

**HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

(Skripsi)

Oleh

**NETA APELA SARI
1713052042**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG TA 2021/2022

OLEH

NETA APELA SARI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah *psychological well being* mahasiswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social problem solving* dan *psychological well being* pada mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *social problem solving* dan skala *psychological well being*. Subjek penelitian ini ada 195 mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang diambil secara acak dengan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment correlation*. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar $0,456 > 0,138$ dan signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara *social problem solving* dan *psychological well being*, hal ini berarti semakin baik *social problem solving* yang dimiliki mahasiswa maka semakin baik pula *psychological well being*-nya.

Kata kunci: *social problem solving*, *psychological well being*, mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PROBLEM SOLVING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF EDUCATION, UNIVERSITY OF LAMPUNG FY 2021/2022

By

NETA APELA SARI

The problem in this study is the low psychological well-being of students. This study aims to determine whether there is a relationship between social problem solving and psychological well being in students majoring in Education, University of Lampung for the 2021/2022 academic year. This research is quantitative correlational. Data collection techniques in this study used social problem solving scales and psychological well being scales. The subjects of this study were 195 students majoring in Education, University of Lampung who were randomly taken with a simple random sampling technique. Data analysis techniques use product moment correlation analysis. The results of data analysis obtained a correlation value of $0.456 > 0.138$ and a significance of $0.00 < 0.05$. The conclusion of the study shows that there is a significant relationship with a positive direction between social problem solving and psychological well being, this means that the better the social problem solving students have, the better the psychological well being.

Keywords: social problem solving, psychological well being, college student

**HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Oleh

NETA APELA SARI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN SOCIAL PROBLEM SOLVING DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Nama Mahasiswa : **Neta Apela Sari**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713052042**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

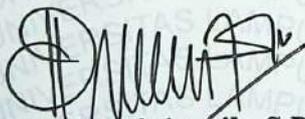
Fakultas : **Keguruan dan ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

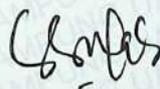
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

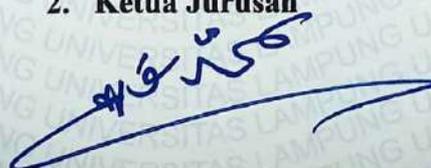


Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi.
NIP 19790714 200312 2 001



Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP 19800501 200812 2 002

2. Ketua Jurusan

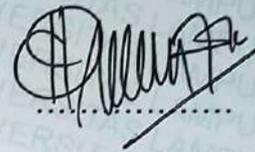


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220 200912 1 002

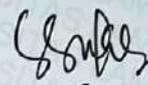
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

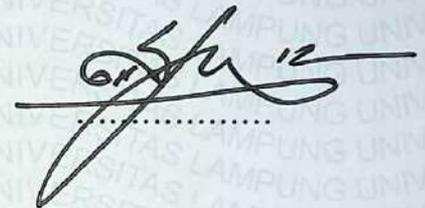
Ketua : **Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi.**



Sekretaris : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**



Anggota : **Drs. Yusmansyah, M. Si.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 49651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 16 Mei 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Neta Apela Sari
NPM : 1713052042
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan *Social Problem Solving* dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2021/2022” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 12 Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan,



Neta Apela Sari
NPM.1713052042

RIWAYATHIDUP



Penulis dilahirkan di Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung pada tanggal 21 April 1999. Penulis merupakan anak bungsu dari pasangan bapak Amri dan Ibu Rosma Dewi. Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis dimulai di SDN Bumi Ratu pada tahun 2005-2012, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP N 1 Baradatu dimulai pada tahun 2012-2014. Kemudian melanjutkan pendidikan selanjutnya di SMA N 1 Baradatu dimulai pada tahun 2014-2017. Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa program strata 1 dengan program studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Penulis melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kagungan Dalam, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Mesuji, selanjutnya penulis juga melakukan Program Lapangan Pesekolahan (PLP) di SMA N 1 Baradatu. Sebagai mahasiswa aktif, penulis juga mengikutibeberapa organisasi internal yaitu sebagai Staff PSDM di Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) di tingkat Fakultas pada tahun 2018-2019 dan anggota Panitia Khusus Pemilihan Raya FKIP pada tahun 2018-2019.

MOTTO

“Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula).”

(Q.S Ar-Rahman : 60)

“Barang siapa mengerjakan kebajikan maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri dan barang siapa yang berbuat jahat maka (dosanya) menjadi tanggungan dirinya sendiri. Dan Tuhanmu sama sekali tidak mendzalimi hamba-hamba (-Nya).”

(Q.S Al-Fussilat : 46)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua saya tercinta Bapak Amri dan Ibu Rosma Dewi

Terima kasih untuk segala pengorbanan untuk kelancaran pendidikan saya, terima kasih sudah memberikan saya limpahan kasih sayang dan juga perhatian, terima kasih atas doa yang saya tahu tak ada hentinya, terima kasih untuk selalu bangga dan percaya kepada apapun pilihan saya.

Kakak-kakak saya tercinta

Eva Apriliani, Jonis Anopik, Septi Anggilia, Dodi Herawan, dan Welly Gustiawan

Terima kasih atas segala dukungan serta limpahan kasih sayang dan perhatian yang telah diberikan.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Hubungan *Social Problem Solving* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022.” Adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada;

1. Bapak Prof. Dr. Ir.Lusmelia Afriani, D.E.A.IPM. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Wakil dekan I, wakil dekan II, dan wakil dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku dosen pembahas
6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, Pembimbing Akademik, serta Pembimbing I
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku dosen pembimbing II
8. Bapak dan Ibu dosen program studi bimbingan dan konseling serta seluruh staff dan karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
9. Mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terima kasih atas kesediaannya sebagai subjek dalam penelitian ini

10. Teman-teman tersayang Dewi, Istiqomah, Della, Sandra, Seri serta teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang telah menemani dan berbagi cerita selama perjalanan sebagai mahasiswa di Universitas Lampung
11. Almamater tercinta Universitas Lampung, penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan, pelaksanaan hingga penulisan skripsi ini banyak sekali kekurangan dan kelemahan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Bandar Lampung, 12 Mei 2023

Penulis,

Neta Apela Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.7 Kerangka Pikir.....	4
1.8 Hipotesis	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Social Problem Solving</i>	6
2.1.1 Pengertian <i>Social Problem Solving</i>	6
2.1.2 Dimensi <i>Social Problem Solving</i>	7
2.1.3 Proses <i>Social Problem Solving</i>	10
2.1.4 Pentingnya <i>Social Problem Solving</i>	10
2.2 <i>Psychological Well Being</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	12
2.2.2 Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	14
2.2.4 Pentingnya <i>Psychological Well Being</i>	15
2.3 <i>Social Problem Solving</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	16
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4 Definisi Oprasional	20
3.4.1 <i>Social Problem Solving</i> (X).....	20
3.4.2 <i>Psychological Well Being</i> (Y)	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.6 Teknik Pengujian Instrumen.....	22

