

Peran Validasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Individu Menjelang Dewasa

by Estevania Tricia

Submission date: 28-Jun-2024 09:26AM (UTC+0700)

Submission ID: 2409654674

File name: o_manuskrip_Untar_Bonar_Hutapea_dkk_Juni_2024_uji_Turnitin.docx (376.78K)

Word count: 4308

Character count: 28788

Peran Validasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Individu Menjelang Dewasa

¹Estevania Tricia¹, Fransisca², Caroline Loe³, Bonar Hutapea⁴

^{1,2,3,4} Department of Psychology, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: ¹estevania.705210122@stu.untar.ac.id, ²fransisca.705210151@stu.untar.ac.id, ³caroline.7052101070@stu.untar.ac.id, ⁴bonarh@fpsi.untar.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan dd/mm/yyyy

Revisi dd/mm/yyyy

Diterima dd/mm/yyyy

Keyword:

Emerging adulthood, emotional invalidation, psychological well-being, and social support

ABSTRACT

Emerging adulthood is when individuals begin to explore and experience many changes in their lives. Social support can improve psychological well-being during this challenging developmental stage. However, research on the influence of emotional invalidation on psychological well-being is still minimal. This study aims to determine the role of emotional invalidation and social support on psychological well-being in early adulthood. This study involved 266 samples consisting of male and female Indonesian citizens aged 18-29 years and applied quantitative methods with purposive sampling technique. The instruments used for data collection were the Psychological Well-Being Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and The Perceived Invalidation of Emotion Scale, which were then analyzed using multiple linear regression. The results showed that the role of emotional invalidation and social support on psychological well-being had a high influence with a significant value ($p < 0.05$) with an influence of 16.7%. Social support has a positive influence and is important for individuals in the early adult stage with a value of $t = 3.846$, whereas emotional invalidation has a negative impact ($t = -5.382$).

Commented [bh1]: Perubahan pada bagian ini mengikuti revisi pada abstrak berbahasa Indonesia

ABSTRAK

Masa dewasa muda adalah masa ketika individu mulai mengeksplorasi dan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis selama tahap perkembangan yang penuh tantangan ini. Namun, penelitian mengenai pengaruh emotional invalidation terhadap kesejahteraan psikologis masih minim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran emotional invalidation dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada masa dewasa awal. Penelitian ini melibatkan 266 sampel yang terdiri dari 133 pria dan 133 wanita warga negara Indonesia yang berusia 18-29 tahun dan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah Psychological Well-Being Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, dan The Perceived Invalidation of Emotion Scale, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang tinggi dengan nilai signifikan ($p < 0,05$) dengan pengaruh sebesar 16,7%. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif dan penting bagi individu pada tahap dewasa awal dengan nilai $t = 3,846$, sedangkan emotional invalidation memiliki pengaruh yang negatif ($t = -5,382$).

Kata Kunci

Dukungan sosial, invalidasi emosi, kesejahteraan psikologis, dan masa dewasa awal

Korespondensi:

Bonar Hutapea

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: bonarh@fpsi.untar.ac.id

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi



LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) berlangsung dari usia 18 hingga 29 tahun, pada usia ini sebagian besar anak muda baru saja menyelesaikan sekolah menengahnya hingga usia ketika individu mulai membuat komitmen yang terdapat pada kehidupan orang dewasa seperti pernikahan, menjadi orang tua, dan memiliki pekerjaan tetap (Arnett, 2023). Menurut Arnett (2014), perjalanan individu menuju kemandirian dewasa dari ketergantungan di masa kanak-kanak kini lebih panjang dan kompleks dibandingkan masa manapun dalam sejarah. Perubahan saat eksplorasi diri dapat menyebabkan krisis perkembangan pada individu di masa dewasa awal (Wijaya dkk., dalam Lekatompessy et al., 2023).

Pada masa dewasa awal, individu mengeksplorasi berbagai aspek dalam hidupnya, seperti cinta, karier, dan pandangan dunia, sebelum akhirnya membuat keputusan yang kuat. Oleh karena itu, banyak perubahan dalam perilaku, pola pikir, dan kesehatan mental individu dewasa awal dipercaya sebagai tanggapan terhadap tahap perkembangan ini (Pasinringi et al., 2022). Di masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa, kesejahteraan psikologis menjadi penting dimiliki sebagai fondasi dalam menghadapi masa-masa sulit untuk mengatasi tantangan seperti tekanan akademis, masalah ekonomi, dan masalah keluarga (Rohmah et al., 2024; Savitri & Listiyandini, 2017).

