionals: A correlation study. *J Psychol Cognition*, 2(2), 123-132.

Kober, R. (2010). *Enhancing the quality of life of people with intellectual disabilities*. Australia: Springer.

Kreitler, S., & Ben, M. W. (2004). *Quality of life in children*. New York: John Wiley & Sons.

Kumcağız, H., & Şahin, C. (2017). The relationship between quality of life and social support among adolescents. *EDP Sciences*.

Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering at acculturative stress: A study of mental health symptoms among international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28, 399-414.

Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). The influence of grit on life satisfaction: Self-esteem as a mediator. *Psychologica Belgia*, 58(1), 51-66.

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A Handbook of Models and measures*. Washington DC: APA.

Moons, P., Marquet, K., Budts, W., & Geest, S. D. (2004). Validity, reliability and responsiveness of the schedule for the evaluation of individual quality of life-direct weighting (SEIQoL-DW) in congenital heart disease. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2(27).

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

Nejad, S. B., Pak, S., & Zarghar, Y. (2013). Effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university students resident in dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(3), 168-175.

Nofitri, N. F. M. (2009). *Gambaran kualitas hidup penduduk dewasa pada lima wilayah di Jakarta* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Depok. Diunduh dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125595-155.9%20NOF%20g%20-%20Gambaran%20kualitas%20-%20HA.pdf>

Nurayni & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas Diponegoro. *Jurnal Unissula*, 12(2), 35-42.

O'Connor, R. (1993). *Issues in the measurement of health related quality of life*. Australia: Working Paper.

Ozkan, S., Alatas, E. S., & Zencir, M. (2005). Women's quality of life in the premenopausal and postmenopausal periods. *Quality of Life Research*, 14, 1795-1801.

- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by guide to data analysis using SPSS for windows (3rd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2005). *Kamus umum bahasa Indonesia (3rd ed.)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ramdani, N., Wimbarti, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Reyhani, T., Mohammadpour, V., Aemmi, S. Z., Mazlom, S. R., & Nekah, S. M. A. (2016). Status of perceived social support and quality of life among hearing-impaired adolescents. *Int J Pediatr*, 4(2), 1381-1386.
- Rosyadi, A. K., & Laksmitiwiati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi universitas negeri Surabaya angkatan 2017. *Jurnal Psikologi*, 5(2).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know theyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-19.
- Sampe, L. F., Kandou, G. D., & Sekeon, S. A. S. (2017). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada penduduk di kelurahan Kinilow kecamatan Tomohon Utara kota Tomohon. *Jurnal Unsrat*, 7(5).
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (4th ed.). USA: John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). USA: John Wiley & Sons.

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictor of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.

Sufren, & Nafanael, Y. (2014). *Mahir menggunakan SPSS secara otodidak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Syahrina, D. E., Daud, M., & Ahmad, H. (2016). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kemandirian pada mahasiswa yang merantau di kota Makassar (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Makassar, Makassar.

Taylor, S. E. (2006). *Health psychology* (6th ed.). Los Angeles: McGraw-Hill.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.

Wahl, A. K., Rustoen T., Hanestad, B. R., Lerdal, A., & Moum, T. (2004). Quality of Life in the general Norwegian population, measured by the quality of life scale (QOLS-N). *Quality of Life Research*, 13, 1001-1009.