3.6.1	Uji Validitas Instrumen	23
3.6.2	Uji Reabilitas Instrumen.....	23
3.6.3	Uji Normalitas	24
3.6.4	Uji Linieritas.....	25
3.7	Teknik Analisis Data	25
3.8	Uji Hipotesis.....	26
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Uji Persyaratan Instrumen	28
4.1.1	Hasil Uji Validitas Instrumen	28
4.1.2	Hasil Uji Reabilitas Instrumen	30
4.2	Hasil Analisis Data	31
4.2.1	Pengelompokkan Data.....	31
4.2.2	Hasil Uji Normalitas.....	37
4.2.3	Hasil Uji Linearitas	38
4.3	Hasil Uji Hipotesis	38
4.4	Pembahasan	39
V.	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Simpulan.....	47
5.2	Saran	47
	DAFTAR PUSTAKA.....	49
	LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Daftar mahasiswa angkatan 2020 jurusan IP TA.2021/2022.....	20
Tabel 3.2 Blueprint skala <i>social problem solving</i>	22
Tabel 3.3 Blueprint skala <i>psychological well being</i>	22
Tabel 3.4 Interpretasi nilai r, Sugiyono (2015)	24
Tabel 3.5 Pedoman <i>correlation product moment</i>	26
Tabel 4.1 Hasil uji validitas <i>social problem solving</i>	28
Tabel 4.2 Hasil uji validitas <i>psychological well being</i>	29
Tabel 4.3 Pengelompokan data <i>social problem solving</i>	32
Tabel 4.4 Pengelompokan data indikator <i>social problem solving</i> konstruk	33
Tabel 4.5 Pengelompokan data <i>social problem solving</i> disfungsional	33
Tabel 4.6 Pengelompokan data <i>psychological well being</i>	34
Tabel 4.7 Pengelompokan data indikator <i>autonomy</i>	34
Tabel 4.8 Pengelompokan data <i>environmental mastery</i>	35
Tabel 4.9 Pengelompokan data <i>personal growth</i>	35
Tabel 4.10 Pengelompokan data <i>positive relation with other</i>	36
Tabel 4.11 Pengelompokan data <i>purpose in life</i>	36
Tabel 4.12 Pengelompokan data <i>self acceptance</i>	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	5
Gambar 2. Represtasi Skematis Proses <i>Social Problem Solving</i>	10

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala <i>social problem solving</i>	53
Lampiran 2. Skala <i>psychological well being</i>	57
Lampiran 3. Tamplate skala <i>social problem solving</i>	60
Lampiran 4. Tamplate skala <i>psychological well being</i>	61
Lampiran 5. Surat Adopsi skala <i>social problem solving</i>	62
Lampiran 6. Surat Adopsi skala <i>psychological well being</i>	63
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 8. Hasil Uji Reabilitas Instrumen <i>social problem solving</i>	65
Lampiran 9. Hasil Uji Reabilitas instrumen <i>psychological well being</i>	65
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas	65
Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas	66
Lampiran 12. Hasil Uji Korelasi	66
Lampiran 13. Hasil sebaran instrumen <i>social problem solving</i>	67
Lampiran 14. Hasil sebaran instrumen <i>psychological well being</i>	72
Lampiran 15. Hasil sebaran Instrumen <i>social problem solving</i> konstruk	79
Lampiran 16. Hasil sebaran instrumen <i>social problem solving</i> disfungsional.....	86
Lampiran 17. Hasil sebaran Instrumen <i>psychological well being</i>	93

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kaum intelektual yang dianggap memiliki keistimewaan karena memiliki kesempatan mengenyam pendidikan yang tinggi, yang mungkin tidak dapat dinikmati oleh sebagian besar individu lainnya. Mayoritas mahasiswa berada pada usia 18-25 tahun yang merupakan usia dewasa awal. Usia dewasa awal merupakan masa pencarian, penemuan, dan pematangan yang dipenuhi dengan ketegangan emosi dan permasalahan.

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa biasanya berkaitan dengan permasalahan pribadi, akademik, dan sosial. Masalah dapat didefinisikan sebagai kesenjangan antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya. Permasalahan yang hadir dalam kehidupan individu akan memberi dampak positif maupun negatif. Dampak positif akan diperoleh apabila mereka memiliki perspektif bahwa masalah yang hadir merupakan tantangan yang nantinya menghasilkan pembelajaran untuk dirinya. Sebaliknya dampak negatif akan muncul apabila mereka memiliki perspektif bahwa masalah yang hadir merupakan ancaman dan hanya akan menghambat dan mempersulit kehidupannya. Pada akhirnya permasalahan-permasalahan yang hadir dalam kehidupan kita setiap harinya hanya membutuhkan solusi atau pemecahan.

Pemecahan masalah yang nyata dalam kehidupan sehari-hari atau disebut juga *social problem solving* akan membantu mahasiswa terlepas dari permasalahan yang dihadapinya. *Social problem solving* merupakan suatu proses yang melibatkan kognitif-afeksi dan perilaku dalam mengatasi atau

menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari (Utaminingsih 2019).

Dari pernyataan diatas bisa diartikan dalam menyelesaikan permasalahan didalam kehidupan sehari-hari, seseorang harus melibatkan pikiran, perasaan dan prilakunya sebagai usaha untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Seseorang yang memiliki *social problem solving* yang baik cenderung akan terhindar dari perasaan cemas dan stress ketika dihadapkan dengan masalah, namun sebaliknya seseorang yang kurang memiliki *social problem solving* akan cenderung merasa cemas maupun stress ketika dihadapkan dengan masalah dan jauh dari kata sejahtera secara psikologis.

Asia tenggara menyumbang 39 persen dari seluruh kasus bunuh diri didunia. Setiap tahun tercatat 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri. Jumlah kematian akibat bunuh diri banyak terjadi pada kelompok umur produktif yaitu 25-29 tahun, 20-24 tahun dan 30-34 tahun dan 79% terjadi dinegara-negara berpendapatan rendah atau menengah (*low and middle income countries*).