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang menilai kehidupannya sehari-hari, mencakup reaksi emosional, dan penilaian secara sadar terhadap peristiwa tertentu yang dilaporkan baik saat peristiwa terjadi maupun secara keseluruhan setelah waktu peristiwa tersebut telah berlalu (Rusli et al., 2018). Kesejahteraan mencakup lebih dari sekadar ketiadaan tekanan dan pengaruh negatif, namun juga melibatkan kemampuan dalam pengelolaan emosi yang sulit. Hubungan baik dengan orang lain dianggap sebagai inti dari kesejahteraan sosial dan mental (Seymour, 2015).

Dalam hal mencapai kesejahteraan psikologis, dukungan sosial dan dukungan emosional yang positif menjadi peran yang penting bagi individu. Hal ini dikarenakan dengan dukungan yang baik, individu akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang semakin tinggi sehingga akan semakin tinggi juga perasaan bahagia dan kepuasan pada individu tersebut ketika menjalankan kehidupannya (Siddiqui & Khan, 2016; Panahi et al., 2016).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kesejahteraan psikologis seseorang (Riani et al., 2022). Dukungan dari orang lain seperti misalnya dalam bentuk pemberian apresiasi, mampu memberikan kebahagiaan karena memungkinkan individu untuk memiliki rasa penerimaan diri dan penghargaan diri (Hill et al., 2015; Daulay et al., 2022; Kwok et al., 2022).

Dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang ataupun kerabat terdekat kita seperti teman, pasangan, dan keluarga hingga orang-orang dari lingkungan yang lebih luas seperti komunitas dan masyarakat (Prayogo, 2018). Nasihat dan informasi sebagai bentuk dukungan sosial dari orang lain dapat mendorong tindakan yang mengikuti arahan yang diberikan, sekaligus menyesaikannya dengan harapan

pribadi yang dimiliki oleh setiap individu (Al-Muti'ah et al., 2021). Dukungan sosial juga mencakup kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga kepada individu yang mengalami stres.

Menurut Baron dan Byrne (Aprilia, 2013), kesehatan fisik yang lebih baik cenderung dimiliki oleh seseorang yang mampu mengatasi stresnya dengan bantuan berupa dukungan sosial. Karena adanya perbedaan dari bagaimana cara seseorang merasakan sebuah dukungan, setiap individu yang menerima dukungan sosial ini dapat memiliki pengalaman dan persepsi berbeda-beda. Dukungan sosial dari orang-orang yang dapat diandalkan, dianggap memberikan kebaikan bagi individu yang menerimanya.

Salah satu aspek dari dukungan sosial adalah dukungan emosional yang mencakup empati, kepedulian, dan perhatian, yang diekspresikan melalui afeksi, kepercayaan, dan perasaan didengarkan (Sarafino dalam Prayogo, 2018). Mendengarkan keluhan seseorang dapat mengurangi stres, memberikan pelepasan emosi, dan membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, serta merasa dicintai saat menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial berupa dukungan emosional, yaitu keyakinan akan adanya jaringan sosial yang peduli, sangat berperan dalam kesehatan psikologis dan kesejahteraan mereka (Taylor et al., 2014).

Kebanyakan peneliti pada bidang psikologi telah menyepakati bahwa fungsi psikologis dan pengalaman hidup yang optimal dan positif mencerminkan sebuah kesejahteraan (Ryan dan Deci dalam Gao & McLellan, 2018). Kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti merasa baik secara konsisten, tetapi juga mencakup pengelolaan emosi negatif seperti merasa frustrasi, merasa gagal, dan sedih yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari individu (Stamp et al., 2015).

Terkadang, individu dewasa awal membutuhkan seseorang untuk mendengarkan dan mengekspresikan perasaan mereka saat berada di masa sulit. Dalam hampir setiap interaksi interpersonal, validasi dan invalidasi emosional dapat selalu terjadi dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Validasi emosional merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan empati, pengakuan, pemahaman, dan penerimaan terhadap seseorang, termasuk pengalaman individu tersebut (Linehan dalam Corley, 2018). Namun sebaliknya, invalidasi emosional didefinisikan sebagai menghukum, mengabaikan, atau meremehkan pengalaman emosional seseorang (Linehan dalam Mohammadkhani et al., 2023).

Sering kali, validasi terlibat dalam upaya untuk menemukan esensi kebenaran dari pikiran, perasaan, atau perilaku orang lain terlebih dahulu. Di sisi lain, invalidasi terjadi ketika pikiran, emosi, atau perilaku seseorang ditolak, diabaikan, disalahartikan, atau dianggap tidak pantas (Benitez et al., 2022). Pada lingkungan tertentu, frekuensi perilaku invalidasi emosional dan/atau validasi emosional dapat ditingkatkan, sehingga dapat mempengaruhi persepsi keduanya (validasi dan invalidasi).