Dari banyaknya kasus yang terjadi diatas menunjukkan bahwa rendahnya *social problem solving* pada usia dewasa awal yang menimbulkan respon yang negatif dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi. Kasus diatas juga menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis di Asia Tenggara. Dalam (Kurniasari 2019), seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yang rendah juga memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung kepada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman baru.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti juga menemukan permasalahan yang ada dilapangan yang dialami oleh mahasiswa angkatan jurusan ilmu pendidikan, Universitas Lampung. Masalah yang dialami antara lain kesulitan dalam kesulitan melakukan komunikasi dengan teman di kelas, tidak percaya diri untuk bertanya maupun mengemukakan pendapat didalam

kelas, kesulitan dalam mengatur waktu belajar, tidak memahami materi perkuliahan, merasa cemas tidak dapat melakukan pembelajaran dengan baik, serta tidak dapat mengerjakan tugas secara mandiri dan terbiasa untuk meniru tugas orang lain

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *social problem solving* dengan *psychological well being* dengan mengangkat judul penelitiannya yaitu “Hubungan *social problem solving* dengan *psychological well being* pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat mahasiswa yang merasa asing dan kesulitan untuk bersosialisasi dengan teman-teman sesama mahasiswa
- b. Terdapat mahasiswa yang merasa tidak percaya diri dalam mengemukakan pendapat ketika berada dikelas atau didalam proses pembelajaran
- c. Terdapat mahasiswa yang tidak dapat mengerjakan tugas secara mandiri dan terbiasa untuk meniru tugas orang lain
- d. Terdapat mahasiswa yang takut untuk bertanya ke dosen ketika kurang memahami materi perkuliahan
- e. Terdapat mahasiswa yang merasa cemas dan takut jika IPK nya mengalami penurunan

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya dan untuk memperjelas arah penelitian ini dikarenakan adanya keterbatasan waktu maupun ruang, maka penelitian ini hanya akan meneliti masalah hubungan *social problem solving* dengan *psychological well being* pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah: “apakah ada hubungan antara *social problem solving* dengan *psychological well being* pada mahasiswa angkatan 2020 jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022?”

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan *social problem solving* dengan *psychological well being* pada mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang bermanfaat secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat penelitian ini yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perkembangan bidang bimbingan dan konseling maupun psikologi, khususnya terkait dengan *social problem solving* dan *psychological well being*.

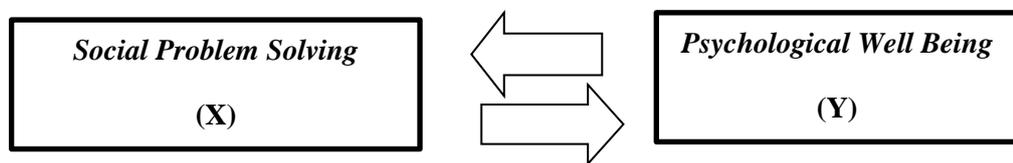
b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan wawasan ilmiah khususnya dalam hal yang terkait dengan *social problem solving* dan *psychological well being*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan atau bahan acuan untuk penelitian yang sama yang akan datang, serta dapat dijadikan informasi tambahan bagi yang membutuhkan.

1.7 Kerangka Pikir

Permasalahan-permasalahan sehari-hari yang dihadapi mahasiswa selama melaksanakan proses perkuliahan tentunya memerlukan pemecahan masalah sesegera mungkin. Jalan keluar pada setiap permasalahan yang dihadapi

mahasiswa sehari-hari dapat tercapai apabila mahasiswa melakukan usaha-usaha yang mengarah pada penyelesaian masalah atau bisa kita sebut *social problem solving*. Permasalahan yang berlarut-larut dan tidak segera ditangani akan mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam melaksanakan proses perkuliahan, hal ini dapat mempengaruhi pencapaian mahasiswa dalam aspek akademik, hubungannya dengan lingkungan, serta dapat mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa tersebut. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan *social problem solving* untuk keluar dari permasalahan dan mencapai *psychological well being*-nya. Berdasarkan uraian diatas kerangka pikir dalam penelitian ditunjukkan pada:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

1.8 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris (Arikunto 2002). Berdasarkan latar belakang yang telah diaparkan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “hubungan *social problem solving* dengan *psychological well being* pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2021/2022”.

Adapun hipotesis statistis penelitian sebagai berikut:

- a. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan *psychological well being*
- b. H_a : Terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan *psychological well being*

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Social Problem Solving*

2.1.1 *Pengertian social problem solving*

Secara terminologi *problem solving* adalah suatu cara berpikir secara ilmiah untuk mencari pemecahan suatu masalah (Djamrah 2002). *Problem solving* adalah pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan solusi atau jalan keluar untuk masalah yang spesifik (Solso, et.al 2008). Menurut (Mulyasana 2004), *problem solving* adalah suatu pendekatan pengajaran menghadapkan siswa pada permasalahan sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang cara berpikir kritis dan keterampilan permasalahan serta untuk memperoleh pengetahuan dan konsep esensial dari materi pembelajaran.

Kemampuan pemecahan masalah atau *problem solving skill* adalah kemampuan untuk mengenali dan merumuskan masalah serta menemukan cara atau jalan keluar dan menerapkannya untuk mengubah kondisi sekarang menjadi kondisi yang diinginkan. Sedangkan masalah adalah penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang benar-benar terjadi antara teori dengan praktik, antara aturan dan pelaksanaan, dan antara rencana dan pelaksanaan (Sugiyono 2009). D'Zurilla, et.al (2004) juga telah menggambarkan bahwa masalah merupakan "situasi atau tugas kehidupan (sekarang atau diantisipasi) yang menuntut tanggapan untuk fungsi adaptif, tetapi tidak ada tanggapan efektif yang segera terlihat atau tersedia bagi orang tersebut, karena adanya beberapa rintangan". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *problem solving* adalah pemikiran terarah seseorang untuk mengenali dan merumuskan

masalah serta menemukan jalan keluar atau solusi yang efektif untuk mengubah kondisi sekarang menjadi kondisi yang diinginkan.

Social problem solving merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap mahasiswa untuk mengatasi permasalahan yang ia temui. *Social problem solving* sendiri merupakan suatu proses yang melibatkan kognitif-afeksi dan perilaku dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari (Utaminingsih 2009). Istilah *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah yang terjadi di lingkungan alami atau "dunia nyata." Kata sosial tidak dimaksudkan untuk membatasi studi pemecahan masalah pada jenis masalah tertentu. Ini digunakan hanya untuk menyoroti pemecahan masalah yang mempengaruhi fungsi adaptif seseorang dalam kehidupan nyata di lingkungan sosial (D'Zurilla, et.al 2004). Oleh karena itu *social problem solving* berkaitan dengan semua permasalahan mengenai fungsi seseorang baik permasalahan yang berkaitan dengan intrapersonal, interpersonal, impersonal maupun masalah yang berkaitan dengan komunitas dan sosial yang lebih luas lainnya.

2.1.2 Dimensi *Social Problem Solving*

Dalam D'Zurilla, et.al (2004), kemampuan *social problem solving* dibagi menjadi 2 komponen: (a) *problem oriented* dan (b) *problem-solving skill*.

Problem oriented merupakan proses yang melibatkan kognitif maupun afeksi dari seseorang tentang keyakinan, penilaian, serta perasaan mengenai masalah dalam hidupnya serta kemampuannya dalam memecahkan masalah tersebut. Dalam D'Zurilla, et.al (2004) orientasi masalah yang positif berguna untuk mengatur kognitif seseorang untuk;

- a. Menilai masalah sebagai "tantangan" (yaitu kesempatan untuk mendapatkan manfaat atau keuntungan,
- b. Percaya bahwa masalah dapat dipecahkan (optimisme),
- c. Percaya pada kemampuan diri untuk berhasil menyelesaikan masalah (problem solving self-efficacy),
- d. Percaya bahwa untuk berhasil dalam memecahkan masalah itu membutuhkan waktu dan juga usaha, dan

e. Berkomitmen untuk memecahkan masalah bukan menghindarinya.

Sebaliknya, orientasi masalah yang negatif atau disfungsional yaitu penghambat kognitif-emosional yang melibatkan kecenderungan untuk;

- a. Memandang masalah sebagai ancaman yang signifikan terhadap kesejahteraan (psikologis, sosial, ekonomi),
- b. Keraguan diri akan kemampuan untuk berhasil memecahkan masalah (*low problem solving self-efficacy*),
- c. Mudah-mudahan mengalami frustrasi dan kesal ketika dihadapkan dengan masalah (*low frustration tolerance*).

Sedangkan *social problem solving skill* adalah proses yang melibatkan kognitif dan perilaku seseorang untuk memahami permasalahan dan menemukan solusi efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi *social problem solving* dibagi 2 yaitu :

1. *Social problem solving* konstruk

Seseorang dengan *social problem solving* konstruk memiliki positif problem oriented dan memiliki *Problem solving style* atau gaya pemecahan masalah, sebagai berikut:

- a. *Rational problem solving* dalam pemecahan masalah ini dibagi lagi menjadi 4 tahap, yaitu 1). *Problem definition and formulation*, 2). *Generation of alternative solution*, 3). *Decision making*, 4). *Solution implementation and verification*.

Problem definition and formulation adalah proses untuk memahami masalah dan mengumpulkan fakta masalah serta mengidentifikasi tuntutan dan hambatan masalah untuk menetapkan pemecahan efektif dari masalah tersebut. *Generation of alternative solution* terjadi karena ketika dihadapkan dengan masalah, seseorang akan fokus pada pemecahan masalah sehingga mengidentifikasi sebanyak mungkin solusi yang berpotensi bisa memecahkan masalah tersebut. *Decision making*, pada tahap ini seseorang akan membuat keputusan dengan mempertimbangkan berbagai solusi yang telah dibuat sebelumnya dan

menetapkan solusi mana yang paling efektif dalam pemecahan masalahnya. Tahap terakhir adalah *Solution implementation and verification*, pada tahap ini seseorang akan memantau bagaimana hasil dari solusi yang mereka pilih setelah diterapkan dalam situasi permasalahan di kehidupan nyata.

2. *Social problem solving* disfungsional

Seseorang yang memiliki *social problem solving* disfungsional akan memiliki *problem oriented* yang negatif dan memiliki gaya pemecahan masalah sebagai berikut:

a. *Impulsivity- Carelessnes*

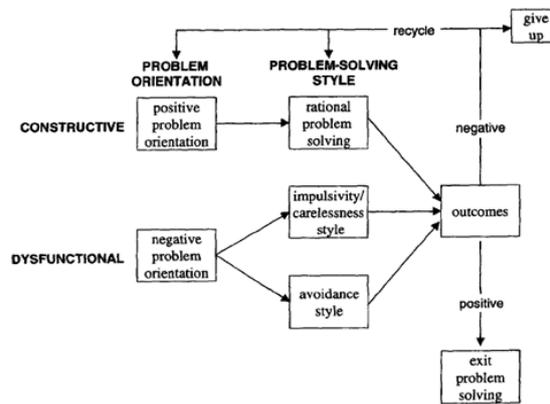
Impulsivity- Carelessnes merupakan pola pemecahan masalah yang disfungsional yang ditandai dengan upaya aktif untuk menerapkan strategi dan juga teknik pemecahan masalah namun dilakukan secara terbatas, impulsif, ceroboh, terburu-buru, dan tidak selesai. Seseorang dengan gaya pemecahan ini biasanya hanya mempertimbangkan beberapa alternatif solusi yang diperoleh dari pikiran impulsif mengikuti ide pertama yang terlintas dalam pikiran mereka. Selain itu, mereka mengamati solusi alternatif beserta konsekuensinya dengan cepat, ceroboh, dan tidak sistematis serta mengamati hasil dari solusi tersebut dengan ceroboh dan tidak memadai.

b. *Avoidance Style*

Avoidance Style adalah salah satu pola pemecahan masalah yang disfungsional lainnya yang dicirikan dengan penundaan, kepasifan, atau kelambanan dan ketergantungan. Seseorang dengan *avoidance style* lebih suka menghindari masalah dari pada menghadapinya, menunda pemecahan masalah selama mungkin, menunggu masalah selesai dengan sendirinya, dan berupaya untuk mengalihkan tanggung jawab memecahkan masalah nya kepada orang lain.

2.1.3 Proses *Social Problem Solving*

Dari pembahasan di atas bisa disimpulkan bahwa proses *social problem solving* ditentukan oleh dua komponen ,yaitu: 1. *Problem oriented* dan, 2. *Problem solving style*.



Gambar 2. Represtasi Skematis Proses *Social Problem Solving*

Dalam bagan tersebut dapat digambarkan bahwa seseorang yang memiliki orientasi masalah yang positif akan memiliki gaya pemecahan masalah yang rasional sehingga mampu memberikan *output* yang positif dan dapat keluar dari permasalahan tersebut. Sedangkan seseorang dengan orientasi masalah negatif, berkemungkinan memiliki dua gaya pemecahan masalah antara lain *carelessness style* atau *avoidance style*. Dengan gaya orientasi masalah yang negatif dan gaya pemecahan masalah tersebut, seseorang berkemungkinan akan sulit untuk keluar dari masalah tersebut sehingga menimbulkan perasaan putus asa dalam dirinya.

2.1.4 Pentingnya *Social Problem Solving*

Manusia tidak akan lepas dari permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya. Permasalahan yang dihadapi bisa bersifat personal, interpersonal atau bahkan permasalahan dalam lingkungan sosial tempat tinggal. Permasalahan akan selalu ditemui manusia dalam setiap rentang usianya, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa ini individu akan dihadapkan dengan banyak permasalahan dan harus mencari penyelesaian dari masalah tersebut. Masa

dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Fernanda 2019).

Pada masa dewasa awal, individu akan mendapat tuntutan untuk mengatasi setiap permasalahan yang ia hadapi tanpa bergantung kepada orang lain. Selain tuntutan untuk mengatasi masalah, individu yang memasuki usia dewasa awal juga dihadapkan dengan ketidakpastian tentang masa depan di tengah perkembangan zaman yang semakin maju dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, kemampuan pemecahan masalah sangat diperlukan bagi setiap individu untuk menghadapi permasalahan yang muncul setiap harinya pada usia dewasa awal.