Individu yang tidak diberi kesempatan untuk sepenuhnya mengalami dan mengekspresikan emosi yang

dirasakan, serta menerima respons yang memvalidasi dan memahami emosi dari orang lain, individu ini tidak akan belajar cara mengekspresikan emosi dengan tepat dalam berbagai situasi (Waters, 2019). Lingkungan yang secara konsisten tidak mendukung secara emosional, seorang anak dalam **58** lingkungan tersebut akan terus-menerus menerima pesan dari orang-orang terdekat yang penting seperti teman atau keluarga bahwa perasaannya itu salah dan tidak penting. Lingkungan seperti ini, individu menjadi diajarkan bahwa pikiran, perasaan, dan emosi internalnya itu salah atau tidak normal, sehingga mereka menjadi memiliki perasaan bersalah atau perasaan menjadi individu yang tidak sesuai secara sosial dengan pengalaman emosional yang mereka alami (Linehan dalam Waters, 2019).

Berdasarkan literatur yang ada, terlihat bahwa validasi emosional terkait dengan ketidakpastian pikiran dan perilaku penghindaran seperti kesedihan, rasa malu, dan ketakutan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi perilaku penghindaran, sehingga membantu mengurangi emosi negatif. Di sisi lain, invalidasi emosional dapat meningkatkan rasa ketidakpercayaan diri, perilaku penghindaran, dan juga dapat memperburuk emosi negatif dari individu. Dalam konteks emosi yang terkait dengan kepastian pikiran dan perilaku pendekatan seperti kemarahan, validasi mungkin justru dapat meningkatkan intensitas emosi negatif, sedangkan kebalikannya invalidasi dapat memiliki sedikit efek untuk menurunkan respons emosional. Namun, teori ini masih perlu diuji lebih lanjut karena belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampak dari validasi emosional terhadap berbagai jenis emosi (Kuo et al., 2022).

Menurut Fruzzetti dan Shenk (dalam Herr et al., 2015), validasi memiliki potensi untuk mengurangi dampak negatif dari pengalaman emosi yang intens, mampu mendorong individu agar lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya, dan juga dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan memfasilitasi pengalaman emosi yang lebih sehat. Sebaliknya, invalidasi emosi dapat secara langsung mempengaruhi keadaan emosional individu dan dapat meningkatkan risiko respons yang agresif. Menurut Fruzzetti, Shenk, dan Hoffman (dalam Herr et al., 2015), invalidasi dapat menyebabkan peningkatan dalam ekspresi emosi sekunder seperti kemarahan dan rasa malu, terutama ketika ekspresi emosi primer seperti kesedihan sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, invalidasi emosi mungkin dapat berperan dalam mengurangi atau menurunkan keefektifitasan dari dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pada masa dewasa awal.

Menurut Pryor dan rekan-rekannya (dalam Taylor et al., 2014) dalam penelitian sebelumnya ditemukan bahwa di masa *emerging adulthood* mahasiswa tahun pertama sering melaporkan kesehatan psikologi yang rendah, terutama depresi dan kecemasan tinggi, yang dapat meningkatkan risiko putus kuliah. Dukungan sosial yang rendah pada mahasiswa *emerging adults* menyebabkan mereka mengalami kesulitan selama transisi ke perguruan tinggi (Murphy dkk., dalam Newcomb-Anjo et al., 2017).

doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo>

Menurut data tahun 2021 di **53** National Institute of Mental Health, *emerging adults* dengan rentang usia **18 sampai dengan 25 tahun** memiliki prevalensi penyakit mental tertinggi (33,7%) dan prevalensi penyakit mental serius tertinggi (11,4%), dibandingkan dengan kelompok usia dewasa lainnya yang berusia di atas 26 tahun (NIMH, 2023). Menavigasi pergeseran siklus hidup yang besar dari masa remaja menjadi dewasa dapat meningkatkan **10** atau menurunkan kesehatannya (Newcomb-Anjo et al., 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif yang signifikan pada masa dewasa awal. Dengan adanya dukungan sosial, individu cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan selama masa transisi ini dan memiliki kemampuan untuk mengelola diri dengan lebih baik. Pada fase *emerging adulthood*, dukungan dari keluarga, teman, dan figur penting lainnya telah terbukti efektif dalam membantu individu dalam mengatasi krisis dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Lekatompessy et al., 2023).

Pada hasil penelitian sebelumnya juga disimpulkan bahwa dukungan sosial seperti dukungan emosional juga dapat mempengaruhi keterbukaan diri pada individu (Aditya S & Permatasari, 2021). Studi yang dilakukan oleh Linton dan rekan-rekannya (dalam Aulie & Berget, 2022) menunjukkan bahwa mengakui serta memvalidasi emosi negatif yang sedang dirasakan oleh seseorang dapat membantu mengurangi dampak emosional pada individu tersebut, sehingga membantu dalam menenangkan perasaannya.

23 Hasil dari beberapa studi lain juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Semakin besar dukungan sosial yang diterima individu dari orang lain, maka semakin tinggi juga tingkat penerimaan diri dari individu tersebut (Marni & Yuniawati, 2021). Oleh karena itu, tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan persepsi yang lebih banyak tentang makna hidup, yang membantu meningkatkan kepuasan hidup, dan pada akhirnya mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dari individu tersebut (Zhou & Xu, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu di masa dewasa awal yang sedang menghadapi banyak perubahan dalam hidup mereka. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Saputra & Setyo Palupi, 2020).

Melalui penerimaan diri yang didapat dari dukungan emosional ini akan mempengaruhi dan **39** membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *emerging adults* dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi ditandai dengan memiliki penerimaan diri (Kumiasari et al., 2019). Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, namun dari penelitian yang telah dilakukan sebelum-sebelumnya masih sangat sedikit yang mengangkat

ataupun membahas mengenai pengaruh yang didapat dari invalidasi emosional terhadap kesejahteraan psikologis. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim & Kim (2013) yang menemukan bahwa validasi ternyata lebih efektif daripada refleksi dalam menurunkan suasana hati negatif dan agresi, akan tetapi mereka tidak meneliti mengenai efek dari invalidasi.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Peran Invalidasi Emosi dan Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada Individu Menjelang Dewasa", dengan hipotesis sebagai berikut.

- H₁: Terdapat pengaruh dari peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood.
- H₂: Tidak ada pengaruh dari peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood.

8 METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan sejumlah besar dari pengumpulan data, interpretasi data, dan penyajian hasil (Arikunto, 2006). Penelitian kuantitatif ini berfokus pada analisis data numerik (angka) yang diolah secara statistik (Ardiansyah et al., 2023).

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan individu yang sedang menginjak masa emerging adulthood. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah 266 responden. Sampel yang diambil berdasarkan pada karakteristik individu yang berada di rentang usia 18-29 tahun.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan alat pengukur atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), The Perceived Invalidation of Emotion Scale (PIES), dan Psychological Well-Being (PWB) 18 items. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang (Sugiyono, 2013). Skala likert memiliki butir favorable dan unfavorable, dimana pernyataan favorable merupakan pernyataan positif yang mendukung penelitian, dan butir unfavorable merupakan pernyataan yang negatif dan tidak mendukung aspek penelitian. Skala dalam alat ukur MSPSS dan PWB memiliki skala pengukuran yang sama dengan 7 pilihan jawaban. Namun, pada alat ukur PIES hanya memiliki 5 pilihan jawaban. Skala pengukuran dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert MSPS dan PWB

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
---------	----------------	------------------

Sangat Tidak Sesuai	1	7
Tidak Sesuai	2	6
Sedikit Tidak Sesuai	3	5
Netral	4	4
Sedikit Setuju	5	3
Setuju	6	2
Sangat Setuju	7	1

Tabel 2. Skala Pengukuran Likert PIES

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Tidak Pernah Sama Sekali	1	5
Jarang Sekali	2	4
Kadang-Kadang	3	3
Sering	4	2
Selalu	5	1

10 Teknik Analisis Data

Teknik analisis dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan korelasi. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear ganda. Pengujian penelitian ini menggunakan bantuan software Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 21. Analisis regresi linear ganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara kedua variabel (MSPSS dan PIES) terhadap satu variabel terikat (PWB).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membagi responden dengan beberapa kategori yakni jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, status pendidikan dan pekerja, dengan rincian jumlah dan persentase pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori Responden

Kategori responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	94	35,3%
Perempuan	172	64,7%
Usia		

Commented [bh2]: Cek artikel jurnal bereputasi bagus untuk membuat tabel seperti ini termasuk garis pembatas apakah ada antar kategori? apakah dinamai kategori responden, bukan deksripsi partisipan?

18	24	9,0%
19	29	10,9%
20	87	32,7%
21	45	16,9%
22	28	10,5%
23	14	5,3%
24	13	4,9%
25	10	3,8%
26	6	2,3%
27	7	2,6%
28	0	0%
29	3	1,1%

Jenjang Pendidikan

Diploma 1-3	20	7,5%
S1/D4	91	34,2%
S2/Spesialis	2	0,8%
S3/Doktor/Setara	1	0,4%
SLTA (SMA, SMK, MA)	152	57,1%

Status Pendidikan dan Pekerjaan

Mahasiswa/i	192	72,2%
Pekerja	52	19,5%
Pelajar	19	7,15%
Tidak Pekerja	3	1,1%

Catatan: n= 266.

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa partisipan pada penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 172 partisipan (64,7%) dan laki-laki 94 partisipan (35,3%). Rentang usia rata-rata 18-29 tahun (M= 21.05) dengan jenjang pendidikan rata-rata lulusan SLTA dengan jumlah 152 partisipan (57,1%) serta status pendidikan dan pekerjaan sebagai mahasiswa/i sejumlah 192 partisipan (72,2%).