Kurangnya kemampuan memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari atau dalam perspektif psikologis disebut *social problem solving* menjadi pencetus utama timbulnya respon yang kurang adaptif, bahkan keputusan dalam diri individu. Kemampuan *social problem solving* merupakan serangkaian proses pemecahan masalah yang meliputi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari (D'Zurilla, et.al 2004). Berkaitan dengan masa dewasa awal, faktor-faktor yang mempengaruhi dalam membangun *social problem solving* pada masa dewasa awal adalah dukungan sosial, optimisme, dan jenis kelamin. Dukungan sosial yang merupakan faktor eksternal berkontribusi dalam pemilihan strategi pemecahan masalah yang dihadapi oleh seseorang.

Optimisme merupakan faktor internal yang dapat membuat seseorang melihat permasalahan sebagai sebuah tantangan bukan akhir dari segalanya dan membuat mereka tidak mudah menyerah pada situasi yang menekan. Sedangkan sebaliknya seseorang dengan perasaan pesimisme akan menggunakan strategi pemecahan masalah yang maladaptif. Pesimisme juga berhubungan dengan kondisi psikologis dan fisik yang tidak sehat.

Sejak 30 tahun yang lalu, kemampuan *social problem solving* mulai dikenal dan mendapat perhatian yang sangat luas dalam berbagai literatur khususnya berkaitan dengan depresi dan kecemasan. Individu belajar melalui observasi, penguatan, dan pengalaman-pengalaman pribadi dalam berbagai situasi. Penelitian menunjukkan bahwa *social problem solving* adalah proses *cognitive-affective-behavioral* dimana seseorang berusaha untuk memecahkan masalah-masalah yang mereka alami dalam lingkungan kehidupan sosial yang nyata (D’Zurilla, et al 2004). Definisi yang sama juga dikemukakan oleh D’Zurilla dan Nezu (1999) yaitu, *social problem solving* merupakan proses *cognitive-affective-behavioral* dari seseorang yang berusaha untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi terhadap pokok atau inti permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini secara alami akan membuat seseorang memahami apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan seluruh tipe permasalahan yang mungkin akan mempengaruhi fungsi dari diri seseorang.

2.2 Psychological Well Being

2.2.1 Pengertian Psychological Well Being

Kesejahteraan psikologis atau *Psychological well being* merupakan kondisi dimana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan, dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. *Psychological well being* adalah keadaan individu yang memiliki kemampuan untuk melakukan pengembangan diri, memiliki kebermaknaan hidup, dan memiliki kemampuan interpersonal yang baik (Kayes, et.al 2002).

Menurut Ryff (Iriani, et.al 2005), *psychological well being* adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, melainkan kondisi seseorang yang menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya dimasalalu (*self acceptance*), senantiasa mengadakan pengembangan diri (*personal growth*), memiliki tujuan dan kebermaknaan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan yang positif (*positive relations with others*), mampu mengatur kehidupan serta

lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan mampu menentukan keputusan atau tindakan sendiri (*autonomy*).

2.2.2 Dimensi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (2013) dimensi dalam *psychological well being* antara lain:

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Seseorang dengan *Psychological well being* yang tinggi memiliki tingkat penerimaan diri yang baik, yakni ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Individu yang baik atau tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, serta memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat.

c. Otonomi (*autonomy*)

Dimensi otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang baik dalam dimensi ini ditandai dengan kemampuan untuk menolak tekanan sosial agar berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dalam dimensi ini seseorang yang memiliki *psychological well being* yang baik ditandai dengan kemampuan untuk memilih, menciptakan lingkungan atau bahkan memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu mengembangkan diri melalui aktivitas fisik maupun mental didalam lingkungan tersebut

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Seseorang yang baik dalam dimensi ini adalah seseorang yang memiliki keterarahan dalam hidup, menilai kehidupan saat ini dan kehidupan masa lalu memiliki keberartian sehingga mampu menemukan tujuan dalam hidupnya.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang ada pada dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Kayes dan Waterman (Bornstein, et.al 2004) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang, diantaranya:

a. Demografis (usia, jenis kelamin, ras, dan status sosial)

Menurut beberapa penelitian *psychological well being* seseorang akan meningkat seiring semakin bertambahnya usia, hal ini dikarenakan meningkatnya kemampuan penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup serta pengembangan pribadi seseorang tersebut.

Jenis kelamin merupakan faktor lainnya yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Menurut Ryyf (dalam Lakoy 2009) perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan positif dengan orang lain serta memiliki pengembangan diri yang baik dibanding laki-laki.

Status sosial juga berpengaruh dalam *psychological well-being* seseorang. Menurut penelitian individu yang telah menikah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah, berpisah atau bercerai.

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang (Keyes, et.al 2002). Lebih lanjut Scemutte dan Ryff menjelaskan bahwa *neuroticism*, *extraversion*, dan *conscientiousness* dapat mempengaruhi *psychological well being* (terutama pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup).

c. Ekonomi dan pendidikan

Ryff dan Singer (Lakoy 2009) mengemukakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi mempengaruhi *psychological well-being* seseorang.

Khususnya dalam dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri yang dijumpai pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Menurut Davis dalam Robinson (dalam Lakoy 2009), *psychological well-being* berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, dan dukungan sosial.

d. Relegiusitas

Menurut Argyla (Amawidyati, et.al 2015) relegiusitas dapat membantu individu mempertahankan kesehatan mental pada saat-saat sulit sehingga mampu meningkatkan *psychological well-being* seseorang.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan dan diterima individu yang berasal dari banyak sumber seperti orang tua, teman dekat, pasangan hidup, atau rekan kerja (Riani 2013).

2.2.4 Pentingnya *Psychological Well Being*

Perubahan fisiologis, kognitif, sosial maupun lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana individu tumbuh dan berkembang. Asia tenggara menyumbang 39 persen dari seluruh kasus bunuh diri didunia. Setiap tahun tercatat 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri. Markas Besar Kepolisian RI mencatat terdapat 981 kasus mati bunuh diri pada tahun 2012, dan 921 kasus pada tahun 2013. Mayoritas kasus ini terjadi pada usia dewasa khususnya dewasa awal karena dengan karakteristiknya yaitu usia bermasalah (Izzaty, et.al 2008).

Data dari Pusat Konseling Kemahasiswaan Universitas Islam Indonesia (2016) menunjukkan bahwa 70 orang mahasiswa angkatan 2011 hingga 2015 mengalami gangguan psikologis. Penyebab gangguan psikologis tersebut diantaranya masalah internal, kecemasan diri, dan depresi karena tuntutan dari orangtua, jurusan tersebut tidak diminati, dan masalah dengan orangtua.

Dari banyaknya kasus yang terjadi diatas, menunjukan bahwa pentingnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* pada individu yang berada pada rentang usia dewasa awal. Mahasiswa merupakan individu yang

berada pada usia dewasa awal, oleh karena itu mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan psikologis.

Psychological well being berkaitan dengan aspek fisik, mental, sosial budaya dan spiritual dalam diri individu. Individu dengan *psychological well being* yang baik cenderung bahagia dan dapat tumbuh menjadi pribadi yang positif dan memiliki semangat untuk menggapai cita-citanya. Menurut Kayes dan Magyar (dalam Husna, et.al, 2013) *psychological well being* merupakan sarana untuk hidup lebih baik dan lebih produktif.

Dampak yang ditimbulkan apabila seorang mahasiswa memiliki *psychological well being* yang rendah jika ditinjau dari indikator *psychological well being* menurut Ryff adalah munculnya perasaan tidak puas, kecewa akan keadaan dimasa lalu dan tidak menghargai apa yang telah dimiliki saat ini, merasa kesulitan dalam membangun hubungan dengan lingkungan disekitarnya, ketergantungan dengan orang lain, serta tidak memiliki arah atau tujuan hidup. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* mempengaruhi kognitif, afektif dan perilaku seseorang.

2.3 Social Problem Solving dan Psychological Well Being

Problem solving merupakan pemikiran terarah secara langsung untuk menemukan jalan keluar pada suatu masalah. Kita menemukan banyak masalah dalam kehidupan sehari-hari kita, sehingga kita akan membuat suatu cara untuk memilih, menanggapi, menguji dan merespon yang kita dapat dalam memecahkan suatu masalah (Solso. et.al 2008). Pemecahan masalah adalah kemampuan untuk menggali dan merumuskan masalah, serta menemukan dan menerapkan pemecahan yang ampuh (Stein & Book, 2002). Menurut Widanti, et.al (2013), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh pada pemecahan masalah yaitu; intelegensi, kreativitas, usia, pengalaman, dan tingkah laku meniru, tingkat pendidikan, situasional, biologis, motivasi, kepercayaan dan sikap yang tepat. Andriati (2009), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyelesaian masalah adalah intelegensi, usia, jenis kelamin, kreativitas, konsentrasi, pengalaman,

kepercayaan diri dan lingkungan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi *problem solving* seseorang ternyata memiliki kemiripan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang, seperti tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, dan lingkungan sosial.

Dalam penelitian Ranjbar (2013) dengan judul “*Social Problem Solving Ability Predicts Mental Health Among Undergraduate Students*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social problem solving* dalam memprediksi kesehatan mental pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *social problem solving* dapat menjadi salah satu indikator untuk mengungkap bagaimana kesehatan mental seseorang. Dalam penelitiannya Ranjbar (2013) juga merekomendasikan agar perguruan tinggi menyiapkan rencana yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *social problem solving* pada mahasiswa maupun semua *stakeholder* yang ada di perguruan tinggi.

Dalam penelitian D’Zurilla, et.al (2007) dengan judul “*Social problem solving as mediator of the link between stress and psychological well being in a middle-adulthood*” juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social problem solving* dan *psychological well being* yaitu terdapat hubungan yang positif antara *social problem solving* konstruktif (*positive problem oriented* dan *rational problem solving*) dengan *psychological well being*, sedangkan untuk *social problem solving* disfungsional (*negative problem oriented, impulsive/carelessness, dan avoidance style*) memiliki hubungan yang negatif dengan *psychological well being*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aburezaq dan Kasik (2021) dengan judul “*The Relationship Between Social Problem Solving and Psychological Well-Being: A Literature Riview*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social problem solving* dengan *psychological well*, dalam penelitian tersebut juga menunjukkan apabila seorang individu memiliki *positive problem oriented* dan memiliki *rational problem solving* maka akan memiliki *psychological well being* yang tinggi. Disisi lain individu yang

memiliki *negative problem oriented* akan cenderung memiliki *psychological well being* yang rendah.

Dari pemaparan disimpulkan bahwa salah satu faktor untuk menuju kondisi *psychological well being* yang baik seseorang harus memiliki *social problem solving* yang baik pula. *Psychological well being* menunjukkan keadaan dimana individu memiliki perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup, dan tidak ada gejala-gejala depresi (Mayasari 2014). Sedangkan seseorang dengan *social problem solving* yang rendah tidak memiliki perasaan bahagia, perasaan puas terhadap hidupnya, dan berkemungkinan memiliki gejala depresi apabila terus berada pada kondisi permasalahan yang tidak kunjung menemukan jalan keluarnya.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif, karena data ataupun informasi yang dikumpulkan dari penelitian ini diwujudkan dalam bentuk angka-angka. Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah korelasional atau uji hubungan. Menurut (Azwar 2012), penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu atau lebih variabel berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian korelasional bertujuan untuk meneliti sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Suryana 2010). Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan dua variabel diantaranya variabel *social problem solving* (X) dan variabel *psychological well being* (Y).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2021/2022.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi yang harus mampu mempresentasikan ciri-ciri yang ada dalam keseluruhan populasi (Azwar 2012). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 yang terdiri dari empat program studi di jurusan Ilmu Pendidikan dengan jumlah 439 mahasiswa. Menurut (Azwar 2012) sampel adalah sebagian dari populasi yang harus mampu mempresentasikan ciri-ciri yang ada dalam keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* untuk menentukan sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena pengambilan

sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi penelitian. Pengambilan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac & Michael (Sugiyono 2010). Penelitian ini menggunakan taraf toleransi kesalahan sebesar 5% dengan populasi 439 mahasiswa. Akan tetapi pada tabel tidak terdapat populasi sebanyak 439, sehingga digunakan populasi sebanyak 440. Dengan mengambil sampel sebanyak 195 sampel yang dianggap mewakili.

Tabel 3.1 Daftar Mahasiswa Angkatan 2020 Jurusan IP TA.2021/2022

DAFTAR MAHASISWA ANGKATAN 2020 JURUSAN IP		
NO	PROGRAM STUDI	JUMLAH MAHASISWA
1	PENJASKESREK	68
2	PGSD	227
3	BK	79
4	PG PAUD	65
JUMLAH		439

3.4 Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2015) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut :

3.4.1 *Social Problem Solving (X)*

Social problem solving merupakan pemecahan masalah yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-harinya dengan melibatkan kognitif, afeksi, maupun perilakunya sebagai upaya untuk terlepas dari masalah tersebut. Dalam *Social problem solving* terdapat dua indikator yaitu indikator *social problem solving* konstruk dan *social problem solving* disfungsional.