Tabel 4. Analisis Statistik Deskriptif

	Min	Max	Mean Empirik	Mean Hipotetik	SD	Status
Dukungan Sosial	12	84	68.24	4	14.709	Tinggi
Invalidasi Emosi	10	50	24.94	3	7.829	Tinggi
PWB	26	76	58.22	4	8.625	Tinggi

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan analisis statistik deskriptif responden memiliki rentang skor dukungan sosial sebesar 12-84 (M= 68.24, SD= 14.709) dengan kategori tinggi, pada invalidasi emosi berkisaran 10-50 (M= 24.94, SD= 7.829) dengan kategori tinggi, dan pada PWB (psychological well-being) ada pada rentang 26-76 (M= 58.22, SD= 8.625) dengan kategori tinggi.

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Regresi MSPSS per dimensi

Model	t	Sig.
1 (Konstan)	20.783	0.000
MSPSS_Teman	4.386	0.000
2 (Konstan)	22.165	0.000
MSPSS_Keluarga	3.609	0.000
3 (Konstan)	24.684	0.000
MSPSS_Significant_Other	3.913	0.000
4 (Konstan)	19.508	0.000
MSPSS	4.627	0.000

Dependent Variable: Psychological Well-Being
Sumber: Output SPSS

Uji regresi linear dilakukan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial (teman, keluarga, dan significant other) dengan PWB. Hasil uji dari variabel dukungan sosial teman terdapat psychological well-being menunjukkan nilai signifikan variabel dukungan sosial teman sebesar 0.000 (Sig.<0.05), yang dapat diartikan bahwa dukungan sosial dari seorang teman dapat mempengaruhi psychological well being orang. Dukungan sosial dari keluarga menunjukkan hasil nilai signifikan 0.000 (Sig.<0.05), yang artinya dukungan sosial dari keluarga juga berpengaruh pada psychological well being. Hasil dari dukungan sosial orang penting lainnya

Commented [bh3]: Artinya apa? Tinggi? Sedang? Rendah? Homogen? Heterogen? Yang mana yang tinggi mana rendah, dst

Commented [bh4]: Tak perlu dua2 begini, nama panjangnya saja

Commented [bh5]: Dalam bahasa Indonesia: linier? cek

(significant other) yaitu terdapat hasil yang signifikan dengan nilai 0.000 (Sig.<0.05) dengan artian terdapat pengaruh antara dukungan sosial significant other terhadap variabel pwb. Dari hasil total keseluruhan butir dukungan sosial menunjukkan bahwa alat ukur dukungan sosial memiliki nilai signifikan 0.000 (Sig.<0.05), dengan begitu dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada psychological well-being setiap individu.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi antara MSPSS dengan PWB

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.261 ^a	0.068	0.064	0.75843
2	0.217 ^a	0.047	0.043	0.76688
3	0.234 ^a	0.055	0.051	0.76374
4	0.274 ^a	0.075	0.072	0.75554

a. Prediktor: (Konstan), X1 (teman, keluarga, significant other)

Sumber: Output SPSS

Dari tabel di atas, diketahui nilai R Square yang didapatkan dari dukungan sosial teman sebesar 0.068 (berpengaruh sebesar 6,8%), dukungan keluarga sebesar 0.047 (berpengaruh sebesar 4,7%), dan dukungan dari significant other sebesar 0.055 (berpengaruh sebesar 5,5%). Nilai R Square yang didapatkan dari keseluruhan butir dukungan sosial sebesar 0.075, yang artinya berpengaruh sebesar 7,5%. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan PWB seseorang. Namun, terdapat juga faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat meningkatkan PWB dari individu tersebut.

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Regresi Linear Ganda

Model		t	Sig.
1	(Konstan)	19.084	0.000
	MSPSS	3.846	0.000
	PIES	-5.382	0.000

Dependent Variable: PWB (Psychological Well-Being)

Sumber: Output SPSS

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig. F Change
1	0.408 ^a	0.167	0.160	0.71844	0.000

a. Sumber: Output SPSS

Hasil dari uji prediktor yang menggunakan regresi linear ganda tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial mendapatkan nilai sig sebesar 0.000 (Sig.<0.05), dan invalidasi emosi mendapatkan nilai sig sebesar 0.000 (Sig.<0.05). Berdasarkan dari hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel invalidasi emosi memiliki skor lebih tinggi daripada dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 7. Pada tabel ditunjukkan bahwa invalidasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai t = -5.382, sig.<0.05. Sedangkan dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan nilai t = 3.846, sig.<0.05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H1) diterima, artinya terdapat pengaruh dari peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil indeks determinasi diketahui nilai R Square sebesar 0.167, sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel invalidasi emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang tinggi terhadap psychological well-being sebesar 16,7%.