3.4.2 *Psychological Well Being (Y)*

Psychological well being merupakan kondisi dimana individu berada dalam kondisi mental yang baik yang ditandai dengan adanya rasa kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungannya serta memiliki tingkat stress yang rendah. Dalam *psychological well being* terdapat enam indikator antara lain, *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with other, purpose in life, dan self acceptance.*

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang mengenai fenomena sosial (Sugiyono 2019). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *social problem solving* dan skala *psychological well being.*

Skala *social problem solving* diadaptasi dari penelitian Utaminingsih (2019) yang terdiri dari 60 item dan 5 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Selanjutnya skala *psychological well being* dalam penelitian ini mengadaptasi dari skala dari Ryff yang telah diterjemahkan oleh Eni (2016). Skala *psychological well being* dikembangkan oleh Ryff dengan 42 item. Skala ini terdiri dari 6 alternatif pilihan jawaban diantaranya sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (S), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala terdiri dari dua komponen item yaitu *favorable* (pernyataan mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan tidak mendukung).

Tabel 3.2 *Blueprint skala social problem solving*

Dimensi	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Social problem solving</i> konstruk			
• <i>Positive problem oriented</i>	18, 19, 53, 54, 55, 56	40, 43, 44,60	10
• <i>Rational problem solving</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17		17
<i>Social problem solving</i> disfungsional			
• <i>Negative problem oriented</i>		25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	10
• <i>Impulsive/carelessness</i>		26, 27, 37, 39, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	13
• <i>Avoidance style</i>	20, 21, 22, 57	23, 24, 38, 41, 58, 59	10
Jumlah			60

Tabel 3.3 *Blueprint skala psychological well being*

Dimensi	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
• <i>Autonomy</i>	1,7, 25, 37	13, 19, 31	7
• <i>Enviroental mastery</i>	2, 20, 38	8, 14, 26,32	7
• <i>Personal growth</i>	9, 21, 33	3, 15,27, 39	7
• <i>Positive relations with other</i>	4, 10, 22, 28, 34	16,40	7
• <i>Purpose in life</i>	11, 29, 35	5, 17, 23, 41	7
• <i>Self acceptance</i>	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	7
Jumlah			42

3.6 Teknik Pengujian Instrumen

Instrumen merupakan alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengambilan data, data yang dihasilkan akan akurat jika instrumen yang digunakan valid, oleh karena itu diperlukan intrumen yang tepat dalam penelitian. Sebelum instrumen ini digunakan, instrumen harus di uji terlebih dahulu sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini menjadi data yang akurat, yang bisa diterima dikalangan umum. Adapun pengujian yang akan dilakukan pada instrumen ini dilakukan dengan menggunakan uji statistika yang akan dijelaskan dibawah ini.

3.6.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas bertujuan untuk menunjukkan kesahihan suatu alat ukur dapat mengukur apa yang akan diukur. Validitas juga berfungsi untuk menunjukkan bahwa hasil dari suatu pengukuran dapat menggambarkan aspek yang diukur. Suatu instrumen dikatakan valid atau memiliki validitas bila instrumen tersebut benar-benar mengukur aspek atau segi yang hendak diukur.

Metode yang digunakan untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian ini adalah dengan metode korelasi *product moment* dengan cara mengkorelasikan skor aitem dengan skor total aitem dengan menggunakan rumus *person product momen* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$ = Jumlah perkalian antara variabel x dan Y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum x)^2$ = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Kriteria keputusan:

Jika r hitung $\geq r$ tabel maka instrumen valid

Jika r hitung $\leq r$ tabel maka instrumen tidak valid

3.6.2 Uji Reabilitas Instrumen

Setelah uji validitas dilakukan, langkah selanjutnya adalah pembahasan tentang uji reliabilitas instrumen penelitian. Menurut (Sugiyono 2015) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. (Arikunto 2002), instrumen yang sudah dapat

dipercaya (reliabel) akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Secara empirik, tinggi rendahnya reabilitas instrumen ditunjukkan oleh angka yang di sebut nilai koefisiensi reabilitas. Reabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai r_{xx} mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum nilai reabilitas yang dianggap cukup memuaskan jika $\geq 0,700$. Untuk mengetahui reabilitas instrumen, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbrach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas yang dicari
- n = Jumlah item pertanyaan yang di uji
- $\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- σ^2 = vrians total

Tabel 3.4 Interpretasi nilai r, Sugiyono (2015)

Koefisien r	Kategori
0,8-1,000	Sangat tinggi
0,6-0,799	Tinggi
0,4-0,599	Cukup
0,2-0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

3.6.3 Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. (Husein 2011) mengatakan, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan independen, atau keduanya berdistribusi secara normal atau mendekati normal. Mengapa harus dilakukan uji normalitas? Karena data dengan distribusi normal merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi saat hendak melakukan perhitungan analisis statistika. Untuk uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *kolmogrov smirnov* dengan bantuan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dengan metode *kolmogrov smirnov* menurut (Sugiyono & Susanto 2015), yaitu:

Jika nilai sign $>0,05$ berarti data berdistribusi normal

Jika nilai sign <0,05 berarti data tidak berdistribusi normal

3.6.4 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel dependen dan variabel independen apakah linear atau tidak, (Widana, dkk 2020). Uji linearitas dilakukan melalui *test of linearity* menggunakan program SPSS. Kriteria yang berlaku dalam pengambilan keputusan linieritas adalah: Jika nilai signifikansi > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antar variabel dependen dan independen

Jika nilai signifikansi < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antar variabel dependen dan independen

3.7 Teknik Analisis Data

Suprayogo (dalam Ahmad 2011) mendefinisikan analisis data sebagai rangkaian penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah. Adapun data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari skala yang telah diisi oleh sampel yaitu mahasiswa angkatan 2020 jurusan Ilmu Pendidikan.

Untuk mempermudah dalam menentukan kategori data penelitian maka akan dilakukan pengelompokkan dengan tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah dengan menggunakan rumus interval, yaitu:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I= Interval

NT= Nilai Tertinggi

NR= Nilai Terendah

K= Kategori

3.8 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi atau *product moment correlation*. *Product moment correlation* adalah salah satu teknik untuk mencari korelasi antar dua variabel yang kerap kali digunakan. Teknik ini dikembangkan oleh Karl Pearson, yang karenanya teknik analisis data ini dikenal pula dengan istilah teknik korelasi Pearson. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara variabel *social problem solving* (X) dan variabel *psychological well being* (Y) pada mahasiswa angkatan 2020 jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Berikut rumus yang digunakan dalam *product moment correlation* (Riduwan, 2005):

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = keeratan hubungan (korelasi)

t = nilai t hitung

x = total nilai variabel X

y = total nilai variabel Y

n = jumlah sampel yang akan di uji.