PEMBAHASAN

Pada hasil uji regresi linear ganda pada penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dari dukungan sosial dan invalidasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menjelang dewasa. Secara spesifik, dukungan sosial terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Sebaliknya, invalidasi emosi ditemukan memiliki pengaruh negatif dan signifikan, di mana peningkatan tingkat invalidasi emosi berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan analisis statistik deskriptif responden memiliki rentang skor dukungan sosial yang tinggi pada invalidasi. Dengan demikian, kedua variabel ini, dukungan sosial dan invalidasi emosi, secara bersama-sama memberikan kontribusi yang substansial dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Hasil temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dikaji oleh peneliti dan hal ini menambah bukti empiris mengenai pentingnya interaksi sosial dan validasi emosi dalam pembentukan kesejahteraan psikologis.

Emerging adulthood adalah fase yang sangat krusial bagi setiap individu. Pada periode ini, individu menjalani eksplorasi yang mendalam dan intens, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tantangan besar seiring dengan transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Tantangan-tantangan ini mencakup aspek ekonomi, pendidikan, lingkungan sosial, emosional, dan hubungan romantis, sehingga periode ini ditandai oleh tingkat ketidakstabilan yang tinggi (Eva et al., 2020). Walaupun individu mulai melepaskan ketergantungannya dari masa remaja, mereka belum sepenuhnya siap untuk memikul tanggung jawab penuh yang ada pada fase dewasa (Lekatompesy et al., 2023). Perubahan-perubahan signifikan yang terjadi selama proses adaptasi ini dapat menyebabkan krisis perkembangan pada individu (Wijaya & Saprowi, 2022). Perkembangan yang

Commented [bh6]: Sudah benar penamaan tabel begini? Cek jurnal bereputasi bagaimana dituliskannya harus analisis regresi

Menurut saya ini yang perlu ditonjolkan dalam hasil riset ini dan abstrak, salah satunya

Sumber dukungan sosial manakah yang lebih kuat? sayangnya tak ada informasi tentang signifikansinya (harus ada), cek semua tabel atau tandai dengan bintang seperti biasa ditemukan dalam artikel bereputasi. Intinya harus ada indeks signifikan (p)

Commented [bh9]: Inti yang harus dibahas:

1) hasil analisis deskriptif: tinggi sedang rendah kah masing-masing variabel? Dan kaitkan dengan korelasi masing-masing IV ke DV kalau yang satu tinggi dan yang satu rendah kira2 kenapa? Apa karena subyeknya khas kelompok tertentu atau tahap perkembangan tertentu? (jangan lupa pbanding dengan riset lain/sebelumnya dan teori yang relevan untuk membahas)

2) Hasil regresi ganda dengan prediktor terkuat mana dan berikutnya mana jangan lupa pbanding dengan riset lain/sebelumnya dan teori yang relevan untuk membahas)

3) spesifik sumber dukungan sosial mana yang memprediksi IV lebih kuat dst (jangan lupa pbanding dengan riset lain/sebelumnya dan teori yang relevan untuk membahas)

4) analisis data tambahan/kontrol (kalau ada selain np 3 di atas)

5) Berapa persen kontribusi kedua prediktor dan berapa persen sisanya? Kira2 variabel apa saja itu? Cek dalam riset sebelumnya mengenai variabel apa saja yang memengaruhi PWB tapi dalam penelitian anda ini belum ikut (jangan lupa pbanding dengan riset lain/sebelumnya dan teori yang relevan untuk membahas)

4) analisis data tambahan/kontrol (kalau ada selain np 3 di atas)

6) Keterbatasan/kelemahan riset

Commented [bh7]: ? Sesuai ejaan yang benar?

Commented [bh8]: Cek di jurnal bereputasi bukannya dua tabel ini bisa disatukan? Jangan copy paste dari output SPSS tapi harus mengikuti standar pada artikel APA

dilalui pada fase ini mencakup aspek fisik dan mental, di mana individu dalam fase *emerging adulthood* sering menghadapi tekanan mental yang disebabkan oleh kesulitan beradaptasi, sehingga meningkatkan risiko krisis identitas (Lekatompessy et al., 2023; Wijaya & Utami, 2021). Oleh karena itu, invalidasi emosi dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu yang sedang berada dalam fase *emerging adulthood*.

Menurut Swearingen & Cohen (dalam Novianti & Alfian, 2022), menjelaskan bahwa dukungan sosial secara tidak langsung mampu membantu individu untuk mengatasi stres. Pada tahap *emerging adulthood*, individu sangat membutuhkan dukungan sosial karena mereka mengalami perubahan yang signifikan dalam mengarahkan transisi menuju kesuksesan, sehingga dukungan sosial menjadi krusial bagi mereka (Wood et al., 2018). Dalam penelitian ini pada uji regresi linear, ditemukan hubungan antara **dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis** ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima individu dalam masa transisi menuju dewasa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepribadian, status sosial, religiusitas, dan yang paling signifikan adalah dukungan sosial (Eva et al., 2020). Menurut Thoits (dalam Cinalioğlu & Gazioglu, 2022), Dukungan sosial merupakan mekanisme krusial yang dapat menjaga kesejahteraan fisik dan mental individu. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, pasangan, dan individu penting lainnya dalam kehidupan seseorang. Menurut penelitian Southwick et al. (2016), dukungan sosial mencakup berbagai bentuk kenyamanan yang diberikan oleh individu terdekat, baik dalam bentuk interaksi fisik maupun psikis, seperti melalui hubungan sosial dengan keluarga, sahabat, pasangan, dan individu penting lainnya. Hubungan keluarga memainkan peran penting dalam kesejahteraan individu pada masa remaja menuju dewasa, dengan korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, serta kepuasan hidup, sementara dukungan sosial menunjukkan korelasi negatif dengan depresi (Cinalioğlu & Gazioglu, 2022). Menurut perspektif Maslow, memiliki hubungan persahabatan yang erat dan bermanfaat dianggap sebagai indikator kesehatan psikologis (Burger dalam Cinalioğlu & Gazioglu, 2022). Selain itu, seperti yang dikemukakan oleh Rossi dan Mebert pada tahun 2011, dukungan sosial dapat mengurangi risiko tekanan mental pada masa *emerging adulthood* (Lekatompessy et al., 2023). Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

Pada ini juga ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara invalidasi emosi dan *psychological well-being* yang berarti semakin rendah invalidasi emosi seseorang maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang dan sebaliknya. Semakin tinggi invalidasi individu maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being* individu. Invalidasi emosional mencakup kesulitan dalam menerima emosi, penggunaan strategi yang tidak adaptif dalam pengelolaan emosi,

persepsi negatif terhadap pengalaman emosional, serta kurangnya fleksibilitas psikologis (Leahy et al., & Tirsch et al., dalam Westphal et al., 2016). Kondisi ini memiliki keterkaitan yang signifikan dengan disregulasi emosi. Struktur yang ada menunjukkan bahwa ketidakvalidan emosi pada masa kanak-kanak dapat menjadi faktor risiko bagi masalah hubungan pada individu dengan Gangguan Kepribadian Borderline (Selby, Braithwaite, Joiner, & Fincham dalam Herr et al., 2015). Selain itu, perilaku orangtua yang tidak memvalidasi emosi juga berkaitan dengan disregulasi emosi yang buruk pada remaja (Buckholdt et al., 2014; Shenk & Fruzzetti, 2014). Di dalam penelitian ini, penting untuk menyoroti bahwa individu yang hidup dalam lingkungan emosional yang tidak valid secara berkelanjutan memiliki peran signifikan dalam perkembangan dan keberlanjutan berbagai gangguan mental (Krause et al., dalam Mohammadkhani et al., 2023). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan emosional yang tidak valid dapat berkontribusi pada berbagai gangguan seperti gangguan makan, depresi, gejala alexithymia, dan gangguan kecemasan (Mohammadkhani et al., 2023). Gangguan-gangguan mental dan disregulasi emosional tersebut berkaitan dengan **dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis** individu, sehingga hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya.

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan invalidasi emosional terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial berpengaruh positif dan penting bagi individu pada tahap *emerging adulthood*, sementara validasi emosional memiliki pengaruh yang negatif. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti peran penting faktor-faktor sosial seperti dukungan dan invalidasi emosional dalam kesejahteraan psikologis. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan urgensi untuk pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi invalidasi emosional bagi individu pada fase ini. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, termasuk kurangnya literatur yang mendukung mengenai invalidasi emosional dan validasi emosional. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian mendatang memperdalam pemahaman tentang kedua aspek ini dengan metode yang lebih beragam dan sampel yang lebih besar. Selain itu, peneliti mendorong pengembangan alat ukur yang lebih khusus mengenai validasi emosional untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan invalidasi emosional memiliki pengaruh yang signifikan pada kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sementara invalidasi emosional berpengaruh negatif dan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu

Commented [bh10]: ?

Commented [bh11]: Pisahkan antara simpulan dengan saran
saran mengacu pada pembahasan
saran teoritis dibuat mengacu pada sisa kontribusi di luar temuan penelitian ini

Saran praktis dari prediktor yang dua plus temuan dari sumber dukungan sosial yang terkuat dan kuat

terutama pada fase transisi dari remaja menuju dewasa, sedangkan invalidasi emosional dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi untuk meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi invalidasi emosional bagi

individu dalam fase perkembangan ini. Dan pada temuan ini menegaskan pentingnya interaksi sosial yang positif dan validasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada fase *emerging adulthood*.

Peran Validasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Individu Menjelang Dewasa

ORIGINALITY REPORT

19%	18%	12%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unika.ac.id	2%
	Internet Source	

2	repository.radenintan.ac.id	2%
	Internet Source	

3	ejournal.iai-tribakti.ac.id	1%
	Internet Source	

4	core.ac.uk	1%
	Internet Source	

5	Ningbo Wang, Zhihong Li, Jiajiao Wu, Edwin G. Rajotte, Fanghao Wan, Zhiling Wang. "Chapter 42 The Potential Geographical Distribution of bactrocera Dorsalis (Diptera: Tephrididae) in China Based on Emergence Rate Model and Arcgis", Springer Science and Business Media LLC, 2009	1%
	Publication	

6	www.researchgate.net	1%
	Internet Source	

7	Internet Source	1 %
8	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
9	Syafira Triesna Adinda, Endang Prastuti. "Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2021 Publication	<1 %
10	eprints.ukmc.ac.id Internet Source	<1 %
11	www.scribd.com Internet Source	<1 %
12	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
13	www.psysci.org Internet Source	<1 %
14	Siti Fatimah Apriyani Budikafa, Waode Suarni, Yuliastri Ambar Pambudhi. "Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being Narapidana Perempuan", Jurnal Sublimapsi, 2021 Publication	<1 %
15	e-journal.uajy.ac.id Internet Source	<1 %

16	teme2.junis.ni.ac.rs Internet Source	<1 %
17	media.neliti.com Internet Source	<1 %
18	jess.ppj.unp.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository-feb.unpak.ac.id Internet Source	<1 %
20	Wahyu Utami. "Pengaruh Persepsi Stigma Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2018 Publication	<1 %
21	repository.ubaya.ac.id Internet Source	<1 %
22	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %
23	www.proskripsi.com Internet Source	<1 %
24	Dionisius Eduar, Rosehan Rosehan, Sobron Yamin Lubis. "Pengaruh Variasi Sudut Kampuh V Terhadap Kekuatan Sambungan Stainless Steel 316 pada Pengelasan Tungsten	<1 %

Inert Gas", Jurnal Teknik Industri Terintegrasi, 2023

Publication

25	Yoseph Pedhu. "Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara", Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2022	<1 %
	Publication	

26	digilib.iain-jember.ac.id	<1 %
	Internet Source	

27	es.scribd.com	<1 %
	Internet Source	

28	repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id	<1 %
	Internet Source	

29	repository.uin-suska.ac.id	<1 %
	Internet Source	

30	Karisma P. Diyana, Ratna Jatnika. "Meta-Analysis Studies: The Relationship between Social Support and Psychological Well-Being among Adolescents in Indonesia", European Journal of Humanities and Social Sciences, 2022	<1 %
	Publication	

31	digilib.uns.ac.id	<1 %
	Internet Source	

32	etheses.uin-malang.ac.id	<1 %
	Internet Source	

33

repository.iainpurwokerto.ac.id

Internet Source

<1 %

34

repository.unej.ac.id

Internet Source

<1 %

35

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

36

www.unisbank.ac.id

Internet Source

<1 %

37

Handini Hardianti, Supra Wimbarti. "Kesepian Sebagai Mediator Antara Dukungan Sosial dengan Kecenderungan Adiksi Video Game pada Anak", Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 2021

Publication

<1 %

38

Riska Noviani, Bayhakki Bayhakki, Tesha Hestyana Sari. "Hubungan Self Efficacy Dengan Penerimaan Diri Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis", Jurnal Ners, 2023

Publication

<1 %

39

eprints.unm.ac.id

Internet Source

<1 %

40

jurnalmahasiswa.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

41

psikologi.ub.ac.id

Internet Source

<1 %

42	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
43	repository.maranatha.edu Internet Source	<1 %
44	search.trdizin.gov.tr Internet Source	<1 %
45	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
46	www.jurnal.iainambon.ac.id Internet Source	<1 %
47	adoc.pub Internet Source	<1 %
48	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
49	eprints.ubhara.ac.id Internet Source	<1 %
50	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
51	iagikmi.org Internet Source	<1 %
52	jurnal.unsyiah.ac.id Internet Source	<1 %
53	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %

54	www.journal.ppnijateng.org	<1 %
----	--	------

Internet Source

55	digilib.iain-palangkaraya.ac.id	<1 %
----	--	------

Internet Source

56	journal.unj.ac.id	<1 %
----	--	------

Internet Source

57	Wahyu Utami. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2016	<1 %
----	---	------

Publication

58	docobook.com	<1 %
----	--	------

Internet Source

59	id.scribd.com	<1 %
----	--	------

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off