Tabel 3.5 Pedoman *correlation product moment*

Nilai <i>person correlation</i>	Kategori
0,81-1,00	Korelasi sempurna
0,61-0,80	Korelasi kuat
0,41-0,60	Korelasi sedang
0,21-0,40	Korelasi lemah
0,00-0,20	Tidak berkorelasi

Selanjutnya menentukan signifikansi hubungan dengan menggunakan uji t. Setelah dilakukan korelasi *product moment* maka dilanjutkan dengan menentukan signifikansi hubungan kedua variabel menggunakan uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{hitung} = \frac{r\sqrt{n} - 2}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Setelah uji t dilakukan, langkah selanjutnya adalah mencari t tabel dengan menggunakan tabel t yang telah berstandar. Langkah terakhir adalah menentukan signifikansi hipotesis. Jika t hitung \geq r-tabel maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan signifikansi antara *social problem solving* dengan *psychological well being*, begitu juga sebaliknya. Jika t hitung \leq r-tabel H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan antara *social problem solving* dan *psychological well being*.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *social prolem solving* dan *psychological well being* pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi atau r hitung = 0,456 > r tabel = 0,138 dengan kategori korelasi sedang. Artinya adalah semakin baik *social problem solving* mahasiswa maka semakin baik pula *psychological well being*-nya.

5.2 Saran

1. Kepada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Untuk mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diharapkan bisa mengikuti pelatihan *social problem solving* dan mempelajari bagaimana cara menemukan masalah, mencari sebab munculnya masalah, menyusun rencana penyelesaian masalah, melaksanakan rencana penyelesaian masalah dan terakhir melakukan evaluasi. Penerapan *social problem solving* merupakan salah satu usaha agar mahasiswa dapat keluar dari pemasalahan yang ia temui sehingga mampu meningkatkan *psychological well being*-nya.

2. Kepada Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Diharapkan jurusan Ilmu Pendidikan dapat memberi atau melaksanakan pelatihan mengenai cara meningkatkan *social problem solving* pada mahasiswa.

3. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan kepada peserta didik mengenai

social problem solving, layanan bisa berupa bimbingan klasikal, bimbingan kelompok atau konseling kelompok, dan lain-lain. Layanan ini diberikan sebagai layanan preventif untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kemampuan dalam menemukan pemecahan masalah dalam setiap tahap yang akan dilaluinya dalam kehidupan.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang bimbingan dan konseling atau psikologi khususnya mengenai *social problem solving* dan *psychological well being* sesuai dengan perkembangan zaman. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa mengembangkan instrumen terbaru mengenai variabel *social problem solving* dan *psychological well being* atau membuat instrumen dengan item yang lebih sedikit namun tetap mewakili indikator yang ada dari setiap variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Aburezeq, Khalil dan Lazlo Kasik. 2021. The Relationship between Social Problem Solving and Psychological Well Being: A Literature Review. *Romanian Journal of Psychological Studies* 9, 9: 3-16.
- Andriati, K. 2009. *Peran Self Efficacy, Self Estem, Internal Focus of Control, Problem Solving dan Forgiveness terhadap Kecenderungan Neurosis pada Perawat*. Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ahmad Tanzeh. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Teras, Yogyakarta.
- Amawidyati, Sukma Adi Galuh, dan Muhana Sofiati Utami. 2015. Relegiusitas dan Psychological Well Being Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34. 2: 164-176.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bronfenbrenner, U. 1986. Ecology Of The Family As Context For Human Development: Research Perspectives. *Development Psychology* 22, 6: 723
- Bronstein, A.M., T. Brandt, M.H. Woollacot and J.G. Mutt. 2004. *Clinical Disorder of Balance, Posture, and Gait*. Oxford University Press, New York.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. 1999. *Problem Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention (2nd ed.)*. Springer, New York.
- D’Zurilla, Chang , & Sanna. 2004. *Social Problem Solving Theory, Research, and Training*. APA, Washington DC.
- D’Zurilla, Nezu, & Nezu. 2007. *Solving Life’s Problems A 5-Step Guide to Enhanced Well-Being*. Springer Publishing Company, New York.
- Faturochman. 2012. *Keadilan Presfektif Psikologi*. Unit Penerbitan Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

- Fernanda, Alifia Putri. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Journal Of School Counseling* 3, 2: 35-40.
- Hardjo, Suryani dan Eryanti Novita. 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological well Being pada Remaja Korban Sexual Abuse. Skripsi, Universitas Medan.
- Husein, Umar. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Husna, M dan Siti Fatimah. 2013. Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah dan Komunikasi Matematis Siswa Sekolah Menengah Pertama melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think-Pair-Share (TPS). *Jurnal Peluang* 1, 2: 81-92.
- Iriani, Fransisca & Ninawati. 2005. Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda ditinjau dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi*. 3, 1: 44- 64.
- Izzaty, Rita Eka. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. UNY Press, Yogyakarta.
- Kayes, C. L. M. 2002. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research* 43, 2: 207-222.
- Keyes, Corey L.M. , Dov Shmotkin and Carol D. Ryff. 2002. Optimizing Well_Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology* 82, 6: 1007-1022.
- Kurniasari, Rani. 2019. Pemberian Motivasi serta Dampaknya terhadap Kinerja Karyawan Pada Perusahaan Telekomunikasi Jakarta. *Jurnal Sekretari dan Manajemen* 2, 1: 32-29.
- Lakoy, Ferny Santje. 2009. Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah. *Jurnal Psikologi* 7, 2: 71-80.
- Liwang, Ilian Striarini. 2016. *Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi, Universitas Surabaya.
- Mayasari, Ros. 2014. Pengaruh Keterampilan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Al-munzir* 7, 1: 98-113.
- Mulyasa, E. 2004. *Implementasi Kurikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Ranjbar M, Bayani AA, dan Bayani A. 2013. Social Problem Solving Ability Predicts Mental Health Among Undergraduate Students. *Int J Prev Med* 4, 13: 37-41.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

- Ryff, C. D. 2013. Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom* 83, 1: 10-28.
- Riani, Asri Laksmi. 2013. *Manajemen Sumber Daya Manusia Masa Kini*. Graha Ilmu Yogyakarta, Yogyakarta.
- Solso,R.T., Maclin, O. T., & Maclin, M. K. 2008. *Psikologi Kognitif.Terjemahan : Rahardanto & Batuadji*. Erlangga, Jakarta.
- Stein. S, Book. H. 2002. *Ledakan EQ (15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Kaifa Office, Bandung.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitain Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono & Agus Susanto. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitain Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suryana. 2010. *Metodologi Penelitian: Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Buku Ajar Perkuliahan UPI, Bandung.
- Utaminingsih, D. 2019. *Faktor -faktor yang Mempengaruhi Social Problem Solving*. Tesis, Univesitas Gajah Mada.
- Wahyuningsih, Yulia Eni. 2016. *Program Youth Discovery Peningkatan Psychological Well Being Mahasiswa Universitas Penddikan Indonesia*. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Widana, I. W. & Muliani, L. P. 2020. *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media, Jawa Timur.
- Widanti, M. C., Hardjajani, T. &Karyanta, N. A. 2013. *Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret.