

**DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS KOMUNIKASI SEBAGAI  
PREDIKTOR TERHADAP *HAPPINESS* PADA ISTRI YANG  
MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE***



**DIAJUKAN OLEH:**

**UMMI HAYATI**

**4517091044**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2021**



**DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS KOMUNIKASI SEBAGAI  
PREDIKTOR TERHADAP *HAPPINESS* PADA ISTRI YANG  
MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE***

**UNIVERSITAS  
BOSOWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

*Oleh:*

**UMMI HAYATI  
4517091044**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS KOMUNIKASI  
SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP *HAPPINESS* PADA ISTRI YANG  
MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE***

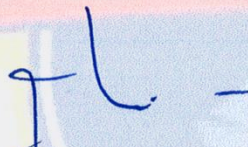
**Disusun dan diajukan oleh:**

**UMMI HAYATI  
4517091044**


**Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi  
Pada Agustus 2021**

**Menyetujui:**

**Pembimbing I**


  
Hasniar A. Radde., S. Psi., M.Si  
NIDN: 0920077901

**Pembimbing II**

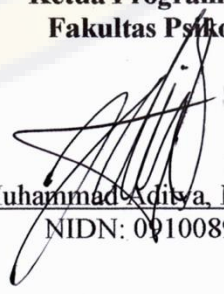
  
St. Syawaliah G., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0903078502

**Mengetahui:**

**Dekan  
Fakultas Psikologi**

  
Musawwir, S.Psi., M.Pd  
NIDN: 0927128501

**Ketua Program Studi  
Fakultas Psikologi**

  
Andi Muhammad Aditya, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0910089302

**HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN**

**DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS KOMUNIKASI  
SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP *HAPPINESS* PADA ISTRI YANG  
MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE***


**Disusun dan diajukan oleh:**

**UMMI HAYATI**

**4517091044**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji  
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar  
Pada Agustus tahun 2021

**Pembimbing I**



**Hasniar A. Radde., S. Psi., M.Si**  
**NIDN: 0920077901**

**Pembimbing II**



**St. Syawaliyah G. M.Psi., Psikolog**  
**NIDN: 0903078502**

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**


**Musawwir, S.Psi., M.Pd**  
**NIDN: 0927128501**

**HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI  
HASIL PENELITIAN**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Ummi Hayati  
NIM : 4517091044  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Sebagai Prediktor Terhadap *Happiness* Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*.

**Tim Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Hasniar A. Radde, S.Psi., M.Si

(.....)

2. St. Syawaliah G, M.Psi., Psikolog

(.....)

3. Sulasmi Sudirman, S.Psi., M.A

(.....)

4. Sri Hayati, M.Psi., Psikolog

(.....)

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**

**Musawwir, S.Psi., M.Pd**  
**NIDN: 0927128501**



## PERNYATAAN

Dengan ini, saya atas nama Ummi Hayati menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Sebagai Prediktor Terhadap Kebahagiaan Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya, bukan karya hasil plagiat maupun manipulasi. Saya siap menerima resiko atau sanksi apabila ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar kode etik keilmuan dalam karya saya, termasuk terdapatnya klaim dari pihak lain terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, Agustus 2021

Peneliti



Ummi Hayati

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Diriku yang telah berjuang untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi sampai saat ini. Kepada orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan fasilitas yang terbaik, dan selalu mendoakan saya yang terbaik.



## MOTTO

**Anda mungkin bisa menunda, tapi waktu tidak akan menunggu.**

**(Benjamin Franklin)**

**Teruslah berusaha, jangan sampai ketinggalan dari titik start**

**(Ummi Hayati)**





## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat, karunia, serta Hidayah-Nya saya mampu menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) yang berjudul Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Sebagai Prediktor Terhadap *Happiness* Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*. Besar harapan saya pada tugas akhir (Skripsi) ini dapat memberikan manfaat dengan bertambahnya wawasan serta pengetahuan bagi pembaca. Saya juga telah menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan pada tugas akhir (Skripsi) ini, saya juga memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penggunaan kata.

Maka dari itu, saya mengharapkan kritik dan saran untuk tugas akhir (Skripsi) ini kepada Dosen Pembimbing dan teman-teman agar tugas akhir ini dapat selesai dengan baik. Selama proses penyelesaian skripsi ini, saya mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Sehingga saya mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua peneliti, Bapak Darmin. S.Sos dan Ibu Hj. Suriani yang selalu mendoakan peneliti yang terbaik, memberikan dukungan pada setiap masalah yang dihadapi, dan selalu sabar dalam mendidik peneliti.
2. Kepada adik-adik saya Rasya dan Najwa yang memberikan dukungan pada saat stress mengerjakan tugas akhir dan membantu meringankan beban peneliti dalam menyelesaikan pekerjaan rumah saat saat mengerjakan skripsi.
3. Kepada pembimbing akademik peneliti, Bapak A.Budhy Rakhmat, M.Psi., Psikolog dan Ibu Sulasmi Sudirman, S.Psi., M.A yang selalu membimbing peneliti dan memberikan saran selama berkuliah.

4. Kepada Ibu Hasniar A. Radde, S.Psi., M.Si, selaku pembimbing 1 peneliti yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, semangat, dan dukungan selama proses penyelesaian tugas akhir.
5. Kepada Ibu St. Syawaliyah Gismin, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing 2 peneliti yang selalu memberikan arahan, masukan-masukan, dan motivasi selama proses penyelesaian tugas akhir.
6. Kepada Ibu Sulasmi Sudirman, S.Psi., M.A dan Ibu Sri Hayati M.Psi., Psikolog selaku penguji peneliti yang telah memberikan beberapa saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada para dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, yang selalu memberikan motivasi dan semangat, serta kesediaannya untuk membagikan ilmunya.
8. Kepada para staf TU Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah bersedia membantu peneliti dalam menyelesaikan setiap pengurusan administrasi.
9. Kepada Bapak Halim dan Nurul Khafifah Halim yang bersedia memberikan tempat Rumah Dinas LPMP sebagai *camp* untuk mengerjakan skripsi kepada peneliti dan teman-teman.
10. Kepada teman-temanku Greace, Alya, Wiwi, Ani, Ana, Cia, Wulan, Khafifah, Nunu, Oda, Niswa, Icil, Echa, Nabila, Ester, Kak Adit, Fatimah, Tita, Deasy, Asri, dan Bella yang selalu memberikan dorongan agar semangat dalam mengerjakan skripsi dan menjadi teman diskusi saat mengerjakan skripsi.

## ABSTRAK

### DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS KOMUNIKASI SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP *HAPPINESS* PADA ISTRI YANG MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Ummi Hayati

4517091044

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

[Ummihayatiumbuhay@gmail.com](mailto:Ummihayatiumbuhay@gmail.com)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dukungan sosial dan intensitas komunikasi dan memprediksi *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 150 istri yang menjalani *long distance marriage*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala penelitian, yaitu skala *Orientation to Happiness Questionnaire* yang disusun oleh Peterson, Park, & Seligmen di tahun 2005 dan telah diadaptasi oleh Riska Novia Pratiwi (2019) dengan nilai reliabilitas 0.571. Skala *Interpersonal Support Evaluation List* disusun oleh Cohen dan Hoberman di tahun 1983 dan telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani dengan nilai reliabilitas 0.660, serta skala Intensitas Komunikasi yang dikonstruksi oleh peneliti dengan nilai reliabilitas 0.952. Untuk memastikan akurasi, skala diuji dengan menggunakan validitas isi (logis dan tampak) dan validitas konstruk dengan menggunakan *confirmatory factor analysis*. Uji hipotesis dianalisis dengan menggunakan Teknik analisis regresi berganda, dan menghasilkan tiga temuan. Pertama dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama mampu memprediksi *happiness* dengan kontribusi sebesar 6% ( $p = 0.010$ ,  $p < 0.05$ ). Temuan kedua yaitu dari dukungan sosial mampu memprediksi *happiness* dengan kontribusi sebanyak 5.4% ( $p = 0.004$ ,  $p < 0.05$ ) dengan arah pengaruh yang positif, semakin tinggi dukungan sosial maka *happiness* akan semakin meningkat. Temuan yang ketiga yaitu intensitas komunikasi tidak mampu memprediksi *happiness*.

Kata Kunci : *Happiness*, Dukungan Sosial, Intensitas Komunikasi, Istri, *Long Distance Marriage*

## ABSTRACT

### **SOCIAL SUPPORT AND INTENSITY OF COMMUNICATION AS PREDICTOR OF HAPPINESS IN WIFE INTO LONG DISTANCE MARRIAGE**

Ummi Hayati  
4517091044

Departement of Psychology, Bosowa University  
[Ummihayatiumhay@gmail.com](mailto:Ummihayatiumhay@gmail.com)

This study aimed to know the ability of social support and intensity of communication to be predictor of happiness of wife who in long distance marriage. Sampel on this study count of 150 wives who into long distance marriage. Data was collected used three scales of study, which is Orientation to Happiness Questioner by Peterson, Park, & Seligmen in 2005 who adapted by Riska Novia Pratiwi (2019) with reliability count of 0.571. *Interpersonal Support Evaluation List* by Cohen dan Hoberman in 1983 who adapted by Zainab Ramadhani with reliability value count of 0.660, intensity of communication who constructed by researcher with reliability value 0.952. To make sure ability of those scale we are used content validity (Logic+Face) and construct validity used *confirmatory factor analysis*. Hypotesis was analyzed by multiple linear regression, and show three result. The first, social support and intensity of communication as simultan could be predictor of happiness with contributed value 6% ( $p = 0.010$ ,  $p < 0.05$ ). Secondly, social support could be predictor of happiness with contributed value count of 5.4% ( $p = 0.004$ ,  $p < 0.05$ ) with positive direction of influence, that's mean when social support increased it will increased happiness those. The last find show that intensity of communication couldn't be predictor of happiness.

Key Words : Happiness, Social Support, Intensity of communication, Wife, Long Distance Marriage

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2.Rumusan Masalah .....	10
1.3.Tujuan Penelitian .....	11
1.4.Manfaat Teoritis .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kebahagiaan .....	14
2.1.1 Definisi Kebahagiaan .....	14
2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan .....	17
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebahagaiaan .....	20
2.1.4 Dampak dari Kebahagiaan .....	26

2.1.5 Pengukuran Kebahagiaan .....	30
2.2 Dukungan Sosial .....	32
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial .....	32
2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial .....	36
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial .....	42
2.2.4 Dampak dari Dukungan Sosial .....	46
2.2.5 Pengukuran Dukungan Sosial .....	51
2.3 Intensitas Komunikasi .....	53
2.3.1 Definisi Intensitas Komunikasi .....	53
2.3.2 Aspek-aspek Intensitas Komunikasi .....	56
2.3.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Intensitas Komunikasi .....	62
2.3.4 Dampak dari Intensitas Komunikasi .....	69
2.3.5 Pengukuran Intensitas Komunikasi .....	77
2.4 Pernikahan .....	78
2.5 Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap Kebahagiaan pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance</i> <i>Marriage</i> .....	83
2.6 Kerangka Pikir .....	86
2.7 Hipotesis Penelitian .....	87
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	88
3.2 Identifikasi Variabel .....	88
3.3 Definisi Konseptual .....	89
3.4 Populasi dan Sampel .....	92
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	94
3.6 Uji Instrumen .....	101
3.7 Teknik Analisis Data .....	109
3.8 Prosedur Penelitian .....	112
3.9 Jadwal Penelitian .....	115

## **BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Analisis .....	116
4.1.1 Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi .....	116
4.1.2 Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor .....	121
4.1.3 Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi .....	126
4.1.4 Hasil Uji Asumsi .....	153
4.1.5 Hasil Uji Hipotesis .....	157
4.2 Pembahasan .....	163
4.2.1 Gambaran <i>Happiness</i> pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	163
4.2.2 Gambaran Dukungan Sosial pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	166
4.2.3 Gambaran Intensitas Komunikasi pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	169
4.2.4 Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap <i>Happiness</i> pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	172
4.2.5 Dukungan Sosial sebagai Prediktor terhadap <i>Happiness</i> pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	176
4.2.6 Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap <i>Happiness</i> pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	179
4.2.7 Limitasi Penelitian .....	182
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	183
5.2 Saran .....	185
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	187
<b>LAMPIRAN</b> .....	200

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> Skala <i>Happiness</i> Sebelum Uji Coba .....	95
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala <i>Happiness</i> Setelah Uji Coba .....	96
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba .....	97
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	98
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala Intensitas Komunikasi Sebelum Uji Coba.....	99
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Skala Intensitas Komunikasi Setelah Uji Coba .....	100
Tabel 3.7	Hasil Reliabilitas .....	108
Tabel 3.8	Jadwal Penelitian.....	115
Tabel 4.1	Rangkuman Statistik <i>Happiness</i> Pada Istri yang LDM.....	121
Tabel 4.2	Kategorisasi <i>Happiness</i> Pada Istri Yang LDM .....	122
Tabel 4.3	Rangkuman Statistik Dukungan Sosial Pada Istri Yang LDM ...	123
Tabel 4.4	Kategorisasi Dukungan Sosial Pada Istri Yang LDM.....	124
Tabel 4.5	Rangkuman Statistik Intensitas Komunikasi Pada Istri Yang LDM .....	125
Tabel 4.6	Kategorisasi Intensitas Komunikasi Pada Istri Yang LDM .....	125
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas .....	154
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas .....	154
Tabel 4.9	Hasil Uji Multikolinearitas.....	155
Tabel 4.10	Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Secara Bersama-sama terhadap <i>Happiness</i> pada Istri yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	158
Tabel 4.11	Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi terhadap <i>Happiness</i> Pada Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	160
Tabel 4.12	Hasil Uji Hipotesis Intensitas Komunikasi terhadap <i>Happiness</i> Pada Istri Yang Menjalani <i>Long Distance Marriage</i> .....	161
Tabel 4.13	Koefisien Regresi Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Terhadap <i>Happiness</i> .....	162



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Suku.....	116
Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Usia .....	117
Gambar 4.3 Diagram Subjek Berdasarkan Usia Pernikahan .....	117
Gambar 4.4 Diagram Subjek Berdasarkan Lama Menjalani LDM.....	118
Gambar 4.5 Diagram Subjek Berdasarkan Jumlah Anak .....	119
Gambar 4.6 Diagram Subjek Berdasarkan Pekerjaan Suami.....	119
Gambar 4.7 Diagram Subjek Berdasarkan Pekerjaan Istri.....	120
Gambar 4.8 Diagram Subjek Berdasarkan Tinggal Bersama .....	121
Gambar 4.9 Diagram Tingkat <i>Happiness</i> Pada Istri Yang LDM.....	122
Gambar 4.10 Diagram Tingkat Dukungan Sosial Pada Istri Yang LDM .....	124
Gambar 4.11 Diagram Tingkat Intensitas Komunikasi Pada Istri Yang LDM	126
Gambar 4.12 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Suku.....	127
Gambar 4.13 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Usia.....	128
Gambar 4.14 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Usia Pernikahan.....	129
Gambar 4.15 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Lama LDM.....	130
Gambar 4.16 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Pekerjaan Suami .....	131
Gambar 4.17 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Pekerjaan Istri .....	132
Gambar 4.18 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Jumlah Anak.....	133
Gambar 4.19 Diagram <i>Happiness</i> Berdasarkan Tinggal Bersama .....	134
Gambar 4.20 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Suku .....	135
Gambar 4.21 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Usia .....	136
Gambar 4.22 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Usia Pernikahan .....	137
Gambar 4.23 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Lama LDM .....	138

Gambar 4.24 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Pekerjaan Suami .....	140
Gambar 4.25 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Pekerjaan Istri .....	141
Gambar 4.26 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Jumlah Anak .....	142
Gambar 4.27 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Tinggal Bersama .....	143
Gambar 4.28 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Suku.....	144
Gambar 4.29 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Usia.....	145
Gambar 4.30 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Usia Pernikahan.	146
Gambar 4.31 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Lama LDM .....	148
Gambar 4.32 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Pekerjaan Suami	149
Gambar 4.33 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Pekerjaan Istri ...	150
Gambar 4.34 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Jumlah Anak.....	151
Gambar 4.35 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Tinggal Bersama .....	152
Gambar 4.36 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Menggunakan <i>Scatterplot</i>	156

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian .....	201
Lampiran 2. Tabulasi Data.....	203
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Isi .....	208
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Konstrak .....	213
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	222
Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi .....	224
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis.....	227

UNIVERSITAS

**BOSOWA**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pernikahan adalah persatuan yang diakui secara hukum antara dua orang, umumnya seorang pria dan seorang wanita dapat bersatu secara seksual, bekerja sama secara ekonomi, dan dapat melahirkan, mengadopsi, atau membesarkan anak (Strong, Devault, & Cohen, 2011). Pernikahan dilihat dari hubungan paling intim yang dimiliki orang yang dapat melibatkan keintiman emosional dan fisik sehingga berpotensi membuat orang merasa bahagia dan puas (Olson, Defrain, & Skogrand, 2019). Adapun tujuan pernikahan yaitu, membentuk rumah tangga yang bahagia, memperoleh keturunan, menumbuhkan kesungguhan mencari rezeki dan meningkatkan rasa tanggung jawab.

Pernikahan bisa ditinjau dari beberapa perspektif psikologi diantaranya yaitu, dalam perspektif psikologi perkembangan membina suatu hubungan atau relasi sangat penting bagi perempuan Miller & Tannen (Santrock, 2012). Perspektif psikologi sosial perempuan dewasa memandang perkawinan sebagai pertemuan antara pasangan suami istri yang akan menjalani kepuasan dan kebermaknaan dalam setiap pengalaman yang akan dilalui (Gerson, 2007). Perempuan memaknai pernikahannya dalam perspektif psikologi keluarga bahwa pernikahan yang baik dapat terpenuhinya rasa aman secara emosional, komunikasi dan terbinanya intimasi (Fauzi, 2018). Pada setiap

pernikahan suami wajib memberikan nafkah lahir maupun batin terhadap istrinya.

Konsep keluarga konvensional yaitu, memiliki pola relasi dimana suami sebagai pemberi nafkah (Pembangunan ketahanan keluarga, 2016). Seorang suami dapat memberikan nafkah dengan bekerja, namun apabila suami ditempatkan bekerja tidak satu kota dengan istri maka mereka harus membicarakannya terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk tetap bekerja walaupun harus ada jarak antar pasangan suami istri. Nafkah yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu nafkah lahir yang diberikan suami kepada istri dalam sebuah pernikahan.

Suami dan istri tidak dapat tinggal bersama dalam sebuah pernikahan dikarenakan berbagai faktor, dikenal dengan sebutan pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage* (Rahmadini & Hendriani, 2015). Terjadinya hubungan pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) karena faktor ekonomi atau kebutuhan keluarga, dan mempertahankan karir (Prameswara & Sakti, 2016).

Pilihan untuk menjalani *long distance marriage* karena alasan berbagai faktor diatas dapat membuat pasangan yang menjalani *long distance marriage* menghadapi beberapa masalah. Menurut Rachmawati & Mastuti (2013) bahwa pasangan yang menjalani *long distance marriage* akan menghadapi masalah yang berbeda seperti halnya masalah komunikasi antar pasangan, kurangnya dukungan saat membuat keputusan yang besar, kelelahan terhadap peran, dan pekerjaan yang dapat mengganggu waktu bersama pasangan.

Sementara kebahagiaan dalam pernikahan dipengaruhi antara lain waktu bersama pasangan dan komunikasi antar pasangan.

Salah satu tujuan pernikahan adalah untuk bahagia, hal ini juga dilihat dari perspektif psikologi pernikahan bahwa pernikahan yang melibatkan keintiman dapat membuat orang merasa bahagia. Seligman (2005) mendefinisikan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang telah dirasakan individu serta berbagai aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Adapun aspek-aspek dari kebahagiaan menurut Seligman (2005) ada tiga yaitu, kehidupan yang bermakna dimana seseorang dapat dikatakan mampu memaknai hidupnya saat mereka merasa bahwa hidup yg dijalani mempunyai arti bagi dirinya, kehidupan yang menyenangkan dimana seseorang dapat merasakan hal-hal yang menyenangkan dalam hidupnya, dan keterlibatan diri dimana seseorang melakukan aktivitas bersama keluarga, dengan adanya kebersamaan antar keluarga, kedekatan emosional yang bisa mereka kelola dengan baik apabila terjadi suatu permasalahan dalam keluarga.

Pernikahan yang bahagia apabila pasangan suami dan istri merasa puas dan bahagia terhadap pernikahannya dengan merasakan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Pernikahan bahagia juga bisa dilihat jika pasangan suami dan istri dapat saling memahami dan menghormati pasangan, mampu mentoleransi terhadap kesalahan pasangan, saling mendukung kepentingan masing-masing, dan menikmati kebersamaan waktu luang. Pernikahan yang bahagia bagi perempuan atau istri apabila ia dicintai oleh

pasangannya dan pasangannya mampu memahaminya, dan istri akan bahagia apabila tidak ada orang yang mengusik urusan rumah tangganya.

Adanya tuntutan situasi yang mengharuskan pasangan suami dan istri menjalani *long distance marriage*. Memilih untuk menjalani long distance marriage bukanlah hal mudah yang bisa diputuskan dalam waktu yang singkat. Sebagai pasangan suami istri pasti ada keinginan untuk bisa selalu berdekatan dengan keluarga. Tapi ketika itu adalah pilihan yang terbaik di antara yang terburuk, maka yang bisa dilakukan adalah meminimalkan resiko dan berusaha sekuat mungkin menjaga keutuhan rumah tangga mereka meski tidak tinggal bersama. Tuntutan situasi tersebut dikarenakan seorang suami harus tinggal diluar kota maupun diluar negeri untuk bekerja memenuhi kebutuhan hidup setelah menikah.

Bekerja untuk mencari rezeki biasanya dilakukan oleh salah satu pasangan dan umumnya dikerjakan oleh suami sebagai kepala keluarga yang menafkahi istri dan anak-anaknya. Seorang suami memberikan nafkah lahir kepada istri dan anak-anaknya untuk memenuhi kebutuhan pokok yang diperlukan. Adapun nafkah lahir yang diterima istri berupa sandang, pangan, dan papan seperti makanan, pakaian, rumah, sarana berhias dan belanja yang sesuai dengan kondisi sosial dan kemampuan materinya. Sehingga mengharuskan suami untuk bekerja walaupun tempat suami bekerja jauh dari istri.

Seorang istri yang telah menikah pasti menginginkan untuk tinggal bersama, namun karena adanya suatu hal yang mengharuskan istri untuk menjalani *long distance marriage* yaitu, tempat pekerjaan suami jauh dari

tempat tinggal istri. Sehingga istri masih bisa berkompromi dengan situasi seperti itu karena perpisahan yang terjadi pada pasangan suami istri didasari faktor pekerjaan atau kondisi perekonomian keluarga.

Namun, berdasarkan paparan diatas tidak sejalan dengan kenyataannya yang terjadi. Hal ini dapat dilihat dari kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat dilihat dari hasil penelitian deskriptif terkait kebahagiaan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Eriyanda & Khairani (2017) pada 247 orang di Aceh yang menunjukkan bervariasinya kebahagiaan dilihat dari tingkat rendah 0,80% dan tingkat tinggi 99,2%. Demikian pula hasil penelitian Rizkillah, Sunarti, & Herawati (2015) menunjukkan bahwa di Kota Bogor sebesar 75,7 % kualitas perkawinan dari 120 sampel.

Sejalan dengan hasil penelitian pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Peneliti megindikasikan kebervariasian kebahagiaan terlihat dari hasil wawancara berdasarkan seluruh aspek kebahagiaan. Adapun hasil wawancara pada aspek kehidupan yang menyenangkan terdapat enam responden yang mengatakan bahwa komunikasi dengan pasangannya instens dilakukan setiap hari bahkan ada yang melakukan komunikasi sampai lebih dari satu kali dalam sehari. Sedangkan terdapat empat responden yang komunikasi pada pasangannya yang tidak intens dilakukan setiap hari seperti halnya mereka dapat berkomunikasi tiga hari sekali, seminggu sekali, bahkan sampai berbulan-bulan baru melakukan komunikasi karena situasi dan koneksi jaringan yang tidak mendukung. Responden mengakui, kegiatan-kegiatan tersebut baginya merupakan hal yang menyenangkan.



Peneliti juga menemukan hasil wawancara bahwa terdapat jawaban responden yang masuk pada aspek kehidupan yang bermakna terdapat sepuluh responden yang mengalami pertengkaran kecil dalam rumah tangganya. Adapun masalah yang dihadapi dalam pertengkaran tersebut seperti masalah dalam urusan anak, telepon lama diangkat, dan perbedaan pendapat. Istri yang menjalani *long distance marriage* juga mengalami pertengkaran hebat dalam rumah tangganya hal tersebut dialami oleh tiga responden bahwa masalah yang mereka hadapi seperti kecemburuan dan kecurigaan sehingga mereka berselisih paham dengan pasangannya dan bertengkar sampai lebih dari tiga hari. Walaupun mereka mengalami hal tersebut hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mereka tetap saling membutuhkan satu sama lain, saling memaafkan, saling mengerti satu sama lain, dan belajar mendewasakan diri.

Dari hasil wawancara juga menunjukkan pada aspek keterlibatan diri pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat dilihat dari empat responden yang memberikan kata-kata romantis terhadap pasangannya dengan saling mengungkapkan perasaan satu sama lain seperti mengucapkan kata *I love you* dan rindu terhadap pasangannya. Selain itu, istri juga menunjukkan bentuk kepedulian terhadap pasangannya dengan menanyakan kabar, menanyakan pekerjaan suami kemudian memberikan semangat, memberikan motivasi, dan mendengarkan keluh kesah pasangannya terkait kehidupan pekerjaannya.

Dari hasil wawancara dan penelitian yang sudah dipaparkan, terlihat bahwa terdapat variasi kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Sejongjanya apapun situasinya istri tetap mampu merasa bahagia dalam kehidupan rumah tangganya, termasuk dalam situasi *long distance marriage*, terlebih *long distance marriage* termasuk hal yang kadang sulit untuk dihindari. Olehnya, dibutuhkan solusi untuk menangani masalah-masalah dalam menjalani *long distance marriage* dengan memulai mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan. Faktor-faktor tersebut ditunjukkan dalam hasil penelitian bahwa faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan yaitu, mental dan kesehatan psikologis (Putra & Sudibia, 2019); hubungan positif dengan orang lain (Wulandari & Widyastuti, 2014); kedekatan dengan keluarga, hemat pengeluaran, dan mendapatkan banyak waktu luang (Hasibuan, 2020); hubungan sosial, aktivitas fisik, dan bersyukur kepada Tuhan (Fauziah, Ningrum, & Salamiah, 2020); intensitas komunikasi (Muhardeni, 2018); dukungan sosial (Khalif & Abdurrohman, 2019; Amalia, 2015; Nasution & Fauziah, 2020; Sutatminingsih & Zaina, 2020; Nurhidayah & Agustini, 2012).

Dari uraian literatur hasil penelitian yang telah dipaparkan, terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan, dua diantaranya yaitu dukungan sosial dan intensitas komunikasi. Hal ini selaras dengan temuan pada hasil wawancara awal yang peneliti lakukan dari hasil wawancara 10

orang istri menunjukkan bahwa saat pasangannya sudah pulang dan bertemu dengan keluarga, mereka mengadakan acara kumpul bersama dan makan-makan bersama serta pergi liburan bersama demi mendapatkan *quality time* bersama keluarga. Orang-orang terdekat dari istri yang menjalani *long distance marriage* juga memberikan dukungan dengan selalu mengunjunginya dengan saling berbagi cerita, memberikan semangat agar tetap kuat, memberikan perhatian dan nasehat, serta meluangkan waktu berkumpul sambil bercanda. Hal ini mengindikasikan bahwa istri yang menjalani *long distance marriage* nampak mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya dan dapat berpengaruh terhadap situasi *long distance marriage* yang dijalannya.

Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, atau kelompok. Menurut penelitian Cohen & Hoberman (1983), dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan interpersonal seseorang.

Dari beberapa penelitian, dukungan sosial memberikan banyak dampak terhadap hal lainnya, yaitu dukungan sosial dapat membantu mengurangi kesepian pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Mijilputri, 2014); kebermaknaan hidup (Hayyu & Mulyana, 2015); optimisme (Sari & Thamrin, 2020); dan penerimaan diri (Marni & Yuniawati, 2015).

Selain dukungan sosial dari hasil wawancara awal peneliti juga menemukan indikasi bahwa intensitas komunikasi dapat meminimalisir situasi berjarak yang dialami oleh istri dengan *long distance marriage*. Hasil wawancara dari 10 orang istri terdapat enam responden yang menunjukkan agar komunikasi antara pasangan suami istri tetap terjaga mereka melakukan beberapa hal seperti, saling meluangkan waktu untuk berkomunikasi setiap hari, menjaga perasaan satu sama lain, saling memahami dan mendengarkan keluh kesah pasangan. Adapun bentuk kasih sayang yang sering mereka tunjukkan apabila berkomunikasi lewat telepon atau *chat* setiap hari yaitu, mereka saling mengungkapkan perasaan seperti mengatakan *I love you*, ciuman jarak jauh, saling mengirim foto dan video, saling menanyakan kabar satu sama lain, saling memberitahu keadaan, dan menanyakan terkait pekerjaannya. Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas komunikasi penting bagi istri yang menjalani *long distance marriage*.

Dari beberapa hasil penelitian, intensitas komunikasi juga memberikan banyak dampak terhadap berbagai hal diantaranya, yaitu tekanan emosi (Hasanah, 2015); keharmonisan (Pangaribuan, 2016); tingkat kedekatan fisik terhadap *intimate relationship* (Nurulita, 2016); intensitas komunikasi dapat meningkatkan komitmen terhadap pasangan (Liana & Herdiyanto, 2017); intensitas komunikasi dapat menurunkan taraf konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (Aryaningsih & Susilawati, 2020); dan intensitas komunikasi dapat meningkatkan komunikasi interpersonal (Widiati, Yanzi, & Nurmalisa, 2016).

Menurut Devito (2009) intensitas komunikasi adalah kedalaman dan keluasan pesan yang muncul saat berkomunikasi dengan orang. Intensitas komunikasi yang mendalam ditandai dengan kejujuran, keterbukaan dan rasa saling percaya yang dapat menimbulkan respon berupa tindakan atau tindakan (Gunarsa, 2004). Menurut Devito (2010), intensitas komunikasi adalah kedalaman dan keluasan informasi Ini terjadi selama komunikasi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti mendapatkan bahwa bervariasinya masalah kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat diprediksi oleh bervariasinya dukungan sosial dan intensitas komunikasi. Indikasi tersebut ditunjukkan dari hasil wawancara, dan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya. Dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap *Happiness* Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* di Kota Makassar”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama mampu memprediksi Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*?
2. Apakah Dukungan Sosial mampu memprediksi Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*?

3. Apakah Intensitas Komunikasi mampu memprediksi Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan tersebut, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
2. Untuk mengetahui gambaran Dukungan Sosial pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
3. Untuk mengetahui gambaran Intensitas Komunikasi pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
4. Untuk mengetahui kemampuan Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama dalam memprediksi kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
5. Untuk mengetahui kemampuan Dukungan Sosial dalam memprediksi kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
6. Untuk mengetahui kemampuan Intensitas Komunikasi dalam memprediksi kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, antara lain:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan dan bisa menambah wawasan dalam lingkup bidang psikologi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada perkembangan ilmu psikologi khususnya pada ranah psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi keluarga.
3. Menjadi sumber data tambahan untuk pengembangan studi mengenai kebahagiaan yang dikaitkan dengan dukungan sosial dan intensitas komunikasi.
4. Adaptasi alat ukur pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan adaptasi alat ukur *Happiness* ke dalam Bahasa Indonesia.
5. Penelitian ini juga bisa menjadi sumber informasi pentingnya dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap kebahagiaan istri yang menjalani *long distance marriage*.
6. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan dalam lingkup keluarga yang sudah menikah dan menjalani *long distance marriage*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Peneliti

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan *insight* bagi peneliti terkait fenomena *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
- b. Peneliti dapat menjadikan hasil penelitian sebagai kajian dalam menekankan pentingnya penelitian ini dilakukan di masyarakat.

#### 2. Bagi Masyarakat

- a. Hasil penelitian ini bisa menjadi sumber informasi untuk orang yang sudah berkeluarga, khususnya pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk istri yang menjalani *long distance marriage*.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan dalam penulisan lanjutan mengenai dukungan sosial dan intensitas komunikasi sebagai prediktor terhadap kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kebahagiaan**

##### **2.1.1 Definisi Kebahagiaan**

Seligman (2002) mengatakan kebahagiaan merupakan perasaan positif dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan serta adanya kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Seligman (2005) mendefinisikan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang telah dirasakan individu serta berbagai aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut.

Orientasi kebahagiaan juga bisa mempengaruhi tindakan dan pilihan aktivitas yang dilakukan oleh individu (Peterson & Seligman, 2004). Adapun yang dimaksud sebagai orientasi kebahagiaan oleh Seligman (2002) ialah preferensi seseorang untuk mencapai kebahagiaan. Berdasarkan penelitian Peterson & Seligman (2004), ada tiga elemen orientasi kebahagiaan yaitu emosi positif, *engagement*, dan kebermaknaan. Orang-orang yang memiliki orientasi kebahagiaan pada elemen emosi positif lebih fokus pada mencapai kesenangan (*pleasure*) dan menghindari pada hal-hal yang menyakitkan atau dapat berpotensi menimbulkan penderitaan.

Seligman (2005) juga memberikan gambaran pada individu yang telah mendapatkan kebahagiaan autentik (sejati) yaitu individu yang

sudah mampu mengidentifikasi dan juga mengolah ataupun melatih kekuatan dasar (yang terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang telah dimilikinya dan juga sudah menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik itu dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Kebahagiaan juga telah didefinisikan sebagai konsep yang subjektif karena pada setiap individu telah memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu pun telah memiliki faktor yang berbeda sehingga mampu mendatangkan kebahagiaan pada dirinya.

Kebahagiaan adalah kriteria hasil yang baik kualitas hidup, biasanya diukur dengan adanya kondisi yang dianggap baik untuk manusia. Kebahagiaan menunjukkan seberapa baik orang benar-benar berkembang. Indeks kualitas hidup saat ini adalah nilai dari hal-hal yang sangat berbeda yang tidak dapat ditambahkan secara bermakna, sementara kebahagiaan memberikan penilaian hidup secara keseluruhan yang jelas (Veenhoven, 2000).

Kebahagiaan pada diri seseorang pasti akan muncul kapanpun, seperti halnya sesuatu yang menyedihkan (Veenhoven, 2005). Kebahagiaan bisa muncul dari lingkungan yang menyenangkan untuk ditempati, kemampuan yang telah dimiliki, kebutuhan yang sudah terpenuhi, dan kenikmatan dalam hidup. Schimmel (2009) mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah penilaian individu pada keseluruhan kualitas hidupnya.

Bentham (1996) mendefinisikan kebahagiaan sebagai jumlah kesenangan dan penderitaan. Demikian pula kebahagiaan saat ini dipahami sebagai apresiasi keseluruhan dari kehidupan seseorang secara keseluruhan. Dalam konseptualisasi ini, kebahagiaan merupakan hasil kehidupan dan berbeda dari prasyarat untuk kehidupan yang baik, seperti lingkungan yang layak huni dan kemampuan hidup yang baik.

Veenhoven (1998) mengatakan bahwa kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Veenhoven (1998) menambahkan bahwa kebahagiaan juga dapat disebut sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*). Kebahagiaan menurut Diener dkk (1999) adalah kualitas dari keseluruhan hidup manusia yaitu, apa yang membuat kehidupan dapat menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi begitupun pendapatan yang lebih tinggi. Selanjutnya Diener dkk (1999), menjelaskan bahwa kebahagiaan ataupun kesejahteraan subyektif dapat terlihat dari adanya emosi yang menyenangkan, emosi yang tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara umum, dan kepuasan pada ranah tertentu.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dirasakan oleh seseorang dan kegiatan positif dengan tidak adanya pemaksaan dari orang-orang disekitarnya. Seseorang juga bisa merasakan emosi positif yang mana emosi positif tersebut terbagi tiga yaitu emosi yang datang dari masa

lalu seperti perasaan puas, bangga, dan tenang. Masa sekarang seperti semangat, riang, gembira, ceria, dan aktivitas yang disukai. Masa depan seperti optimisme, harapan, dan kepercayaan diri.

### **2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan**

Seligman (2005) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek pada kebahagiaan, yaitu :

#### **1. Kehidupan Yang Bermakna (*Life of Meaning*)**

Seseorang dapat dikatakan mampu memaknai kehidupannya yaitu, saat mereka mengetahui bahwa hidup yang dijalani memiliki tujuan yang jelas. Seseorang juga dapat dikatakan mampu memaknai hidupnya saat mereka merasa bahwa hidup yang dijalani mempunyai arti bagi dirinya. Karena saat seseorang sudah mampu untuk memaknai kehidupannya maka orang tersebut sudah bisa merasakan kebahagiaan (Seligman, 2005).

Memaknai kehidupan juga dapat dilihat dari bagaimana seseorang mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan positif dengan individu yang berada disekitar individu tersebut. Status perkawinan dan kepemilikan anak juga tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang. Hubungan positif akan tercipta bila terdapat dukungan sosial yang membuat individu menjadi mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan

masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik (Seligmen, 2005)

Hubungan positif terhadap orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang telah didasari oleh kepercayaan, maupun perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut tidak hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, namun hubungan tersebut telah melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain dan juga menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri (Seligmen, 2005).

## 2. Kehidupan Yang Menyenangkan (*Life of Pleasure*)

Seseorang dapat merasakan hal-hal yang menyenangkan dalam hidupnya pada saat mereka merasa nyaman dan merasa riang terhadap hidup yang dijalani (Seligmen, 2005). Serta merasa optimis terhadap hidup yang dijalani karena optimisme sebagai pengharapan individu terhadap terjadinya hal-hal baik. Sehingga individu yang optimis adalah individu yang akan mengharapkan peristiwa baik dan akan terjadi pada hidupnya dimasa depan. Optimisme mengharapkan akan terjadinya hal baik sehingga masalah-masalah yang telah terjadi dapat diselesaikan pada hasil akhir yang baik. Individu yang mampu untuk optimis juga akan mempunyai area kepuasan hidup yang lebih luas (Chang, 2002)

Optimisme termasuk komponen psikologi positif yang dapat dihubungkan terhadap emosi positif dan perilaku positif yang dapat menimbulkan kesehatan, hidup dengan bebas stres, hubungan sosial maupun fungsi sosial yang baik. Optimisme juga termasuk konsep yang penting dalam psikologi, dan dapat memprediksi bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi yang penuh dengan tekanan (Seligmen, 2005). Selain itu, dengan melibatkan indera kehidupan yang menyenangkan juga dapat dirasakan seperti halnya, meraba, mengendus, melihat, mendengar, dan menggerak-gerakkan bagian anggota tubuh juga dapat meningkatkan kehidupan yang menyenangkan.

### 3. Keterlibatan Diri (*Life of Engagement*)

Keterlibatan penuh bukan hanya terdapat pada karir, tetapi juga pada aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Ketika melibatkan diri secara penuh, bukan hanya sekedar fisik yang beraktivitas, namun hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut (Seligmen, 2005).

Melakukan aktivitas bersama keluarga, dengan adanya kebersamaan antar keluarga, kedekatan emosional yang bisa mereka kelola dengan baik apabila terjadi suatu permasalahan dalam keluarga tersebut, dan mampu mengidentifikasi dirinya telah menjadi bagian dari keluarganya sendiri serta mereka juga mampu saling memahami peran dan tanggung jawabnya masing-masing

dalam melakukan berbagai aktivitas bersama keluarganya. Terlibat dalam aktivitas pekerjaan atau karir. Sebelumnya seperti yang kita ketahui bahwa karir ialah adanya jenjang pekerjaan, beberapa tugas yang harus diselesaikan, serta jabatan yang dimiliki oleh seseorang dalam karirnya, yang dimana itu semua merupakan sumber nafkah bagi tiap orang (Seligman, 2005)

### **2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan**

Kebahagiaan seseorang dipengaruhi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal Seligman (2005) mengungkapkan bahwa faktor eksternal yang dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang, namun belum tentu semuanya memiliki pengaruh yang besar. Berikut adalah penjabaran dari beberapa faktor eksternal yang dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005) yang didukung oleh Carr (2004):

#### **1. Uang**

Keadaan keuangan yang telah dimiliki oleh seseorang pada saat tertentu dapat menentukan kebahagiaan yang ia rasakan akibat peningkatan kekayaan. Individu yang mampu menempatkan uang di atas tujuan lainnya akan cenderung menjadi kurang puas terhadap pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2005).

Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk melihat bagaimana hubungan antara kebahagiaan dan uang (Seligman, 2005). Umumnya penelitian yang telah dilakukan yaitu, peneliti membandingkan

kebahagiaan antara orang yang tinggal di negara kaya dengan orang yang tinggal di negara miskin. Perbandingan lintas negara sulit untuk dipaparkan karena negara yang lebih kaya pun memiliki angka buta huruf yang lebih rendah, memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik, memiliki pendidikan yang lebih tinggi, memiliki kebebasan yang lebih luas serta barang materiil yang lebih banyak.

Seligman (2005) juga mengatakan bahwa negara yang sangat miskin atau kaya berarti bisa lebih bahagia. Namun di negara yang lebih makmur hampir semua orang dapat memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan. Seligman (2005), telah menyimpulkan bahwa penilaian seseorang terhadap uang bisa mempengaruhi kebahagiaannya lebih dari pada uang itu sendiri.

## 2. Pernikahan

Pernikahan memiliki dampak yang lebih besar dibanding dengan uang dalam memengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang telah menikah cenderung akan lebih bahagia daripada mereka yang tidak menikah (Seligman, 2005). Individu yang telah menikah bisa lebih bahagia karena di dalam pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas maupun peran sosial sebagai pasangan dan orang tua (Carr, 2004).



Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan juga sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (2004) terdapat dua penjelasan terkait hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia setelah menikah akan lebih atraktif sebagai pasangan dibandingkan orang yang tidak bahagia. Penjelasan yang kedua yaitu pernikahan dapat memberikan keuntungan juga dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, serta menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr, 2004).

### 3. Agama

Individu yang religius akan lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya daripada individu yang tidak religius. Hal ini dikarenakan oleh tiga hal yaitu, pertama, efek psikologis yang telah ditimbulkan oleh religiusitas cenderung bersifat positif, sehingga mereka yang religius akan memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama yang berupa dukungan sosial dari mereka yang telah bersama-sama untuk membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama sering dihubungkan dengan karakteristik gaya hidup sehat baik itu secara fisik dan psikologis pada kesetiaan perkawinan, perilaku prososial, makan dan minum secara teratur, dan komitmen untuk mampu bekerja keras (Carr, 2004)

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupannya daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005).

Selain itu keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Carr, 2004). Carr (2004) juga menambahkan keterlibatan dalam suatu agama juga diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik yang dapat dilihat dari kesetiaan dalam perkawinan, perilaku sosial, tidak berlebihan dalam makanan dan minuman, serta bekerja keras.

Faktor Internal Menurut Seligman (2005), yaitu faktor internal juga dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang.

#### 1. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Seligman (2005) kepuasan terhadap masa lalu bisa dicapai melalui tiga cara, pertama, melepaskan pandangan terhadap masa lalu sebagai penentu terhadap masa depan seseorang. Kedua, *gratitude* (bersyukur) terhadap hal-hal baik dalam hidup yang akan meningkatkan kenangan-kenangan yang positif, dan ketiga *forgiving* dan *forgetting* yaitu, (memafkan dan melupakan).

Seligman (2005) perasaan seseorang terhadap masa lalu itu sangat tergantung pada sepenuhnya ingatan yang dimilikinya. Oleh karena itu salah satu cara agar menghilangkan emosi negatif terkait masa lalu yaitu dengan memafkan. Memafkan juga dapat diartikan

sebagai kesembuhan dari ingatan yang telah terluka, bukan menghapuskan dan juga memaafkan dapat mengatasi hubungan yang telah rusak dengan dasar prososial. Memaafkan juga mampu mengurangi rasa dendam yang ada pada diri manusia, berkurangnya keinginan untuk menghindar dari seseorang, dan memiliki keinginan untuk berbuat baik lagi terhadap orang yang telah menyakitinya.

## 2. Optimisme Terhadap Masa Depan

Optimisme dapat didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi banyak hal baik dibandingkan dengan hal buruk di masa yang akan datang (Carr, 2004).

Menurut Seligmen (2005) emosi positif yang berhubungan masa depan dapat mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan juga dapat memberikan daya tahan yang lebih baik ketika menghadapi musibah-musibah, meningkatkan kinerja serta kesehatan fisik yang lebih baik.

Seseorang yang optimis akan selalu menggunakan pemikiran yang realistis dan rasional apabila menghadapi persoalan. Apabila individu mau menanamkan optimisme, maka individu tersebut harus membuang jauh-jauh perasaan maupun emosi yang tidak ada dasarnya. Oleh karena itu, segala tindakan apapun akan didasarkan pada kemampuan agar menggunakan akal sehat dengan rasional (seligmen, 2005).

Maka dari itu apapun yang terjadi harus betul-betul sudah diperhitungkan sebelumnya. Individu yang optimis memiliki tingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, berpikir realistis adalah sarana yang tidak mudah untuk diombang-ambing oleh perasaan, karena apabila menggunakan perasaan, maka objektivitas tersebut akan berubah menjadi informantivitas.

### 3. Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang telah melibatkan dua hal, yaitu

a. *Pleasure* adalah kesenangan yang telah memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan bisa melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* juga terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang akan didapat melalui indera dan sensori, serta *higher pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks (Seligmen, 2005).

b. kedua yaitu, *gratification* merupakan kegiatan yang sangat disukai pada seseorang namun tidak selamanya melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya juga lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang dapat memunculkan gratifikasi umumnya telah memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri yang pupus, dan waktu yang seolah berhenti (Seligmen, 2005).

## 2.1.4 Dampak dari Kebahagiaan

### 1. Tekanan darah membaik

Penyakit jantung adalah pembunuh nomor satu di Amerika, namun menikah dapat mengurangi risiko tersebut. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas Brigham Young (2008), orang yang sudah menikah memiliki pembacaan tekanan darah rendah daripada rekan mereka yang tetap melajang. Periset memantau tekanan darah selama 24 jam dan menemukan bahwa, rata-rata, pasangan yang sudah menikah dan bahagia memiliki tekanan darah yang baik. Mendapat pelukan hangat dari pasangan juga bisa berdampak baik pada tekanan darah. Berpelukan bisa menurunkan kadar kortisol yang diproduksi adrenalin ketika seseorang mengalami stres.

Riset yang dilakukan oleh spesialis kardiologi dari New York, Carlos Ferrario (2007) dalam *journal Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease*. Agar menemukan hasil yang akurat, peneliti melakukan analisis terhadap kondisi 100 pria dan wanita berusia sekitar 53 tahun yang melakukan perawatan darah tinggi. Setelah melakukan analisis data, peneliti menyimpulkan bahwa wanita 30 % sampai 40 % memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit vaskular daripada pria, meski memiliki tekanan darah yang sama. Penyakit vaskular adalah gangguan pada sistem pembuluh darah yang merupakan salah satu dari komplikasi hipertensi atau tekanan darah tinggi.

## 2. Mengurangi Stres

Stres terkait dengan semua jenis masalah kesehatan yang menakutkan termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Namun orang-orang yang sudah menikah memiliki perlindungan terhadap stres sehari-hari. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *The Journal of Marriage and Family* pada tahun 2021, pernikahan yang bahagia akan menghindarkan pasutri dari stres. Perkawinan yang tidak bahagia, karena alasan yang jelas, membuat stres semakin buruk.

Studi dari *university of California* telah menemukan bahwa orang yang menikah akan lebih bahagia dan mampu mengurangi kadar stresnya dibandingkan dengan orang yang tak menikah. Peneliti mengambil sampel air liur partisipan untuk menguji tingkat kortisol (hormon stres), diketahui orang yang menikah memiliki kadar kortisol yang lebih rendah sehingga tingkat stresnya lebih kurang (Lavner, Karney, & Bradbury, 2016).

## 3. Wanita Memiliki Kesehatan Mental Yang Lebih Baik

Seseorang yang memiliki mental yang sehat dapat menggunakan kemampuannya dengan baik untuk menghadapi tantangan hidup yang akan dijalani dan mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Wanita yang sudah menikah lebih bahagia selama hari-hari mereka. Wanita dalam pernikahan bahagia mengalami lebih sedikit insiden depresi, kecemasan dan penyakit jiwa lainnya

daripada wanita lajang. Memiliki dukungan sosial yang konstan dari suami mereka membantu wanita tetap sehat (Mark, dkk, 2000).

Wanita yang memiliki kesehatan mental yang baik akan efisien dan percaya diri. Wanita akan sangat mensyukuri keberadaan mereka dan menikmati hidup. Wanita tidak akan terganggu oleh perasaan negatif (seperti cemas, depresi, marah, tidak bahagia, benci, dan cemburu) maupun perasaan tidak nyaman yang bertahan lama dan berlangsung terus-menerus. Wanita juga dapat menemukan makna dan tujuan dalam hidupnya. Wanita dapat mengatasi berbagai persoalan. Bagi wanita, dapat mengendalikan segala sesuatu, dan masalah yang dihadapi (Mark, dkk, 2000). Orang yang sudah menikah (baik pria maupun wanita) biasanya mengalami kebahagiaan dan kegembiraan yang lebih besar dan kurang berisiko untuk penyakit mental seperti depresi, dibandingkan dengan orang yang belum menikah (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003).

#### 4. Membuat Hidup Lebih Lama

Seedhouse (1996) menyatakan bahwa kebahagiaan dipercaya membantu menyembuhkan orang sakit dan melindungi orang sehat dalam melawan penyakit. Dalam pandangan ini, perawatan kesehatan seharusnya tidak hanya fokus terhadap penyakit, melainkan juga harus peduli dengan kualitas hidup yang lebih luas. Pandangan ini tercermin dalam definisi kesehatan yang luas dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang meliputi kesehatan fisik, mental dan kesejahteraan sosial.

Veenhoven (2007) menyatakan bahwa kesehatan fisik dapat diukur secara obyektif menggunakan penilaian medis atau secara subyektif menggunakan selfreports. Jika mengukur kesehatan dengan menggunakan self-reports, akan ada peluang yang adil bahwa penilaian kesehatan itu membawa warna kebahagiaan itu sendiri. Orang yang bahagia hidup lebih lama, karena kebahagiaan mendukung kesehatan fisik. Gove, Style, & Huges (2015) mengemukakan bahwa pernikahan dapat membuat hidup seseorang menjadi lebih lama, membuat hidup seseorang lebih sehat dan lebih bahagia baik itu bagi laki-laki maupun perempuan.

#### 5. Fungsi Paru-paru Lebih Baik

Paru-paru manusia terletak pada rongga dada, bentuk dari paru-paru adalah berbentuk kerucut yang ujungnya berada di atas tulang iga pertama dan dasarnya berada pada diafragma. Paru terbagi menjadi dua yaitu bagian yaitu, paru kanan dan paru kiri. Paru-paru kanan mempunyai tiga lobus sedangkan paru-paru kiri mempunyai dua lobus. Setiap paru-paru terbagi lagi menjadi beberapa sub-bagian, terdapat sekitar sepuluh unit terkecil yang disebut bronchopulmonary segments. Paru-paru bagian kanan dan bagian kiri dipisahkan oleh sebuah ruang yang disebut mediastinum (Evelyn, 2009).

Tekanan darah merupakan keadaan tekanan yang dikenakan oleh darah pada pembuluh arteri ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh. Seiring bertambahnya usia, semakin banyak



ditemukan pentingnya paru-paru yang sehat. Seiring bertambahnya usia, semakin banyak ditemukan pentingnya paru-paru yang sehat. Dan berada dalam hubungan jangka panjang termasuk pernikahan dan pengaturan sosial lainnya memperbaiki fungsi paru-paru pada manula (Mark,dkk, 2000).

### **2.1.5 Pengukuran Kebahagiaan**

#### *1. Orientations to Happiness Questionnaire*

*Orientations to Happiness Questionnaire* adalah alat ukur kebahagiaan yang disusun oleh Peterson, Park, & Seligmen pada tahun 2005, yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan. Skala ini disusun dari tiga aspek kebahagiaan yaitu, kehidupan yang bermakna, kehidupan yang menyenangkan, dan keterlibatan diri. Skala ini terdiri dari 18 aitem yang tersusun dari 6 aitem untuk setiap aspek.

Penelitian yang pernah menggunakan alat ukur ini adalah Gabrielle (2008). Yang mengkaji tentang keterlibatan, makna, dan hedonism sebagai tiga orientasi kebahagiaan dan hubungannya dengan variabel pendidikan motivasi, keterlibatan ekstrakurikuler, keterlibatan komunitas, dan kejelasan rencana karir. Sandjojo (2017) yang membahas mengenai kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja urban.

#### *2. The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*

*The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) Hills dan Argyle (2002) alat ukur penyempurnaan dari *Oxford Happiness Inventory*

(OHI) berisi sub skala happiness yang diambil dari *Eysenck Personality Questionnaire*, *Rosenberg's Self-esteem Scale*, *Life Orientation Test* dan *Depression Happiness Scale*. Skala ini berisi 29 item.

Penelitian yang pernah menggunakan alat ukur ini yaitu Ekawardhani, Mar'at, & Sahrani (2019) yang mengkaji tentang peran *self esteem* dan *self forgiveness* sebagai prediktor *subjective well-being* pada perempuan dewasa muda. Engry (2019) yang membahas mengenai efektivitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kebahagiaan pekerja social di lembaga swadaya masyarakat yang menangani kasus anak. Akhtar (2018) yang membahas mengenai perspektif kultural untuk pengembangan pengukuran kebahagiaan orang jawa.

### 3. *Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale Momentary* (PANAS)

*Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale Momentary* (PANAS) dari Watson, D., Clark, L.A and Tellegan, A. (1988). Skala PANAS mengukur tingkat afek positif dan afek negative individu yang terdiri dari 20 item. Berdasarkan hasil uji skala pada mahasiswa psikologi di *Southern Methodis University*, diperoleh hasil *alpha reliabilities* pada *Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale* yaitu, 0,86 dan 0,87 (Watson, Clark, & Tellegan, 1988).

Penelitian yang pernah menggunakan alat ukur ini yaitu Anindya & Soetjningsih (2017) yang membahas mengenai kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. Erdyanto & Suprpti (2019) yang membahas mengenai keberfungsian keluarga dengan *subjective well-being* pada remaja tunanetra di surabaya. Lutfiyah (2017) yang membahas mengenai dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada anak jalanan di wilayah depok.

## **2.2 Dukungan Sosial**

### **2.2.1 Definisi Dukungan Sosial**

Rook (dalam Smet,1994) mengatakan dukungan sosial adalah salah satu fungsi ikatan sosial seperti halnya ikatan persahabatan dengan orang lain yang dianggap sebagai memberi kepuasan emosional dalam hidup pribadi. Saat seseorang mendukung lingkungan, maka semuanya akan terasa lebih sederhana. Dukungan sosial dapat membuat individu merasa tenang, dipedulikan, dicintai, percaya diri, dan kompeten.

Menurut Sarafino (2002), dukungan social berarti kenyamanan, kepedulian, harga diri atau bantuan apa pun diterima secara terpisah dari orang atau kelompok lain. Dukungan sosial datang dari semua pihak misalnya dari keluarga, pasangan, teman, rekan kerja pekerjaan, atasan, juga dari dokter atau psikolog. Dukungan ini mencakup, dukungan emosional yang biasanya dukungan ini didapatkan dari pasangan atau anggota keluarga anda.

Santrock (2006) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain yang menghargai dan mencintai, hormati dan sertakan komunikasi dan situasi timbal balik. Bastaman (1996) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya orang tertentu untuk memotivasi, mengarahkan, memberi semangat dan tunjukkan jalannya saat anda memiliki masalah saat menghadapi masalah kegiatan yang ditargetkan untuk mencapai tujuan.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau suatu kelompok (Sarafino, 2008). Menurut penelitian Cohen & Hoberman (1983), dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan interpersonal seseorang. Cohen dan Hoberman (1983) meyakini bahwa dukungan sosial merupakan berbagai sumber dukungan akibat hubungan interpersonal antar individu. Dukungan sosial berdampak positif pada kesehatan, meski tidak ada tekanan besar. Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai suatu kondisi yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan ini, individu akan mengetahui bahwa orang lain akan memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, atau kelompok. Dukungan sosial adalah struktur multi-dimensi yang terdiri dari fungsi dan struktur, dan

merupakan ide terbaik. Dukungan sosial mengacu pada tindakan yang diambil ketika orang lain memberikan bantuan (Roberts & Gilbert, 2009).

Dukungan sosial dapat datang dari orang tua, pasangan atau kekasih, saudara, kontak masyarakat atau komunitas, bahkan dari hewan peliharaan yang setia. Orang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih berhasil dalam menghadapi dan mengalami hal-hal yang positif lebih aktif dalam hidup (Taylor, 2015).

Sarason (1990) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima individu berasal dari keluarga dan teman sebaya. Mahasiswa baru yang meninggalkan lingkungan asalnya dan masuk universitas sebenarnya berinteraksi dengan teman sebayanya. Dukungan sosial adalah orang, kegiatan, organisasi, dan sumber daya di lingkungan yang dapat memberikan manfaat emosional, alat, dan informasi kepada individu.

Menurut penelitian House (dalam Glanz et al., 2008), dukungan sosial merupakan salah satu bentuk derajat operasi hubungan, yang dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu dukungan emosional, dukungan alat, dukungan informasi dan dukungan evaluasi. Masing-masing indikator dukungan sosial dijabarkan sebagai berikut: 1) Dukungan emosional merupakan bentuk dorongan, kehangatan dan emosi; 2) Alat pendukung adalah upaya memberikan materi atau jasa yang berwujud; 3) Dukungan informasi, yaitu pemberian informasi atau pengajaran dapat dilakukan. Memberikan keterampilan pemecahan

masalah berupa saran, bimbingan atau apresiasi, dan 4) dukungan evaluasi, yang melibatkan informasi sehingga dapat membantu seseorang mengevaluasi kemampuannya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat diartikan sebagai manfaat kesehatan mental dan kesehatan tubuh yang dimana bisa memberikan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan. Dukungan sosial muncul dari beberapa orang yang akan membantu saat situasi maupun peristiwa itu terjadi dan dianggap bisa menyebabkan masalah dan bisa merasakan bantuan untuk membangkitkan emosi positif dan meningkatkan kebanggaan.

### **2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial**

Cohen dan Hoberman (1983) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial mencakup empat dimensi yaitu *appraisal support*, *tangible support*, *self esteem support*, dan *belonging support*.

#### **1. *Appraisal Support***

*Appraisal support* merupakan bantuan yang berupa nasihat yang bisa berkaitan dengan pemecahan pada suatu masalah agar dapat membantu mengurangi *stressor*. Dan sebagai bentuk bantuan yang akan membantu individu dalam memahami kejadian yang bisa menekan dengan lebih baik dan memberikan pilihan *strategi coping* yang dapat dilakukan untuk menghadapi kejadian tersebut. Penilaian oleh orang-orang yang ada di sekitar kita baik itu secara verbal maupun *non verbal* ternyata dapat memengaruhi pola tingkah laku

individu secara sadar atau pun tidak. Penilaian merupakan salah satu kebutuhan psikososial yaitu kebutuhan integritas yang meliputi penghargaan dan berafiliasi (Cohen & Hoberman, 1983)

Salah satu contohnya yaitu dukungan penilaian keluarga. Keluarga juga dapat berfungsi sebagai pembimbing umpan balik, perantara pemecahan masalah dan validator dalam sebuah keluarga, yang bisa membantu pasien dalam memberikan kenyamanan fisik dan kebutuhan psikologis dan hal itu berkaitan dengan membangun harga diri dan kompetensi pasien hemodialisis. Bentuknya bisa berupa penghargaan yang positif, pemberian semangat serta persetujuan terhadap pendapat. Adanya dukungan penilaian keluarga yang tinggi dapat membantu pasien dalam mengambil tindakan dan meyakinkan bahwa setiap masalah itu dapat diatasi dengan cara memaksimalkan kemampuan yang telah dimiliki. Dukungan penilaian yang telah diberikan oleh keluarga terhadap pasien GGK yang menjalani hemodialisis bisa berupa persetujuan terhadap keputusan pasien untuk merencanakan dengan baik berapa jumlah dan jenis asupan cairannya secara mandiri dan menanggapi setiap opini dan kemampuan maksimal yang dilakukan oleh pasien dengan baik (Rachmawati dkk, 2019).

Adapun indikator berperilaku yang telah saya buat dalam bentuk *appraisal support* ini yaitu, pertama nasehat dengan memberikan

nasehat kepada orang kita berharap orang tersebut mau mendengarkan kita. Seperti halnya dalam penelitian ini yaitu terdapat beberapa teknik yang ada di dalam layanan konseling Individual, akan tetapi penulis hanya memfokuskan pada salah satu teknik yaitu teknik pemberian nasehat. Teknik pemberian nasehat merupakan usaha anjuran konselor terhadap klien agar klien mampu menentukan pilihannya dalam mengambil tindakan tertentu (Suandi, 2014).

Tujuan pemberian nasehat yaitu membantu *klien* dalam mengambil keputusan terutama apabila *klien* telah melakukan diskusi yang panjang dengan konselor akan tetapi masih belum dapat mengambil keputusan tentang masalah yang sedang dihadapi (Suandi, 2014). Penilaian secara positif dari dukungan sosial dapat dikatakan bahwa individu tersebut beranggapan bahwa dukungan sosial yang telah dia terima dari orang lain, dapat digunakan dengan baik dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan (Rokhmatika & Darminto, 2013).

Dampak positif bagi individu yang telah menerima dukungan sosial dari orang lain, maka individu tersebut akan lebih mampu untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungannya, ataupun individu tersebut mampu menyesuaikan diri dalam keadaan atau masalah yang dialami (Amylia & Surjaningrum, 2014). Sedangkan penilaian dengan cara negatif terhadap persepsi dari dukungan sosial



dapat dipersepsikan bahwa dukungan sosial tersebut tidak bisa diterima dengan baik, dan individu tersebut tidak dapat merasakan efek yang baik, hal itu dikarenakan kurang tepat dengan apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut (Rokhmatika & Darminto, 2013).

## 2. *Tangible Support*

*Tangible support* merupakan bantuan yang nyata dan bisa berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas. *Tangible support* juga merupakan bantuan-bantuan yang sifatnya melayani seperti membantu dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta memberi bantuan secara finansial. Bentuk dukungan ini juga memberikan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi (Cohen & Hoberman, 1983).

*Tangible support* sama halnya dengan dukungan instrumental yaitu, memberikan bantuan secara langsung dan nyata. Menurut House dan Kahn (dalam Friedman, 2010), dukungan instrumental menjadi hal yang sangat penting karena dukungan ini berkaitan dengan kemampuan mobilitas yang terbatas yang telah dimiliki oleh penyandang disabilitas tuna daksa. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang bisa berupa alat atau bahan pembantu yang nyata, berupa bantuan langsung. Dukungan keluarga juga

sangat berpengaruh terhadap interaksi sosial penyandang disabilitas tuna daksa dan juga sangat mempengaruhi ketahanan terhadap menghadapi kenyataan dalam menerima disabilitas yang disandangnya.

Penelitian mengenai dukungan keluarga terhadap orang yang mengalami disabilitas memang sudah banyak dilakukan. Namun yang membedakan pada penelitian ini dengan penelitian lain bahwa penelitian ini secara spesifik berbicara terkait dukungan instrument keluarga yang termasuk dukungan yang sangat penting bagi anak dengan disabilitas tuna daksa. Keluarga juga merupakan sumber pertolongan yang praktis dan konkrit. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang telah diberikan oleh keluarga dengan secara langsung meliputi bantuan material seperti dengan memberikan tempat tinggal, meminjamkan maupun memberikan uang serta bantuan untuk mengerjakan tugas rumah sehari-hari (Sarafino & Smith, 2011).

Adapun indikator berperilaku dalam bentuk *tangible support* yaitu, bantuan langsung berupa barang/uang dan bantuan langsung berupa tindakan. Pengembangan dukungan sosial sangat diperlukan oleh manusia dalam menjalankan hidup bersosial. Manusia merupakan makhluk yang tidak dapat bertahan hidup secara individual. Manusia selalu bergantung satu dengan yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang

membutuhkan bantuan orang lain. Dengan mengembangkan dukungan sosial dapat merubah kepribadian seseorang untuk memiliki rasa simpati, empati, dan kasih sayang terhadap sesama. Dukungan sosial merupakan indikator penting bahwa seseorang itu saling mencintai, disukai, dihormati dan dihargai Cobb (dalam Bilgin & Tas, 2018).

### 3. *Self Esteem Support*

*Self esteem support* merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan yang kompeten atau harga diri individu maupun perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok yang para anggotanya memiliki dukungan yang sangat berkaitan dengan *self esteem* seseorang. *Self esteem support* juga sebagai suatu bentuk bantuan dengan individu dapat merasakan adanya perasaan yang positif akan dirinya apabila dibandingkan dengan keadaan yang dimiliki dengan orang lain, dan dapat membuat individu merasa sejajar dengan orang lain yang seusia dengan dirinya (Cohen & Hoberman, 1983).

Bentuk dukungan ini yaitu, berupa penghargaan positif pada diri individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu dan perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini juga membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensinya. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan memiliki semangat, lebih berusaha, dan pantang menyerah demi

mencapai hasil yang diinginkan untuk meraih cita-cita. Dukungan sosial keluarga juga sangat berperan aktif untuk kesuksesan seorang individu dalam memutuskan kemana arah karir yang diinginkan oleh individu. Hal ini telah membuktikan bahwa faktor internal dan eksternal kematangan karir seorang individu itu saling berkaitan karena dapat mendukung keberhasilan individu di masa yang akan datang (Gottlieb, 1983).

Adapun indikator berperilaku dalam bentuk *self esteem support* ini yaitu, penghargaan positif dan persetujuan gagasan. Dukungan sosial juga dapat diberikan terhadap seseorang dengan melakukan beberapa cara, seperti memberikan dukungan, memberikan pernyataan yang memihak kepada individu, memberikan suatu penghargaan, memberikan kalimat positif, memberikan semangat, perhatian, berbagai macam bantuan berupa psikis maupun fisik.

#### 4. *Belonging Support*

*Belonging support* merupakan perasaan diterima sudah menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan. Dan sebagai bentuk bantuan dimana individu mampu mengetahui bahwa terdapat orang lain yang dapat diandalkan ketika dirinya ingin melakukan suatu kegiatan bersama-sama (Cohen & Hoberman, 1983).

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja yang membutuhkan terutama pada orang-orang yang mengalami depresi, dan mempunyai ikatan sosial yang lemah. Orang yang mempunyai

hubungan dengan orang lain demi kelangsungan hidupnya berada ditengah-tengah masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial didapatkan dari hubungan sosial yang akrab (orang tua, saudara, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat) atau dari keberadaan individu yang membuat individu merasa diperhatikan, dinilai dan dicintai (Gottlieb, 1983)

Adapun indikator berperilaku dalam bentuk *belonging support* yaitu, empati, kepedulian, perhatian. Dengan adanya dukungan sosial yang telah diberikan, menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

### **2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (1994) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan mereka mendapatkan dukungan sosial. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial:

#### **1. Penerimaan Dukungan (*Recipients*)**

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak

membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa (Sarafino, 1994).

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan Sarafino 1994).

## 2. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain. *Providers* yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial (Sarafino, 1994).

Individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh *recipients*, sedang mengalami stres, atau kondisi-kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya (Sarafino, 2008)

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain. Individu tidak akan memperoleh dukungan jika penyedia tidak memiliki sumber-sumber yang dibutuhkan oleh individu, penyedia dukungan sedang berada dalam keadaan stres dan sedang membutuhkan bantuan, atau mungkin juga mereka tidak cukup sensitif terhadap kebutuhan orang lain (Sarafino, 2008).

### 3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Maksud dari komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya) dan intimitas (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain) (Sarafino, 1994).

Struktur jaringan sosial berbeda-beda dalam ukuran (jumlah orang yang memiliki kontak teratur) sehingga kontak, komposisi dan intimitas (kedekatan hubungan dengan individu) orang yang memiliki jaringan sosial dengan pertalian kualitas dan kuantitasnya

tinggi, biasanya lebih memiliki kesempatan untuk menerima dukungan sosialnya (Sarafino 1994).

#### 4. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan hubungan yang *humble* dan timbal balik dalam perilaku sosial antara cinta, informasi, dan pelayanan. Terjadinya keseimbangan pada pertukaran bisa menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang sangat memuaskan. Pengalaman dapat membuat individu lebih percaya bahwa orang lain pasti akan menyediakan dukungan (Sarafino, 1994).

Teori pertukaran sosial dapat dilandaskan pada prinsip transaksi ekonomi yang elementer. Orang yang menyediakan barang atau pun jasa dan sebagai imbalannya berharap dapat memperoleh barang atau jasa yang diinginkan. Ahli teori pertukaran sosial telah berpendapat bahwa pertukaran sosial tidak selamanya dapat diukur dengan nilai uang, karena dalam berbagai transaksi sosial dapat dipertukarkan juga dengan hal-hal yang nyata dan tidak nyata. Misalnya pada sebuah pabrik seorang pekerja yang melakukan interaksi dengan pembantunya dan dapat menjalin kerja sama yang intim dengan harapan sehingga dapat memperoleh ganjaran yang nyata berupa bonus tahunan (Ritzer, dkk, 2011).

#### 5. Norma dan nilai sosial dapat berfungsi sebagai pembimbing individu

Norma merupakan sesuatu yang fundamental bagi setiap kelompok sosial baik itu yang bersifat mekanik maupun bersifat organik atau tradisional maupun rasional. Norma-norma inilah pada



umumnya tidak dinyatakan secara eksplisit seperti yang ada didalam kitab undang-undang (Sarafino, 1994).

Nilai-nilai sosial merupakan nilai yang dianut oleh masyarakat, mengenai hal apa yang masyarakat anggap baik dan hal apa yang dianggap buruk oleh masyarakat. Adapun contohnya yaitu, orang menganggap menolong itu memiliki nilai yang baik, sedangkan mencuri itu bernilai buruk (Sarafino, 1994).

#### **2.2.4 Dampak dari Dukungan Sosial**

Dampak dukungan sosial menurut Jhonson & Jhonson (dalam Annisa & Swastiningsih, 2015):

##### **1. Meningkatkan Produktivitas**

Sebuah penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kinerja karyawan ditemukan bahwa kinerja perawat dapat ditingkatkan dengan mengurangi beban kerjanya seperti terlalu banyaknya pekerjaan, keluhan pasien, tuntutan untuk merawat pasien, dan kurangnya waktu istirahat dimana kinerja dapat ditingkatkan dengan memberikan dukungan sosial perawat melalui sikap peduli dari atasan, sikap peduli dari rekan kerja, sikap peduli dari keluarga, sikap menghargai dari atasan, sikap menghargai rekan kerja, sikap menghargai dari keluarga, sikap percaya terhadap atasan, sikap percaya terhadap rekan kerja, sikap percaya terhadap keluarga (Hartono dkk, 2014).

Penelitian lain mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kinerja karyawan juga menunjukkan bahwa semakin bagus dukungan sosial maka akan meningkatkan kinerja karyawan (Muhaimin, Pramono, & Sutrisno, 2013). Pencapaian kinerja yang baik tanpa mendapatkan dukungan sosial sulit terwujud dengan mendapatkan dukungan sosial karyawan bisa bekerja lebih bersemangat dan lebih baik karena pada dasarnya manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan dukungan dari orang lain (Muhaimin, Pramono, & Sutrisno, 2013). Apabila individu dengan dukungan sosial tinggi maka kinerja juga tinggi, sedangkan apabila individu dengan dukungan sosial rendah maka kinerja juga rendah (Muhaimin, Pramono, & Sutrisno, 2013).

## 2. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi dan Penyesuaian Diri

Dampak positif bagi seseorang yang menerima dukungan sosial dari orang lain yaitu orang tersebut lebih mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungannya ataupun mampu menyesuaikan diri dalam keadaan atau masalah yang ia alami. Adanya dukungan sosial dari orang tua juga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi anak karena anak akan merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang tuanya (Maslihah, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika adanya rasa nyaman, dihargai, dan pengakuan dari lingkungan memberi dampak positif bagi siswa dan menjadi situasi awal yang baik bagi siswa dalam menerima pembelajaran (Maslihah, 2011).

Saat anak beranjak remaja, apalagi saat anak memasuki usia remaja awal, peran dukungan sosial menjadi sangat penting. Ini tidak hanya memberi mereka kesempatan untuk tumbuh, tetapi tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam keterampilan kognitif dan sosial, otonomi, harga diri dan keintiman. Karena mereka dihadapkan pada berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan, mereka membutuhkan bantuan selama periode ini (Faturachman, 2012). Anak atau remaja yang kaya secara jasmani dan rohani akan memiliki kinerja yang baik dan mampu beradaptasi serta membuat lingkungan adaptasi sosial yang baik. Menurut penelitian Maenapothi (2007), kesehatan mental anak / remaja merupakan suatu keadaan dimana individu akan merasa bahagia tanpa merasa terpaksa, lebih efektif, dan penuh percaya diri serta percaya diri pada diri sendiri dan orang lain.

### 3. Memperjelas Identitas Diri

Berdasarkan hasil sebuah penelitian menunjukkan bahwa dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan seseorang dan perbandingan positif individu dengan individu lainnya dapat menambah penghargaan diri, sehingga melalui interaksi dengan orang lain seseorang akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan, dan perilaku orang lain (Putra, 2019). Jenis dukungan tersebut membantu individu merasa dirinya berharga,

mampu, dan dihargai, sehingga dukungan penghargaan seperti itu memiliki hubungan yang cukup kuat dalam pembentukan identitas diri ABH karena seorang anak juga ingin mendapatkan dorongan positif serta penghargaan dari orang lain terutama keluarga dan teman dekat (Putra, 2019).

Seorang anak banyak menghabiskan waktunya dengan teman-temannya di sekolah (Santrock, 2003), sehingga anda dapat melihat peran teman sebaya dalam kehidupan anak. Pengaruh teman sebaya juga bisa positif atau negatif. Teman yang baik akan memberikan dukungan untuk menahan stres (Santrock, 2003). Teman sebaya juga dapat mendukung pendidikan inklusif, seperti meningkatkan penerimaan keberagaman, keterampilan komunikasi dan keterampilan sosial, termasuk kemampuan beradaptasi siswa tunarungu (Bond & Castagnera, 2006).

#### 4. Menambah Harga Diri

Individu yang menerima tinggi harga dirinya memiliki kemampuan diri dan penerimaan secara aktif menghargai lingkungan. Hal ini akan membawa rasa aman di dalam individu, jadi dia mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial. Manfaat harga diri yang tinggi akan membantu pembentukan pemuda agar bermoral optimis, percaya diri dan mengambil tanggung jawab sehingga dapat meningkatkan hubungan sosial secara luas dan mampu percaya diri itu penting dan berharga (Knapp & John, 2002).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa manfaat dari penerimaan dukungan sosial dari orang dipercaya akan merasa dirinya diperhatikan, dihargai, dan merasa dicintai, serta individu yang menerima dukungan sosial akan merasa senang dan merasa diberikan bantuan orang lain berdasarkan dari hubungan formal atau informal (Wulandari & Lestari, 2018).

#### 5. Mengurangi Stres

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dampak yang dirasakan responden yaitu ibu menyusui dari dukungan sosial yang diberikan suami yaitu ASI semakin lancar, merasakan kenyamanan, beban yang dihadapi berkurang dan lebih bersemangat dalam memberikan ASI pada anaknya, dimana kondisi tersebut sesuai dengan yang dinyatakan oleh (Annisa & Swastiningsih, 2015) bahwa untuk memproduksi ASI terdapat dua hormon yang salah satunya adalah hormon *oksitosin* yang refleksnya sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, pikiran, dan perasaan ibu (Annisa & Swastiningsih, 2015).

Selain itu, dalam sebuah penelitian terkait dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang besar pada kehidupan emosionalnya seperti perasaan sedih, bahagia ataupun kecewa, bisa ditentukan ada atau tidaknya dukungan sosial dari orang-orang yang ada di sekitar dirinya (Astuti & Hartati, 2013). Manfaat dari dukungan sosial ini didapatkan dari hubungan sosial dengan teman-

temannya yang memberikan dukungan emosional yang dapat menghindarkannya pada rasa bosan, jenuh, putus asa dan stres (Astuti & Hartati, 2013).

### **2.2.5 Pengukuran Dukungan Sosial**

#### **1. *The Social Support Questionnaire (SSQ)***

*The Social Support Questionnaire* dibentuk oleh Sarason, Levine, dan Basbha (1983). SSQ terdiri dari 27 aitem, masing-masing mengajukan pertanyaan yang meminta jawaban dua bagian. Item meminta subjek (a) membuat daftar orang-orang yang mereka dapat berpaling dan pada siapa mereka dapat mengandalkan dalam rangkaian keadaan tertentu dan (b) menunjukkan seberapa puas mereka dengan dukungan sosial ini.

Jumlah (N) skor untuk setiap item SSQ adalah jumlah orang pendukung yang terdaftar. *The Social Support Questionnaire* yang tersedia untuk menangani masalah tertentu dinilai dalam skala mulai dari "sangat puas" hingga "sangat tidak puas". Sehingga menghasilkan skor kepuasan (S) untuk setiap item yang berkisar antara 1 dan 6. Keseluruhan skor N dan S diperoleh dengan membagi jumlah skor N atau S untuk semua item dengan 27, jumlah item.

Penelitian yang pernah menggunakan alat ukur *The Social Support Questionnaire* yaitu Augustia & Dewi (2017) yang membahas mengenai dukungan sosial dengan depresi paska

melahirkan pada ibu bekerja. Subjek penelitian ini berjumlah 76 orang ibu bekerja yang sedang dalam masa *postpartum* atau paska melahirkan. Putra & Muttaqin (2020) yang membahas mengenai dukungan sosial dengan *burnout* pada perawat di rumah sakit X. Partisipan penelitian merupakan 67 perawat rumah sakit X yang telah bekerja minimal dua tahun.

### 2. *Inventory of Socially Supportive Behaviors (ISSB)*

*Inventory of Socially Supportive Behaviors* dikembangkan oleh Barrera, Sandler, dan Ramsey (1981). ISSB terdiri dari 40 aitem. ISSB bertujuan untuk menilai jenis dan jumlah dukungan yang diterima individu, instruksi ditulis untuk meminta responden menilai frekuensi kemunculan masing-masing dari 40 item selama bulan sebelumnya dengan menggunakan skala 5 poin berikut: 1 = tidak sama sekali, 2 = sekali atau dua kali, 3 = kira-kira sekali seminggu, 4 = beberapa kali seminggu, dan 5 = kira-kira setiap hari.

Penelitian yang pernah menggunakan alat ukur *Inventory of Socially Supportive Behaviors* yaitu Christanty & Wardhana (2013) yang membahas mengenai dukungan sosial dengan penerimaan diri pasien penderita diabetes mellitus pasca amputasi. Penelitian dilakukan pada 30 orang yang seluruhnya adalah pasien penderita diabetes mellitus pasca amputasi.

### 3. *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)*

*Interpersonal Support Evaluation List* disusun oleh Cohen dan Hoberman (1983). ISEL terdiri dari 40 aitem. Item diimbangi dengan

keinginan yaitu, setengah dari item adalah pernyataan positif tentang hubungan sosial (misalnya, "Saya tahu seseorang yang akan meminjamkan catatannya kepada saya jika ketinggalan di kelas."), Sedangkan setengahnya adalah pernyataan negatif (misalnya, "Tidak ada orang di sekolah atau di kota yang merasa nyaman dengannya saya membicarakan tujuan karier saya."). Item dikembangkan atas dasar teoritis untuk mencakup domain dari elemen hubungan sosial yang mungkin diharapkan untuk dialami oleh mahasiswa. Responden diminta untuk menunjukkan apakah setiap pernyataan itu "mungkin benar" atau "mungkin salah" tentang diri mereka sendiri.

Penelitian yang pernah menggunakan alat ukur *Interpersonal Support Evaluation List* yaitu Wardhani & Tairas (2018) yang membahas mengenai dukungan sosial dan penerimaan diri pada 38 pensiunan laki-laki pegawai negeri sipil dinas pendidikan provinsi jawa timur.

## **2.3 Intensitas Komunikasi**

### **2.3.1 Definisi Intensitas Komunikasi**

Intensitas adalah keadaan atau ukuran yang menggambarkan frekuensi komunikasi antara anggota keluarga tertentu dan anggota keluarga lainnya. Komunikasi antara anggota keluarga, misalnya ada dialog dan kerjasama antara orang tua dan anak dalam segala hal dan hubungan timbal balik. Sebagai suatu proses sosial, komunikasi perlu didukung oleh elemen-elemen utama yang tidak dapat dipisahkan, yaitu



peran komunikator sebagai sumber, peran komunikator sebagai penerima, dan semua aspek komunikasi. Aspek komunikasi meliputi informasi, berita, pendapat dan pengungkapan perasaan (Pikunas, 1996).

Chaplin (2002) mengemukakan bahwa intensitas adalah kedalaman atau respon emosi dan dukungan pendapat atau sikap keluarga lainnya. Intensitas komunikasi keluarga bisa diukur dari siapa untuk berbicara satu sama lain, pikiran, perasaan, objek tertentu, orang lain atau diri yang dalam dengan kejujuran, keterbukaan dan saling percaya, menghasilkan dan menanggapi dalam bentuk perilaku atau tindakan.

Menurut KBBI, (2008: 438) Intensitas adalah keadaan tingkat atau pengukuran Intensitas. Intensitas dapat didefinisikan sebagai banyak atau kegiatan yang sering dilakukan, yaitu kegiatan komunikasi dalam kurun waktu tertentu memberikan atau menerima informasi. Sugiyo (2005) mengemukakan bahwa komunikasi adalah aktivitas manusia membangun hubungan satu sama lain dalam keadaan otomatis dimana orang sering tidak menyadari bahwa keterampilan komunikasi adalah hasil belajar. Jailaluddin (2012) mengemukakan bahwa komunikasi adalah peristiwa sosial, peristiwa yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia lain.

Devito (2009) mengemukakan bahwa intensitas komunikasi adalah kedalaman dan keluasan pesan yang muncul saat berkomunikasi dengan orang. Intensitas komunikasi yang mendalam ditandai dengan

kejujuran, keterbukaan dan rasa saling percaya yang dapat menimbulkan respon berupa tindakan (Gunarsa, 2004). Intensitas komunikasi merupakan derajat kedalaman informasi yang ditransmisikan dari individu sebagai anggota keluarga kepada orang lain (Djamarah, 2004).

Menurut Devito (2010), intensitas komunikasi adalah kedalaman dan keluasan informasi ini terjadi selama komunikasi. Masalah bisa terjadi dalam hubungan yang berkaitan dengan kekuatan komunikasi. Saat kedua belah pihak sibuk masing-masing terkait dengan pekerjaan pengaruhnya komunikasi antara keduanya mengalami penurunan, yaitu dapat mengubah segalanya dalam hubungan seperti kebiasaan dan kemalasan berkomunikasi dengan mitra.

Komunikasi sangat penting bagi kehidupan manusia. Melalui komunikasi, manusia dapat menyampaikan informasi atau informasi kepada orang lain. Orang yang berkomunikasi akan menjalin interaksi satu sama lain. Komunikasi biasanya diartikan sebagai hubungan atau aktivitas yang berkaitan dengan masalah hubungan atau diartikan sebagai pertukaran pendapat. Komunikasi juga dapat diartikan sebagai hubungan antar individu atau kelompok. Komunikasi melibatkan tujuan tertentu, dan beberapa dilakukan secara lisan, tatap muka atau melalui media. Komunikasi adalah proses penyampaian gagasan harapan dan pesan melalui simbol-simbol tertentu, yang artinya mengirimkan pembawa pesan kepada penerima pesan (Djaramah, 2004).

Komunikasi umum dapat dijelaskan sebagai proses penyampaian pesan dengan cara-cara berikut orang yang memiliki arti bagi orang lain. Berdasarkan pemahaman komunikasi di atas jelas melibatkan banyak orang pada waktu bersamaan kekuatan umum dapat diartikan sebagai ukuran atau derajat frekuensi atau keteraturan seseorang melakukan sesuatu (Djaramah, 2014).

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas komunikasi merupakan kegiatan melakukan komunikasi atau proses komunikasi dengan seseorang baik itu secara langsung maupun tidak langsung dengan membahas pikiran atau perasaan antar individu tersebut. Sehingga komunikasi sangat penting dalam kehidupan individu karena dengan adanya proses intensitas komunikasi individu dapat menyampaikan informasi, mendapatkan informasi antar individu satu dengan individu lainnya, dan seberapa sering individu berkomunikasi dengan orang lain.

### **2.3.2 Aspek-aspek Intensitas Komunikasi**

Aspek-aspek dari intensitas komunikasi menurut Devito (2009) terbagi menjadi 6 aspek yaitu :

#### **1. Frekuensi Berkomunikasi**

Frekuensi merupakan suatu keteraturan seseorang saat melakukan sesuatu (Djaramah, 2014). Frekuensi adalah seberapa sering suatu kegiatan dilakukan maka dapat disebut sebagai frekuensi, semakin berulang kegiatan itu dilakukan maka semakin tinggi frekuensinya, begitupun sebaliknya semakin jarang kegiatan itu dilakukan maka

frekuensinya pun akan semakin sedikit. Jadi frekuensi adalah seberapa sering dan seberapa jarang suatu kegiatan dilakukan.

Devito (2009) berpendapat bahwa frekuensi saat berkomunikasi adalah seberapa sering individu melakukan komunikasi dengan individu yang lain baik komunikasi sesama teman, kakak, adik, keluarga dan lain-lain, semakin sering individu tersebut berkomunikasi dengan individu yang lain maka semakin intens pula komunikasi yang sedang mereka jalani, komunikasi yang dimaksudkan disini bisa secara tatap muka langsung atau melalui perantara teknologi.

Komunikasi terbagi menjadi dua komunikasi verbal dan *non* verbal, frekuensi komunikasi baik verbal maupun *non* verbal sama-sama menjadi pemicu terjadinya komunikasi yang intens. Komunikasi *non* verbal dapat berupa senyuman, melambaikan tangan, dan sebagainya. Frekuensi merupakan suatu keteraturan seseorang saat melakukan sesuatu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas komunikasi adalah suatu level seberapa sering seseorang berkomunikasi dengan orang lain baik itu melalui tatap muka maupun perantara (Djamarah, 2014).

## 2. Durasi Berkomunikasi

Durasi saat berkomunikasi dapat didefinisikan seberapa lama individu melakukan suatu komunikasi dengan individu yang lain, semakin lama individu melakukan komunikasi dengan individu lain maka semakin intens pula komunikasi yang mereka jalani, begitupun

sebaliknya semakin sedikit durasi saat mereka berkomunikasi baik secara tatap muka atau melalui perantara maka akan semakin rendah pula intensitas komunikasi yang sedang mereka jalani (Devito, 2009).

Durasi juga dapat diartikan bahwa lamanya waktu yang digunakan saat melakukan komunikasi. Adapun rentang waktu atau lamanya waktu saat berkomunikasi dapat bervariasi, misalkan bervariasi dalam satu atau lebih dari satu kali bertemu. Adapun lamanya waktu digunakan saat bertemu yaitu dapat mencapai 2 jam, atau 3 jam bahkan bisa lebih dari waktu tersebut, dan dapat pula kurang dari 1 jam (Devito, 2009).

### 3. Perhatian Saat Berkomunikasi

Perhatian adalah bagaimana individu memperhatikan orang yang sedang berkomunikasi dengan dirinya. Saat individu berkomunikasi dengan individu lain maka perhatian sangat berpengaruh terhadap intensitas komunikasi itu sendiri (Devito, 2009). Kesimpulannya adalah untuk mendapatkan intensitas komunikasi yang mendalam maka diperlukan perhatian yang lebih saat berinteraksi dengan orang lain. Sehingga saat individu berkomunikasi dengan mencurahkan perhatian secara penuh terhadap individu lain maka komunikasi yang intens akan terjalin, namun sebaliknya jika individu sedang berkomunikasi dengan individu lain namun perhatiannya tertuju pada hal lain maka intensitas dalam komunikasi tidak akan tercapai (Devito, 2009).

Perhatian dapat pula diartikan sebagai fokus individu terhadap lawan bicara, saat individu berkomunikasi dengan teman atau keluarga namun fokus tertuju pada hal lain maka intensitas itu tidak akan tercapai, namun saat individu melakukan suatu komunikasi dan fokus sepenuhnya tertuju pada lawan bicara maka intensitas dari komunikasi yang sedang dijalani akan tercapai, komunikasi langsung maupun tidak langsung sama-sama memerlukan perhatian dan fokus pada lawan bicara untuk mencapai komunikasi yang intens (Devito, 2009).

Komunikasi akan berjalan dengan baik apabila perhatian ditujukan kepada individu secara positif, komunikasi yang baik itu akan terpelihara apabila perasaan positif yang dirasakan dapat dikomunikasikan dengan baik kepada orang yang berinteraksi dengan kita, dengan demikian orang yang berinteraksi dengan kita akan merasa lebih berani untuk ikut berpartisipasi pada kondisi yang lain, sehingga komunikasi yang intens akan terjalin, namun apabila perhatian ditujukan secara negatif maka intensitas komunikasi tidak akan tercapai (Devito, 2009).

#### 4. Keteraturan Dalam Berkomunikasi

Keteraturan dalam berkomunikasi dapat memengaruhi intensitas komunikasi yang sedang individu jalani, keteraturan dalam komunikasi adalah saat individu melakukan komunikasi secara rutin dan teratur dengan individu yang sama, dengan kata lain individu

yang melakukan komunikasi secara berulang kali dengan orang yang sama disebut sebagai keteraturan komunikasi (Devito, 2009).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa individu dikatakan teratur dalam berkomunikasi apabila rutin berkomunikasi dengan individu yang sama.

Semakin rutin dan teratur seorang individu melakukan suatu komunikasi maka akan semakin intens komunikasi yang mereka jalani, namun sebaliknya apabila individu melakukan komunikasi namun tidak rutin dan teratur akan memengaruhi intensitas komunikasi yang sedang mereka jalani, sehingga perlu dilakukan komunikasi yang rutin demi menjaga komunikasi yang baik dan efektif (Devito, 2009).

Keteraturan yang baik dalam berkomunikasi akan menjadikan individu melakukan komunikasi yang baik setiap harinya sehingga konsistensi dalam berkomunikasi tetap terjaga (Devito 2009). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu dianjurkan untuk melakukan komunikasi setiap hari dengan tujuan agar konsistensi dapat terjaga sehingga intensitas komunikasi juga dapat terjalin secara mendalam.

#### 5. Tingkat Keluasan Pesan dan Jumlah Orang Yang Diajak Berkomunikasi

Tingkat keluasan pesan pada saat berkomunikasi memiliki berbagai topik dan pesan yang akan dibahas pada saat berkomunikasi

serta jumlah orang yang ditemani untuk berkomunikasi, hal tersebut berhubungan dengan banyaknya orang yang diajak saat melakukan aktivitas komunikasi (Devito, 2009). Seperti halnya, apabila orang tua berkomunikasi dengan anaknya, mereka tidak hanya membahas masalah sekolah saja namun, bisa jadi membahas yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi di rumah serta lingkungan tempat tinggalnya.

Isi komunikasi mencakup tentang topik dan pokok pembicaraan, yang mana topik dan pokok pembicaraan yang diangkat saat berkomunikasi besar pengaruhnya terhadap intensitas komunikasi yang sedang individu jalani (Devito 2009). Topik pembicaraan mencakup tentang tingkat keluasan dan tingkat kedalaman pesan saat berkomunikasi, tingkat keluasan merupakan seberapa luas dan beragam topik-topik yang dibahas saat berkomunikasi, sedangkan tingkat kedalaman adalah seberapa detail komunikasi yang sedang dijalani, hal ini dapat tercapai melalui dukungan, keterbukaan, dan kesamaan (Devito 2009).

#### 6. Tingkat Kedalaman Pesan

Komunikasi antar individu akan lebih berhasil apabila memiliki kesamaan pemikiran, individu akan merasa dihargai apabila apa yang diucapkan mendapat tanggapan membenaran dari lawan bicara sehingga individu tersebut pun akan merasa dihormati, ketika hal tersebut terjadi maka intensitas dalam berkomunikasi pun akan



tercapai, namun apabila yang terjadi sebaliknya maka intensitas komunikasi yang diharapkan tidak akan tercapai (Devito 2009).

Keterbukaan dalam berkomunikasi adalah perilaku terbuka yang dilakukan individu saat berinteraksi, yang mana setiap individu terbuka akan segala informasi yang diterima dalam artian tidak menutup diri dan memiliki keinginan untuk menyampaikan informasi tentang dirinya secara terbuka dan jujur (Devito, 2009). Gunarsa (2004) juga berpendapat bahwa intensitas komunikasi yang mendalam ditandai dengan kejujuran, keterbukaan dan rasa saling percaya yang dapat menimbulkan respon berupa tindakan.

Individu yang memiliki keinginan menanggapi setiap stimulus yang diberikan orang lain secara jujur merupakan ciri individu yang berinteraksi secara terbuka dengan orang lain (Devito, 2009). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika individu saling terbuka maka intensitas komunikasi akan tercapai dengan sendirinya, namun sebaliknya individu yang tidak terbuka dan tidak jujur akan dirinya akan sulit mendapatkan komunikasi yang intens dalam artian intensitas komunikasi tidak tercapai.

### **2.3.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Intensitas Komunikasi**

#### **1. Citra diri dan citra orang lain**

Citra diri merupakan gambaran seseorang mengenai fisiknya sendiri (Pratt, 1994). Senada dengan hal tersebut, Burns (1993) mengatakan bahwa citra diri merupakan gambaran yang dimiliki

seseorang tentang dirinya sendiri sebagai makhluk yang berfisik, sehingga citra diri sering dikaitkan dengan karakteristik fisik termasuk di dalamnya penampilan seseorang secara umum, ukuran tubuh, cara berpakaian, model rambut dan pemakaian kosmetik.

Menurut Mappiere (2010) terdapat kesamaan arti pada istilah *self image* (citra diri) maupun *self concept*. Kedua istilah ini menurut Mappiere (2010) menunjuk pada pandangan atau pengertian seseorang terhadap dirinya sendiri. Baron & Byrne (1991) mengungkapkan bahwa hanya orang-orang yang menurut individu memiliki reaksi dan evaluasi yang penting yang dapat mempengaruhi konsepsi individu terhadap dirinya. Orang-orang penting tersebut antara lain, teman dekat, orang tua, anggota keluarga, serta guru.

Ketika dia berhubungan atau berkomunikasi dengan orang lain, dia mempunyai citra diri, dalam arti bahwa dia merasa dirinya sebagai apa dan bagaimana, setiap orang mempunyai gambaran tertentu mengenai dirinya, apakah itu menyangkut statusnya, maupun kelebihan dan kekurangannya. Gambaran itulah yang menentukan apa dan bagaimana ia berbicara, menjadi penyaring bagi apa yang dilihatnya, didengarnya dan bagaimana penilaiannya terhadap segala yang berlangsung di sekitarnya. Kesimpulannya bahwa citra diri menentukan ekspresi dan persepsi orang. Manusia belajar menciptakan citra diri melalui hubungan dengan orang lain,

terutama manusia lain yang dianggapnya penting bagi dirinya misalnya ayah, ibu, guru, dan orang lain yang berkomunikasi dengannya (Liliweri, 1991).

## 2. Suasana Psikologis

Keberhasilan tergantung bagaimana daya tarik pesan, kesesuaian pesan dengan kebutuhan, lingkungan serta peran pesan. Empati yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Apabila terdapat sikap empati dalam proses komunikasi antar anggota keluarga suasana komunikasi dapat berkembang dan tumbuh sikap saling pengertian, dan menerima satu sama lain. Individu juga dapat menempatkan diri dalam suasana perasaan, pikiran, dan keinginan orang lain sedekat mungkin apabila individu tersebut dapat berempati (Lunaidi, 1995).

Suasana psikologis dapat dipengaruhi rasa positif yang merupakan kecenderungan bertindak pada diri komunikator untuk memberikan penilaian positif pada diri komunikan. Dalam komunikasi antar anggota keluarga hendaknya antara komunikator dengan komunikan saling menunjukkan sikap positif karena dalam hubungan komunikasi tersebut akan muncul suasana nyaman sehingga pemutusan hubungan komunikasi dapat dihindari. Seseorang harus memiliki perasaan positif dalam dirinya, mendorong orang lain untuk lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif (Mulyana, 2002).

Psikologi berusaha melihat komunikasi dalam kaitan perilaku manusia dan mencoba menyimpulkan proses kesadaran yang menyebabkan terjadinya perilaku itu. Komunikasi di sini cenderung dibahas dalam konteks sosial. Itulah sebabnya karena psikologi telah memiliki disiplin ilmu tersendiri yang khusus menganalisis peristiwa sosial secara psikologis (yang disebut psikologi sosial), persinggungan komunikasi dan psikologi terletak pada disiplin psikologi sosial ini (Mulyana, 2002).

### 3. Lingkungan Fisik

Komunikasi dapat terjadi di mana dan kapan saja, dengan cara yang berbeda-beda. Komunikasi yang terjadi dalam keluarga misalkan saja antara orang tua dengan anak akan jauh berbeda dengan komunikasi yang terjadi di sekolah antara anak dengan teman sebayanya. Begitu juga komunikasi yang terjadi dalam masyarakat juga berbeda-beda. Karena setiap masyarakat memiliki norma sendiri yang harus ditaati, maka komunikasi yang terjadi harus berdasarkan norma yang telah ditetapkan (Rosmawaty, 2010).

Keteraturan di sini berarti kesamaan sejumlah keadaan, kegiatan atau proses yang terjadi beberapa kali atau lebih dalam melakukan aktivitas komunikasi yang dilakukan secara rutin dan teratur. Misalkan suami istri selalu berkomunikasi sebelum tidur atau setelah makan malam tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukannya dalam satu hari itu (Rosmawaty, 2010).

Manusia dan lingkungan merupakan faktor yang terus berinteraksi dan terus saling memengaruhi, perilaku manusia bisa merubah lingkungan. Keberhasilan komunikasi juga dipengaruhi oleh kenyamanan saat berkomunikasi. Tempat menjadi salah satu penentu kenyamanan saat berkomunikasi. Apabila orang yang berkomunikasi di tempat yang disukainya akan lebih intensif dibandingkan dengan berkomunikasi di tempat yang tidak disukai. Dengan tempat yang nyaman pula, permasalahan yang ingin disampaikan menjadi lebih jelas dan terbuka. Lingkungan fisik juga memengaruhi intensitas komunikasi (Mulyana, 2005).

#### 4. Perbedaan Usia

Berkomunikasi seseorang hendaknya juga memperhatikan dengan siapa ia berbicara. Pemikiran orang tua tidak dipaksakan begitu saja kepada anaknya, hendaknya orang tua mampu memahami pikiran anak terlebih dahulu dan tidak memaksakan kehendak orang tua kepada anaknya karena dikhawatirkan anak belum cukup mampu untuk melakukannya. Dalam pernikahan, usia dan kedewasaan memang menjadi hal yang harus diperhatikan bagi para pria dan wanita yang ingin melangsungkan pernikahan (Mulyana, 2008).

Bila kita melihat fenomena yang ada, pada orang yang dewasa ketika berumah tangga dipandang akan dapat mengendalikan emosi dan kemarahan yang sewaktu-waktu akan muncul dalam keluarga. Ini dimungkinkan karena kualitas akal dan mentalnya sudah relatif

stabil sehingga dapat mengontrol diri sendiri maupun dengan pasangan dan lingkungan sekitar (Mulyana, 2008).

Komunikasi yang dilakukan pada usia dewasa ini adalah dengan menjaga cara berbicara dan memilih perkataan yang baik. Komunikasi verbal dan *non* verbal menjadi satu sebagai penjelasan dari komunikasi yang dilakukan. Ada kata-kata yang terkadang ambigu, untuk itu kata yang digunakan harus jelas agar tidak terjadi salah paham. Terakhir adalah usia lanjut atau masa tua. Hambatan komunikasi yang sering terjadi karena turunya fungsi-fungsi komunikasi yang ada di tubuh. Misalnya kurang mendengar, kurang penglihatan, dan lain sebagainya sehingga orang pada usia lanjut lebih banyak yang sensitive (Mulyana, 2008).

#### 5. Bahasa

Hal yang termasuk memengaruhi dalam intensitas komunikasi adalah bahasa yang digunakan oleh pelaku komunikasi. Bahasa yang baik dan tidak terlalu kaku, akan memengaruhi intensitas menjadi lebih baik. Intensitas komunikasi akan menjadi baik apabila bahasa yang digunakan pelaku komunikasi merasa nyaman mendengar apa yang disampaikan oleh lawan bicaranya. Bahasa merupakan salah satu sarana dalam berkomunikasi untuk mengungkapkan pikiran isi hati. Namun adakalanya bahasa yang digunakan tidak mampu mewakili apa yang ingin disampaikan secara akurat (Djamarah, 2014).

Bahasa hanya salah satu faktor yang memengaruhi intensitas komunikasi. Meskipun dengan bahasa yang baik dan halus sekalipun apabila faktor-faktor yang lain tidak terpenuhi, maka intensitas komunikasi belum tercapai. Suatu masyarakat yang ingin mempertahankan keberadaannya, maka anggota masyarakatnya dituntut untuk melakukan pertukaran nilai, perilaku, dan peranan. Misalnya bagaimana orang tua mengajarkan tatakrama bermasyarakat yang baik kepada anak-anaknya, bagaimana sekolah difungsikan untuk mendidik warga negara, bagaimana media masa menyalurkan hati nurani khalayaknya, dan bagaimana pemerintah dengan kebijaksanaan yang dibuatnya untuk mengayomi kepentingan anggota masyarakat yang dilayaninya (Cangara, 2005).

Mengingat kenyataan bahwa dalam berkomunikasi kita dihadapkan oleh varian penerima yang sangat beragam, maka keberhasilan komunikasi akan sangat ditentukan oleh bagaimana cara kita menyampaikan pesan. Tidak jarang dalam kenyataan sehari-hari kita dapati bahwa komunikasi yang kita lakukan tidak berhasil akibat ketidak tepatan cara berkomunikasi yang kita lakukan (Rosmawaty, 2010).

### 2.3.4 Dampak dari Intensitas Komunikasi

#### 1. Komunikasi Yang Baik

Komunikasi merupakan peristiwa sosial, atau peristiwa yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia yang lainnya. Dalam komunikasi yang baik, manusia mencoba menganalisis peristiwa-peristiwa sosial yang ada di lingkungan sekitar. Menurut George A. Miller (dalam Jailaluddin, 2012) psikologi komunikasi merupakan ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan behavioral dalam komunikasi. Peristiwa behavioral ini merupakan peristiwa yang tampak terlihat ketika orang melakukan komunikasi dengan kata lain berinteraksi satu sama lain.

Fisher (dalam Jailaluddin, 2012) dalam psikologi komunikasi terdapat beberapa pendekatan, diantaranya penerimaan stimuli secara indrawi, proses yang mengantarai stimulus dan respons, dan adanya perubahan respons. Hal ini, komunikasi dimulai dengan dikenainya masukan kepada organ-organ penginderaan kita yang berupa data, dengan demikian stimuli ini berbentuk orang, pesan, suara, warna serta segala hal yang mempengaruhi kita. Komunikasi yang baik juga dimana seseorang melihat bagaimana respon yang terjadi saat melakukan interaksi dan menanggapi respon tersebut.



Ashley Montagu (dalam Jailaluddin, 2012) komunikasi yang efektif dimana kita belajar melalui manusia dengan menciptakan komunikasi yang baik. hal ini, dalam komunikasi yang baik kita dapat memahami isi pesan yang ingin disampaikan oleh orang lain dan bagaimana ketika kita menanggapi. Manusia pada dasarnya bukan dibentuk oleh lingkungan, tetapi oleh caranya menerjemahkan pesan-pesan lingkungan yang diterimanya dan menanggapi dengan respon positif maupun negatif, akan tetapi dalam menciptakan komunikasi yang baik, hendaknya terdapat respon positif ketika melakukan komunikasi.

Menurut jailaluddin (2012), menjelskan terkait komunikasi juga ditujukan untuk menumbuhkan hubungan sosial yang baik. Hal ini, manusia merupakan tahap hidupnya tidak sendiri dengan kata lain juga membutuhkan orang lain, dengan melakukan komunikasi dengan orang lain yang bersikap positif. Komunikasi ini juga dapat memengaruhi sikap, dimana kita seringkali melakukan komunikasi dengan cara memengaruhi orang lain, baik dalam tindakan positif maupun negatif. Karena komunikasi ini sangat memengaruhi sikap dan tindakan kita maka kita harus berhasil terlebih dahulu dengan menanamkan pengertian, membentuk dan mengubah sikap atau menumbuhkan hubungan yang baik, dikarenakan dalam komunikasi sangat memerlukan pemahaman terkait seluruh mekanisme psikologis yang terlibat dalam proses komunikasi.

## 2. Interaksi Lebih Bermakna

Freud (dalam Jalaluddin, 2012) mengungkapkan bahwa perilaku manusia merupakan hasil interaksi tiga substem dalam kepribadian manusia: Id, Ego, dan Superego. Dalam komunikasi, tidak semua komunikasi dapat menyampaikan informasi dengan membentuk perhatian. Komunikasi dilakukan untuk mengupayakan agar orang lain merasa senang, dengan kata lain bagaimana hasil dari komunikasi tersebut dapat menimbulkan kesenangan dan lebih bermakna, sehingga dapat menimbulkan hubungan menjadi lebih hangat, akrab dan menyenangkan.

Interaksi yang bermakna perlu dipahami bahwa sikap kita sangat berpengaruh dengan komunikasi yang kita lakukan, dimana interaksi dikatakan bermakna apabila dalam proses interaksi dapat memengaruhi pendapat, sikap, dan tindakan orang dengan menggunakan manipulasi psikologis sehingga orang tersebut bertindak seperti atas kehendak dirinya. Hal ini juga ditujukan untuk menumbuhkan agar interaksi yang dilakukan lebih bermakna dan menimbulkan interaksi yang positif dengan orang lain (Mulyana, 2005).

Jika orang gagal dalam menumbuhkan interaksi yang bermakna, ia akan menjadi agresif, senang berkhayal “dingan”, sakit fisik dan mental, dan derita dimana ia ingin melarikan diri dari lingkungan. Jika kegagalan dalam berinteraksi, maka interaksi yang dilakukan

tidak bermakna. Agar interaksi selalu bermakna, kita harus lebih terampil dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektifitas komunikasi baik personal maupun interpersonal, seperti bagaimana mempersepsi orang lain dari apa yang diamatinya (Mulyana 2005).

Interaksi yang bermakna juga dipengaruhi oleh kebutuhan, kesiapan mental, suasana emosional, dan latar belakang budaya, menemukan interpretasi kita saat melakukan interaksi. Agar interaksi lebih bermakna, maka kita harus saling memahami satu sama lain agar dapat menciptakan komunikasi yang hangat dan lebih bermakna saat kita melakukan interaksi dengan orang lain. Hal ini, interaksi yang bermakna akan menciptakan hubungan yang hangat. Dalam menciptakan hubungan yang hangat kita harus memperhatikan bagaimana alur komunikasi yang baik (Jailaluddin, 2012).

### 3. Lebih Mengetahui Aktivitas Seseorang

Sebagaimana sebuah keluarga memiliki seperangkat nilai dan harapan bagi anggotanya, keluarga juga memiliki ekspektasi terkait komunikasi. Setiap keluarga memiliki pedoman untuk aturan komunikasi yang dapat dimengerti (Mulyana, 2005: 216). Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang diselenggarakan sesuai dengan kaidah budaya keluarga itu sendiri yang dibangun oleh orang tua dalam rangka membentuk karakter anak dan teladan bagi orang tua. Dalam keluarga manapun, komunikasi dapat

dikembangkan dengan baik melalui pola komunikasi yang terdapat dalam praktik sehari-hari yang biasa dilakukan oleh keluarga sehingga apa yang dicapai dalam komunikasi sehari-hari dalam kehidupan keluarga dapat terimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat.

Perhatian orang tua merupakan faktor penting dalam memengaruhi aktivitas pendidikan anak. Orang tua yang sering meluangkan waktunya untuk mendidik anaknya dapat belajar tentang kekuatan dan kelemahan prestasi pendidikan anaknya. Jika Anda mengalami ketidakmampuan belajar dan prestasi akademis yang rendah, anda dapat menemukan penyebabnya terutama dalam lingkungan keluarga (Hodijah, 2007).

Menurut Mulyana (2008), komunikasi keluarga merupakan ciri khas pola melingkar dari interaksi keluarga yang selain memengaruhi dan mengorganisir anggota keluarga, menimbulkan pentingnya transaksi antar anggota keluarga, berkat interaksi tersebut kebutuhan afektif keluarga terpenuhi. Sebagian besar komunikasi keluarga terjadi di subsistem seperti antara orang tua dan anak, suami istri, saudara kandung. Ciri pertama dari keluarga yang sehat adalah komunikasi yang jelas dan kemampuan untuk mendengarkan satu sama lain.

#### 4. Saling Menghargai

Setiap manusia memiliki sifat untuk saling menghargai, dimana di setiap kehidupan kita dapat menemukan makna mengenai menghargai seperti menghargai orang tua, teman-teman bahkan orang yang baru dikenal. Seperti seseorang jika mengalami hubungan jarak jauh dengan orang lain, dapat menimbulkan perasaan untuk saling menghargai lebih dalam. Sehingga pasangan tersebut akan selalu cenderung menghabiskan waktu untuk hubungan mereka. Menghargai seseorang merupakan norma dan telah tumbuh menjadi kebiasaan dari pengasuhan orang tua (Djamarah 2014).

Beberapa masyarakat mengatakan bahwa menghargai dapat dilakukan kepada orang-orang tertentu, dalam hal ini kita menghargai orang lain tanpa memandang status sosialnya. Dengan apa yang telah disebutkan sebelumnya kunci dalam menghargai satu sama lain yaitu memiliki hubungan yang sehat baik secara pribadi maupun dalam lingkungan masyarakat. Dalam hal ini apabila kita ingin menunjukkan sifat yang baik, tetap hargai mereka walau tetap melakukan hal buruk kepada kita dan lingkungan sekitar.

Hal yang perlu diketahui dalam menghargai orang lain yaitu pertama, semua manusia yang lahir di bumi layak dan pantas untuk dihargai. Karena semua manusia dimuka bumi ini sama-sama merupakan ciptaan Tuhan. Sehingga semua ciptaan Tuhan perlu dihargai, jika manusia yang lebih berharga dari segala ciptaan

lainnya yang ada. Kedua, semua individu perlu menghargai satu sama lain karena semua sama kedudukannya dan sama posisinya di hadapan Tuhan dan hukum. Dalam hal ini, manusia memiliki hak dan kewajibannya yang sudah diatur dalam UUD 1945. Sehingga setiap individu harus menyadari hal tersebut dengan tulus, maka tidak akan ada lagi perbuatan dalam tidak menghargai orang lain seperti melecehkan baik secara verbal dan *non* verbal, membunuh, dan melakukan tindakan kekerasan yang melanggar hukum (Rosmawaty, 2010).

Alasan ketiga adalah manusia merupakan makhluk social, dalam hal ini setiap individu tidak dapat hidup dengan sendiri. Manusia saling membutuhkan pertolongan dalam mencukupi dan melengkapi satu sama lain., contohnya hubungan antara guru dan muridnya, dimana mereka saling menghargai satu sama lain karena guru nilai berharga bagi muridnya dan begitu sebaliknya. Sehingga menghargai orang lain tidak perlu memandang apa pekerjaan atau statusnya dilingkungan sosial karena semua hal itu akan pasti membutuhkan orang lain (Rosmawaty, 2010).

##### 5. Menerima Apa Adanya

Individu yang memiliki hubungan jarak jauh dengan seseorang akan lebih menerima perilakunya dan kekurangan yang dimiliki pasangannya. Meskipun hanya beberapa pasangan yang bisa bertemu satu sama lain dalam satu bulan atau lebih, namun mereka akan

merasa lebih berkomitmen dan muncul rasa takut kehilangan satu sama lain serta mereka akan saling menghargai satu sama lain.

Dalam hal ini, hal yang dilakukan sebelum dengan penerimaan diri terhadap orang lain, perlunya seseorang menerima dirinya sendiri (Jailaluddin, 2012).

Agoes (2007) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang dalam melakukan penerimaan terhadap diri sendiri. Dimana dari hasil analisis atau penilaian terhadap diri sendiri dapat dijadikan sebagai dasar seseorang untuk mengambil keputusan dalam penerimaan diri. Sikap ini dapat dilakukan dengan cara realistis maupun tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan diri secara objektif, sedangkan penerimaan tidak realistis yang mencakup dalam penilaian secara berlebihan terhadap diri sendiri dan menolak kelemahan diri.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat menerima orang lain apabila jika dia mampu menerima dirinya sendiri. Hal ini sangat diperlukan jika seseorang ingin memiliki hubungan dengan orang lain, dalam hal ini mampu menyikapi sikap dan menyenangkan diri dan orang terdekatnya. Perlunya juga individu mampu memahami dan menerima lain baik dari kelebihan dan kekurangan pada orang itu memaafkan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, dan menghargai apa yang telah ada dan telah dicapai sampai saat ini (Jailaluddin, 2013).

### 2.3.5 Pengukuran Intensitas Komunikasi

#### 1. *Communication Scale (CS)* dari Barkman & Machtmes (2002).

Skala CS untuk mengukur kemampuan remaja untuk berkomunikasi mulai dari usia 12-18 tahun dengan memeriksa frekuensi penggunaan keterampilan. Adapun yang diperlukan untuk menggunakan praktik komunikasi yang efektif adalah kesadaran akan gaya komunikasi seseorang, memahami dan menghargai gaya komunikasi yang berbeda, mempraktikkan empati, menyesuaikan gaya komunikasi seseorang agar sesuai dengan gaya orang lain, komunikasi informasi penting, dan manajemen interaksi. Skala ini terdiri dari 23 aitem dengan memilih angka yang paling sesuai pada pilihan jawaban dengan seberapa sering hal tersebut dilakukan dalam 30 hari terakhir. Adapun pilihan jawaban pada aitem-aitem tersebut terdiri atas empat yaitu, tidak pernah, jarang, terkadang, sering, dan selalu.

#### 2. *Intercultural Communication Competence Scale (ICCS)* dari Arasaratnam (2009).

Skala ICCS mengukur tentang kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan individu yang memiliki budaya berbeda sehingga dapat terhubung secara emosional dengan seseorang dari budaya yang berbeda dan juga terlibat dalam perilaku yang terkait dengan kompetensi antar budaya serta antar pribadi. ICCS terdiri dari 5 aitem



### 3. *Communication Effectiveness Scale* (CES) dari Mukherji & Jain (2015).

Skala CES mengukur tentang efektivitas berkomunikasi yang terdiri dari 24 aitem. Perkembangan *Communication Effectiveness Scale* juga telah dibahas dalam jurnal Mukherji & Jain (2015) dengan judul *development of a scale to assess communication effectiveness of managers working in multicultural environments*. Perhitungan koefisien alpha dilakukan untuk 24 item terakhir CES dan untuk empat faktor laten yang mendasari CES. Hasil menunjukkan koefisien alpha 0,88 untuk seluruh CES. Koefisien ini konsisten dengan koefisien alpha (0,984) yang diperoleh dengan data dari Studi 1 dan dalam parameter yang dapat diterima.

## 2.4 Pernikahan

### 1. Definisi Pernikahan

Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 Pasal 1 yang berbunyi perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Pernikahan adalah dipertemukannya dua hati pada kehidupan pernikahan yang berlangsung dalam jangka waktu lama, dan setiap istri maupun suami memiliki hak dan kewajiban yang harus dilakukan (Bachtiar, 2004). Pernikahan adalah disatukannya dua pribadi yang berbeda dengan membawa dua pribadi masing-masing dengan latar

belakang budaya yang berbeda dan pernikahan juga menyatukan dua keluarga dari masing-masing keluarga pihak suami dan istri (Santrock, 2009).

Pernikahan merupakan sebuah perjanjian yang telah resmi untuk dilakukan antara suami dan istri dengan saling memberikan keintiman fisik dan emosional, menjalankan tanggung jawab masing-masing suami dan istri, dan berbagi sumber pendapatan (Olson, 2003). Pernikahan merupakan persatuan yang diakui secara hukum antara dua orang, umumnya seorang pria dan seorang wanita dapat bersatu secara seksual, bekerja sama secara ekonomi, dan dapat melahirkan, mengadopsi, atau membesarkan anak (Strong, Devault, & Cohen, 2011).

## **2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Pernikahan**

### **a. Latar Belakang Kepribadian (*Personality Traits*) Suami atau Istri**

Latar belakang kepribadian suami atau istri diantaranya yaitu penyesuaian diri. Schneiders (1999) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha mengenai respon mental dan tingkah laku individu, seperti halnya individu berusaha keras untuk mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, hal ini dapat membuat tercapainya keselarasan dan keharmonisan dengan diri atau lingkungannya. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri pada suatu masalah yang timbul pada dirinya maka akan memunculkan konflik dan frustrasi pada dirinya. Chaplin (2002) berpendapat bahwa penyesuaian diri dapat mengatasi suatu

hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Penyesuaian diri termasuk faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Menurut penelitian yang dilakukan Indrawati (2012) penyesuaian diri diawal perkawinan merupakan hal yang paling pokok dikarenakan menyatukan perbedaan antara suami dan istri, akan tetapi bila perbedaan tersebut tidak disikapi dengan bijaksana maka akan menimbulkan ketidakharmonisan baik bagi istri maupun suami. Mengingat banyak sekali masalah-masalah yang akan terjadi sehubungan dengan perbedaan kepribadian masing-masing. Maka untuk menyikapiya, penyesuaian diri yang tinggi harus dapat diupayakan oleh pasangan suami dan istri (Mappiare, 1983).

b. Latar Belakang Keluarga Suami atau Istri

Latar belakang keluarga suami atau istri dapat dilihat dari keadaan ekonomi, sosial, dan budaya. Persoalan pendapatan ekonomi merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan dalam rumah tangga, termasuk juga rumah tangga pasangan pernikahan di bawah umur. Banyak perceraian terjadi karena kebutuhan ekonomi rumah tangga yang tidak terpenuhi secara maksimal (Indra, dkk., 2004). Menurut Syahrin Harahap, untuk mewujudkan rumah tangga yang harmonis harus dapat mengusahakan sumber penghasilan yang layak bagi seluruh keluarga (Harahap). Latar belakang sosial dalam hal ini hubungan antar anggota keluarga maupun kelekatan hubungan

keluarga. Latar belakang budaya yang berhubungan dengan kebiasaan-kebiasaan, nilai-nilai, dan norma-norma.

c. Sikap Suami atau Istri Terhadap Sejumlah Persoalan

Suami atau istri dapat menanggapi dan menerima serta menyelesaikan suatu persoalan yang ada pada kehidupan rumah tangga mereka. Terdapat empat cara pasangan dapat menyelesaikan konflik dalam perkawinan yaitu, menghindari konflik, mengalah, diskusi, dan kompetensi. Menghindari konflik dilakukan dimana pasangan memunculkan perilaku yang dapat menghindari mereka dari konflik yang berkelanjutan, dengan cara mengalihkan pembicaraan dari permasalahan yang sedang dibahas (Lestari, 2013).

### 3. Pernikahan *Long Distance Marriage*

*Long Distance Marriage* merupakan kondisi pada pasangan suami istri yang telah menikah dan bertempat tinggal di lokasi yang berbeda dengan waktu yang cukup lama (McBride dan Bergen, 2014). *Long Distance Marriage* membuat kondisi pasangan suami istri yang terpisah secara fisik karena salah satu dari pasangan berada ditempat lain (Handayani, 2016). *Long distance marriage* dapat dipengaruhi dari beberapa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *long distance marriage* yaitu karena mempertahankan pekerjaan, alasan budaya atau adat misalnya kewajiban merawat dan mengurus orang tua yang lansia, dan tuntutan ekonomi (Naibaho & Virlia, 2016).

Pasangan yang mengalami *long distance marriage* akan sulit untuk membangun keintiman karena kurangnya intensitas kebersamaan. Terdapat beberapa konflik yang rentan untuk muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan selalu bersama dalam waktu yang lama. Masalah juga dapat muncul dalam *long distance marriage* seperti halnya antar pasangan suami istri tidak saling terbuka dalam berkomunikasi, tidak memiliki komitmen yang kuat, dan kurangnya rasa percaya antar pasangan, hal ini sejalan dengan penelitian Suminar dan Kaddi (2018) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa kepercayaan dan saling mendukung satu sama lain menjadi dasar dalam berkomunikasi.

#### **4. Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage***

Istri yang menjalani *long distance marriage* hidup berjauhan dengan pasangannya karena adanya kendala jarak dan waktu sehingga hal tersebut dapat berdampak pada pertemuan pasangan yang menjalani *long distance marriage*. Apabila istri mengalami waktu yang lama untuk bertemu dengan pasangannya maka hal tersebut dapat membuat seorang istri merasa kehilangan sosok pasangan dan merasa jenuh terhadap kesendiriannya dan mengurus keluarga. Istri juga dapat merasakan berbagai permasalahan yang muncul seperti kecemburuan dan kecurigaan terhadap pasangannya (Prameswara & Sakti, 2016).

## 2.5 Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap Kebahagiaan pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Dukungan sosial dan intensitas komunikasi sebagai prediktor terhadap kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kota Makassar yang merupakan dugaan dari peneliti dan dibuat oleh peneliti berdasarkan fenomena yang didapatkan dari istri yang menjalani *long distance marriage*. Fenomena ini berdasarkan dari adanya ketidaksesuaian antara harapan-harapan dan apa yang dialami pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Harapan-harapan tersebut berdasarkan dari hukum perkawinan di Indonesia dalam hal ini adalah Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 Pasal 1 dengan fenomena yang didapatkan dari hasil wawancara, hukum perkawinan di Indonesia dalam hal ini adalah Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 Pasal 1 yang berbunyi perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Pasangan suami istri yang telah menikah menginginkan pernikahan yang bahagia oleh karena itu pasangan suami istri harus merasa puas dan bahagia terhadap pernikahannya dengan merasakan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Walaupun pasangan suami istri memilih untuk *long distance marriage* mereka tetap harus merasakan kebahagiaan dalam pernikahannya sesuai dengan salah satu tujuan pernikahan adalah untuk bahagia, hal ini juga dilihat dari perspektif psikologi pernikahan bahwa pernikahan yang melibatkan keintiman dapat membuat orang merasa bahagia. Karena

pasangan yang memilih untuk menjalani *long distance marriage* adalah karena tuntutan situasi suami harus bekerja di luar kota maupun luar negeri dan bukan hal yang disengaja.

Berdasarkan harapan-harapan yang telah diuraikan di atas, diketahui bahwa terdapat kesenjangan dengan fenomena yang terjadi. Fenomena ini berdasarkan hasil wawancara awal terhadap istri yang menjalani *long distance marriage* bahwa terdapat beberapa permasalahan-permasalahan pada istri yang menjalani *long distance marriage* diantaranya yaitu, pertengkaran dalam rumah tangganya, baik itu pertengkaran kecil maupun pertengkaran hebat. Pertengkaran kecil yang mereka alami seperti masalah dalam urusan anak, telepon lama diangkat, dan perbedaan pendapat. Adapun pertengkaran hebat yang dialami dikarenakan rasa curiga dan cemburu terhadap pasangannya dan itu bisa membuat pasangan suami dan istri yang menjalani *long distance marriage* bertengkar.

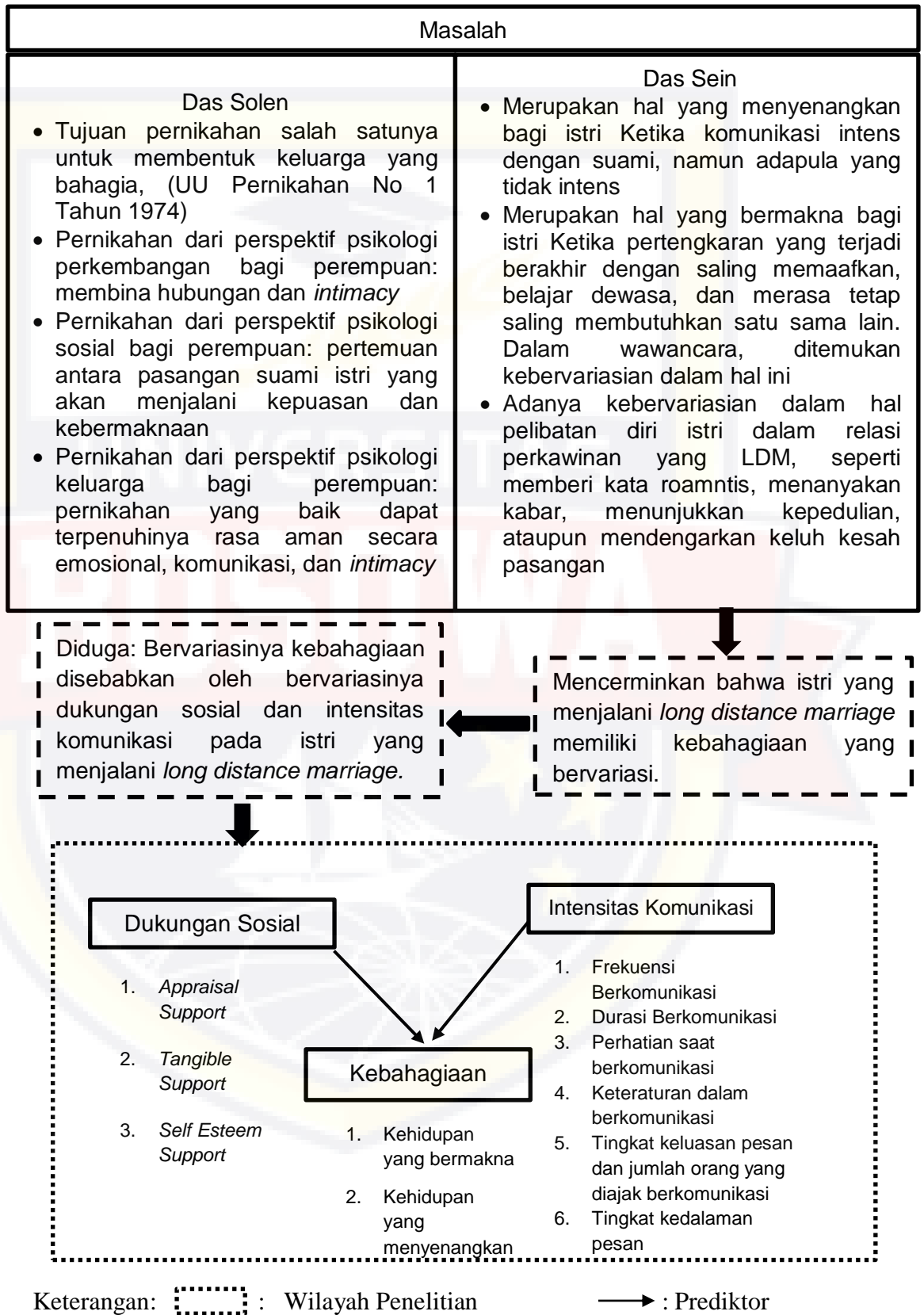
Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang telah dirasakan individu serta berbagai aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut (Seligmen, 2005). Selain itu terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan diantaranya yaitu, hasil penelitian dari Khalif & Abdurrohman (2019) bahwa dukungan social dapat memengaruhi kebahagiaan dan hasil penelitian Muhardeni (2018) bahwa intensitas komunikasi dapat memengaruhi kebahagiaan. Kedua factor ini sejalan dengan data awal yang telah didapatkan oleh peneliti dari proses wawancara pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau suatu kelompok (Sarafino, 2008). Menurut penelitian Cohen & Hoberman (1983), dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan interpersonal seseorang. Cohen dan Hoberman (1983) meyakini bahwa dukungan sosial merupakan berbagai sumber dukungan akibat hubungan interpersonal antar individu.

Devito (2009) mengemukakan bahwa intensitas komunikasi adalah kedalaman dan keluasan pesan yang muncul saat berkomunikasi dengan orang. Intensitas komunikasi yang mendalam ditandai dengan kejujuran, keterbukaan dan rasa saling percaya yang dapat menimbulkan respon berupa tindakan (Gunarsa, 2004). Intensitas komunikasi merupakan derajat kedalaman informasi yang ditransmisikan dari individu sebagai anggota keluarga kepada orang lain (Djamarah, 2004)



## 2.6 Kerangka Penelitian



## 2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis di atas, sehingga hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
2. Dukungan Sosial dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
3. Intensitas Komunikasi dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Sugiyono (2014) mengatakan bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menemukan atau menghasilkan data yang valid. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Azwar (2017) mengungkapkan bahwa penelitian yang memakai metode kuantitatif, dengan menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang kemudian dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan data tersebut juga diolah dengan metode analisis statistika.

#### **3.2 Identifikasi Variabel**

Azwar (2017) mengungkapkan bahwa identifikasi variabel merupakan pernyataan eksplisit mengenai apa saja variabel yang akan dilibatkan dalam setiap pengujian hipotesis serta bagaimana fungsi dari masing-masing variabel tersebut. Sugiyono (2016) mengungkapkan bahwa variabel merupakan segala kondisi yang selalu dikontrol, diobservasi, dimanipulasi pada orang yang melakukan penelitian dan nantinya dapat menghasilkan suatu kesimpulan yang tepat. Azwar (2017) mengungkapkan bahwa variabel penelitian terbagi menjadi dua yaitu:

1. Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel penelitian yang hendak diukur agar dapat diketahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebahagiaan.

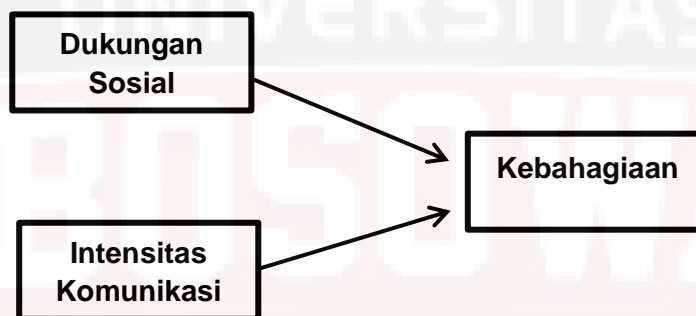
2. Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang memiliki variasi dapat memengaruhi atau menyebabkan perubahan terhadap variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan intensitas komunikasi.

Variabel Dependen (Y) = Kebahagiaan

Variabel Independen (X1) = Dukungan Sosial

Variabel Independen (X2) = Intensitas Komunikasi

#### Model Penelitian



### 3.3 Definisi Variabel

#### 3.3.1 Definisi Konseptual

##### 1. *Happiness*

Seligman (2005) mendefinisikan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang telah dirasakan individu serta berbagai aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Seligman (2005) juga memberikan gambaran pada individu yang telah mendapatkan kebahagiaan autentik (sejati) yaitu individu yang sudah mampu mengidentifikasi dan juga mengolah ataupun melatih kekuatan dasar (yang terdiri dari kekuatan dan keutamaan)

yang telah dimilikinya dan juga sudah menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik itu dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan.

## 2. Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Hoberman (1983), dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan interpersonal seseorang. Dukungan sosial berdampak positif pada kesehatan, meski tidak ada tekanan besar. Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai suatu kondisi yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan ini, individu akan mengetahui bahwa orang lain akan memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Cohen dan Hoberman (1983) meyakini bahwa dukungan sosial merupakan berbagai sumber dukungan akibat hubungan interpersonal antar individu.

## 3. Intensitas Komunikasi

Menurut Devinto (2009) intensitas komunikasi adalah kedalaman dan keluasan pesan yang muncul saat berkomunikasi dengan orang. Devinto (2009) berpendapat bahwa dukungan yang diberikan individu saat berinteraksi dengan orang lain dapat menjadi pemicu tercapainya intensitas komunikasi, dukungan yang diberikan dalam berinteraksi dapat berbentuk ucapan atau bukan ucapan, bentuk dukungan bukan ucapan dapat berupa gerakan tubuh individu saat berkomunikasi seperti anggukan, tersenyum, terpukau dan lain

sebagainya hal tersebut merupakan contoh dari dukungan yang tidak berbentuk ucapan yang dapat memicu tercapainya komunikasi yang intensif, namun sebaliknya saat dukungan tersebut tidak ada dalam suatu komunikasi maka intensitas dalam berkomunikasi pun tidak akan tercapai.

### 3.3.2 Definisi Operasional

#### 1. *Happiness*

*Happiness* merupakan perasaan positif yang dirasakan oleh seseorang dan kegiatan positif dengan tidak adanya pemaksaan dari orang-orang disekitarnya. *Happiness* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Orientations to Happiness Questionnaire* yang mengukur aspek-aspek *happiness* menurut Seligmen, yaitu kehidupan yang bermakna, kehidupan yang menyenangkan, dan keterlibatan diri.

#### 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai manfaat kesehatan mental dan kesehatan tubuh yang dimana bisa memberikan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan. Dukungan sosial muncul dari beberapa orang yang akan membantu saat situasi maupun peristiwa itu terjadi dan dianggap bisa menyebabkan masalah dan bisa merasakan bantuan untuk membangkitkan emosi positif dan meningkatkan kebanggaan. Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Interpersonal Support Evaluation List*

yang mengukur dimensi dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman yaitu, *tangible support*, *appraisal support*, *belonging support*, and *self esteem support*.

### 3. Intensitas Komunikasi

Intensitas komunikasi merupakan kegiatan melakukan komunikasi atau proses komunikasi dengan seseorang baik itu secara langsung maupun tidak langsung dengan membahas pikiran atau perasaan antar individu tersebut. Sehingga komunikasi sangat penting dalam kehidupan individu karena dengan adanya proses intensitas komunikasi individu dapat menyampaikan informasi dan mendapatkan informasi antar individu satu dengan individu lainnya.

## 3.4 Populasi dan Sampel

### 3.4.1 Populasi

Azwar (2017) mengatakan bahwa populasi penelitian merupakan kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi pada hasil penelitian. Sebagai populasi, kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik bersama yang dapat membedakannya dari kelompok subjek yang lainnya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang berstatus istri yang menjalani *long distance marriage* di Sulawesi Selatan. Total populasi secara akurat mengenai istri yang menjalani *long distance marriage* tidak diketahui oleh peneliti.

### 3.4.2 Sampel

Azwar (2017) mendefinisikan bahwa subjek pada sampel ialah bagian dari subjek populasi. Dan setiap bagian yang berasal dari populasi merupakan sampel, semua itu terlepas dari apakah bagian itu telah mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Menurut Abdullah & Susanto (2015) untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan persamaan  $n \geq \frac{1}{\alpha^2}$  dengan nilai *alpha* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 0,05. Adapun jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu minimal 400 responden. Sebelumnya peneliti hendak mengumpulkan sampel dengan jumlah 400 responden, namun setelah melakukan pengambilan data subjek yang terkumpul berjumlah 150 responden. Jumlah 150 responden tersebut kemudian dilakukan uji asumsi dan semua uji asumsi yang dipersyaratkan telah terpenuhi, sehingga peneliti dapat melanjutkan analisis data untuk melakukan uji hipotesis.

### 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Tidak diketahuinya jumlah populasi secara akurat pada penelitian ini sehingga peneliti tidak mengetahui peluang dari masing-masing populasi untuk menjadi sampel. Karena tidak diketahuinya populasi dari masing-masing sampel sehingga pendekatan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yang merupakan pendekatan dalam penentuan sampel yang digunakan apabila jumlah populasinya tidak diketahui (Azwar, 2017).



Adapun jenis sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel secara kebetulan, seperti siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti maka dapat diambil sebagai sampel, apabila orang tersebut cocok untuk menjadi responden sesuai dengan kriteria sampel yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu, istri yang menjalani *long distance marriage*.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu, model instrument (Azwar, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan, dukungan sosial, dan intensitas komunikasi.

#### 1. Skala *Happiness*

Alat ukur *happiness* yang akan digunakan peneliti dalam pengumpulan data yaitu skala yang telah diadaptasi oleh Riska Novia Pratiwi (2019) kemudian akan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan dari tiga aspek *happiness* yang dikemukakan oleh Peterson, Park, & Seligmen pada tahun 2005. Skala yang telah diadaptasi oleh Riska Novia Pratiwi terdiri dari 16 item yang dinyatakan valid untuk mengukur *happiness*. Item-item pada skala tersebut terbagi dalam masing-masing aspek yaitu, aspek kehidupan yang bermakna terdiri dari 6 item, aspek kehidupan yang menyenangkan terdiri dari 6 item, dan aspek keterlibatan diri terdiri dari 4 item.

Skala yang telah diadaptasi oleh Riska Novi Pratiwi (2019) memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.787 yang artinya bahwa skala

dinyatakan reliabel. Skala pada penelitian ini disusun dalam bentuk skala *Likert* dengan beberapa pilihan jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), CS (Cukup Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Kebahagiaan Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1.	Kehidupan yang bermakna ( <i>Life of meaning</i> )	– Menemukan arti/tujuan dalam hidup	2, 4, 9, 10,	6
		– Memiliki Manfaat untuk orang lain	12, 15	
2.	Kehidupan yang menyenangkan ( <i>Life of pleasure</i> )	– Merasakan perasaan senang	3, 7, 11, 13, 14, 16	6
		– Kenikmatan yang melibatkan indera		
3	Keterlibatan diri ( <i>Life of engagement</i> )	– Fokus dalam mengerjakan sesuatu – Melakukan Aktivitas yang melibatkan fisik dan perasaan	1, 5, 6, 8	4
<b>Jumlah</b>				<b>16</b>

Setelah peneliti melakukan uji coba pada skala ini, dengan menggunakan metode CFA peneliti menemukan hasil bahwa dari 16 item, terdapat 5 item yang tidak valid hal ini dikarenakan item tersebut memiliki nilai *factor loading* bernilai negative dan nilai *t-value* < 1.96. Sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang

telah ditetapkan. Kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas dan mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0.571

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1.	Kehidupan yang bermakna ( <i>Life of meaning</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Menemukan arti/tujuan dalam hidup</li> <li>– Memiliki Manfaat untuk orang lain</li> </ul>	2, 4, 9, 10, 12, 15	6
2.	Kehidupan yang menyenangkan ( <i>Life of pleasure</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Merasakan perasaan senang</li> <li>– Kenikmatan yang melibatkan indera</li> </ul>	11, 13, 14, 16	4
3	Keterlibatan diri ( <i>Life of engagement</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fokus dalam mengerjakan sesuatu</li> <li>– Melakukan Aktivitas yang melibatkan fisik dan perasaan</li> </ul>	5	1
<b>Jumlah</b>				<b>11</b>

## 2. Skala Dukungan Sosial

Alat ukur dukungan sosial yang akan digunakan peneliti dalam pengumpulan data yaitu skala yang telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani (2020) kemudian akan di modifikasi oleh peneliti berdasarkan dari empat dimensi dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cohen dan Hoberman (1983). Skala yang telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani terdiri dari 31 item namun yang akan digunakan oleh peneliti berjumlah 23 item setelah melakukan modifikasi dan dinyatakan valid untuk mengukur dukungan sosial. Item-item pada skala tersebut terbagi dalam masing-masing aspek yaitu, dimensi *appraisal support* terdiri dari 5 item,

dimensi *tangible support* terdiri dari 6 item, dimensi *self esteem support* terdiri dari 6 item dan dimensi *belonging support* terdiri dari 6 item.

Skala yang telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani (2020) memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,922 yang artinya bahwa skala dinyatakan reliabel. Skala pada penelitian ini disusun dalam bentuk skala *Likert* dengan beberapa pilihan jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), CS (Cukup Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Soal
			Fav	Unfav	
1.	<i>Appraisal</i> (dukungan nasihat)	– Memberikan nasihat	9, 11, 13, 17	7	5
2.	<i>Tangible</i> (dukungan konkret)	– Bantuan langsung berupa barang /uang – Bantuan langsung berupa Tindakan	5, 22	2, 3, 15, 18	6
3.	<i>Self-esteem</i> (harga diri)	– Memberikan kalimat positif – Memberikan semangat	21, 16	8, 12, 19, 23	6
4.	<i>Belonging</i> (penerimaan)	– Empati – Kepedulian – Perhatian	1, 10, 20	6, 4, 14	6
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>12</b>	<b>23</b>

Setelah peneliti melakukan uji coba pada skala ini, dengan menggunakan metode CFA peneliti menemukan hasil bahwa dari 23 item, terdapat 8 item yang tidak valid hal ini dikarenakan item tersebut memiliki nilai *factor loading* bernilai negative dan nilai *t-value* < 1,96. Sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang

telah ditetapkan. Kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas dan mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,660

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Soal
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Appraisal</i> (dukungan nasihat)	– Memberikan nasihat	9, 11, 13		3
2.	<i>Tangible</i> (dukungan konkret)	– Bantuan langsung berupa barang /uang – Bantuan langsung berupa Tindakan	5, 22		2
3.	<i>Self-esteem</i> (harga diri)	– Memberikan kalimat positif – Memberikan semangat	21, 16	12, 19, 23	5
4.	<i>Belonging</i> (penerimaan)	– Empati – Kepedulian – Perhatian	1, 10	6, 4, 14	5
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>6</b>	<b>15</b>

### 3. Skala Intensitas Komunikasi

Skala intensitas komunikasi dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti berdasarkan dari indikator perilaku dari *blue print* yang merupakan aspek-aspek dari teori intensitas komunikasi yang dikemukakan oleh DeVito (2009). Skala ini berisi pernyataan-pernyataan yang menggambarkan tentang intensitas komunikasi pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Skala pada penelitian ini disusun dalam bentuk skala *Likert* yang di dalamnya berisi pernyataan item *favourable* dan *unfavourable*. Cara pemberian skor untuk item *favourable* yaitu, SS (Sangat Sesuai)= 5, S

(Sesuai)= 4, CS (Cukup Sesuai)= 3, TS (Tidak Sesuai)=2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai)= 1. Sedangkan cara pemberian skor pada item *unfavourable* yaitu, STS (Sangat Tidak Sesuai)=5, TS (Tidak Sesuai)= 4, CS (Cukup Sesuai)= 3, S (Sesuai)= 2, dan SS (Sangat Sesuai)=1.

Tabel 3.5 *Blue Print* Skala Intensitas Komunikasi Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			Fav	Unfav	
1.	Frekuensi Berkomunikasi	Komunikasi yang intens dengan tatap muka	1, 26	14	7
		Komunikasi yang intens dengan perantara teknologi	2	15	
		Komunikasi intens verbal dan nonverbal	3, 27		
2.	Durasi Berkomunikasi	Lamanya waktu berkomunikasi dengan tatap muka	4, 28	16, 38	7
		Lamanya waktu berkomunikasi dengan perantara teknologi	5, 29	17	
3.	Perhatian Saat Berkomunikasi	Fokus yang dicurahkan saat berkomunikasi	6, 30	18	7
		Memberikan perasaan positif saat berkomunikasi	7, 31, 41	19	
4.	Keteraturan dalam berkomunikasi	Berkomunikasi secara berulang kali dengan orang	8, 32	20, 39	7
		Terjadinya konsistensi komunikasi	9, 33	21	
5.	Tingkat keluasan pesan dan jumlah orang yang diajak berkomunikasi	Ragam topik/pesan yang disampaikan saat berkomunikasi	10, 34	22	8
		Seberapa luas topik yang dibahas saat berkomunikasi	11, 35	23, 40, 43	
6.	Tingkat Kedalaman Pesan	Keterbukaan	12, 36, 42	24	7
		Sikap saling percaya	13, 27	25	
<b>Total</b>			<b>27</b>	<b>16</b>	<b>43</b>

Setelah peneliti melakukan uji coba pada skala ini, dengan menggunakan metode CFA peneliti menemukan hasil bahwa dari 23 item, terdapat 2 item yang tidak valid hal ini dikarenakan item tersebut memiliki nilai *factor loading* bernilai negative dan nilai *t-value* < 1,96. Sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas dan mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,952

Tabel 3.6 *Blue Print* Skala Intensitas Komunikasi Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
			Fav	Unfav	
1.	Frekuensi Berkomunikasi	Komunikasi yang intens dengan tatap muka	1, 26	14	7
		Komunikasi yang intens dengan perantara teknologi	2	15	
		Komunikasi intens verbal dan nonverbal	3, 27		
2.	Durasi Berkomunikasi	Lamanya waktu berkomunikasi dengan tatap muka	4, 28	16, 38	7
		Lamanya waktu berkomunikasi dengan perantara teknologi	5, 29	17	
3.	Perhatian Saat Berkomunikasi	Fokus yang dicurahkan saat berkomunikasi	6, 30	18	7
		Memberikan perasaan positif saat berkomunikasi	7, 31, 41	19	
4.	Keteraturan dalam berkomunikasi	Berkomunikasi secara berulang kali dengan orang	8, 32	39	6
		Terjadinya konsistensi komunikasi	9, 33	21	
5.	Tingkat	Ragam topik/pesan	10, 34	22	

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
			Fav	Unfav	
	keluasan pesan dan jumlah orang yang diajak berkomunikasi	yang disampaikan saat berkomunikasi			7
		Seberapa luas topik yang dibahas saat berkomunikasi	11	23, 40, 43	
6.	Tingkat Kedalaman Pesan	Keterbukaan	12, 36, 42	24	7
		Sikap saling percaya	13, 27	25	
<b>Total</b>			<b>26</b>	<b>15</b>	<b>41</b>

### 3.6 Uji Instrumen

Sebelum melakukan pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan uji instrument pada skala yang dikonstruksi dan dan dimodifikasi dengan menguji property psikometriknya yaitu, validitas dan reliabilitas. Pada penelitian ini skala yang dikonstruksi sendiri oleh peneliti adalah skala intensitas komunikasi yang merujuk pada aspek-aspek intensitas komunikasi Devito (2009), skala yang dimodifikasi ialah skala *happiness* yang telah diadaptasi oleh Rizka Novia (2019) dan skala dukungan sosial yang telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani (2020).

#### 1. Proses Konstruksi Skala

Proses konstruksi alat ukur intensitas komunikasi memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan untuk menyusun item-item berdasarkan teori intensitas komunikasi. Berikut langkah-langkah untuk membuat item:

- a. Peneliti menelaah setiap aspek dari intensitas komunikasi yang dikemukakan oleh Devito (2019). Setelah peneliti menelaah aspek-aspek intensitas komunikasi kemudian peneliti membuat indikator berdasarkan aspek-aspek intensitas komunikasi. Berdasarkan indikator



perilaku tersebut sehingga peneliti membuat itemn-item pada setiap aspek dari intensitas komunikasi.

- b. Item-item yang telah dibuat oleh peneliti kemudian diperlihatkan kepada dosen pembimbing untuk dikoreksi terlebih dahulu pada setiap item.
- c. Setelah seluruh item dikoreksi dan disetujui oleh pembimbing, selanjutnya peneliti melakukan uji validitas logis dengan meminta kesediaan dosen sebagai *subject matter expert* (SME), kemudian SME menelaah pada seluruh item-item dengan menggunakan teknik *content validity ratio* (CVR).
- d. Selanjutnya peneliti membuat skala siap sebar dan melakukan uji validitas konstruk, kemudian menyebarkan skala kepada subjek penelitian.
- e. Peneliti juga melakukan uji reliabilitas dengan analisis *cronbach alpha*.

## 2. Proses Modifikasi Skala

Proses modifikasi skala yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap variabel *happiness* dan dukungan sosial yaitu skala *orientation to happiness questionnaire* yang terdiri atas 16 item dan *interpersonal support evaluation list* (ISEL) yang terdiri atas 23 item. Pada proses modifikasi skala yang dilakukan oleh peneliti tidak akan mengubah susunan yang telah ada pada skala tersebut, namun untuk melihat apakah pada skala tersebut dapat diterapkan pada budaya, sampel, pada daerah yang akan diteliti. Proses modifikasi skala juga dilakukan dengan

menambahkan atau pun mengganti kata pada beberapa item sesuai dengan saran dari beberapa dosen agar sesuai dengan konteks penelitian dan subjek penelitian.

### 3.6.1 Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana akurasi pada skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya dan juga menjadi pertimbangan dalam mengevaluasi kualitas skala atau suatu tes sebagai instrument ukur. Hasil ukur yang valid yaitu data kuantitatif yang merupakan deskripsi yang benar pada variabel yang diukur (Azwar, 2017). Berikut tahapan uji validitas instrumen yang akan dilakukan:

#### 1. Validitas Isi

Validitas isi merupakan validitas yang akan mengukur bagaimana elemen-elemen terhadap instrumen alat ukur dapat dikatakan layak untuk mengukur variabel yang akan diukur. Alat ukur tersebut dikatakan layak apabila isi dari alat ukur tersebut menggambarkan indikator pada variabel yang hendak diukur (Azwar, 2018). Adapun validitas isi pada penelitian ini yaitu,

##### a. Validitas Logis

Validitas logis merupakan bagaimana ketepatan tes terhadap variabel yang akan diukur. Validitas logis juga melihat terhadap item-item pada tes tersebut, sejauh mana tingkat relevan dan domain sampai tingkat indikator pada variabel yang akan

diukur. Validitas logis diukur dengan memberikan skala terhadap SME (*Subject Matter Expert*). Skala intensitas komunikasi ditelaah dengan menggunakan metode CVR (*Content Validity Ratio*) merupakan metode yang digunakan dalam proses penilaian validitas logis (Azwar, 2018). *Subject Matter Expert* yang digunakan merupakan ahli pada variabel yang akan diukur.

Adapun *Subject Matter Expert* pada penelitian ini terdiri dari tiga orang dosen Fakultas Psikologi yang ahli pada skala yang hendak direview yaitu, Ibu Hasniar A. Radde, S. Psi., M.Si, Ibu St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog, dan Ibu A.Nur Aulia Saudi, S. Psi., M.Si. Mereka memberika penilaian terhadap setiap item pada masing-masing skala agar peneliti dapat mengetahui sejauh mana item tersebut melihat apa yang hendak diukur.

Ibu Hasniar A. Radde, S.Psi., M.Si, menilai bahwa dari 16 item skala kebahagiaan, terdapat satu item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 5. Ibu St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog menilai bahwa dari 16 item skala kebahagiaan, terdapat enam item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 4, 5, 7, 10, 13, dan 14. Ibu A. Nur Aulia Saudi, S. Psi., M.Si menilai bahwa dari 16 item skala

kebahagiaan, terdapat dua item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 13 dan 14.

Ibu Hasniar A. Radde, S.Psi., M.Si, menilai bahwa dari 31 item skala dukungan sosial, terdapat dua item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 16 dan 31, terdapat juga delapan item yang perlu dihilangkan yaitu item 1, 2, 3, 4, 14, 9, 18, dan 26. Ibu St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog menilai bahwa dari 31 item skala dukungan sosial, terdapat enam item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 14, 15, 17, 18, 28, dan 29. Ibu A. Nur Aulia Saudi, S. Psi., M.Si menilai bahwa dari 31 item skala dukungan sosial, terdapat delapan item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 1, 11, 18, 19, 20, 25, 27, dan 29.

Ibu Hasniar A. Radde, S.Psi., M.Si, menilai bahwa dari 41 item skala intensitas komunikasi, terdapat 20 item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 29, 30, 31, 33, 35, dan 37. Ibu St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog menilai bahwa dari 41 item skala intensitas komunikasi, terdapat enam item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 2, 4, 11, 16, 17, dan 19. Ibu A. Nur Aulia Saudi, S. Psi., M.Si menilai bahwa dari 41 item skala intensitas komunikasi, terdapat tiga item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 22, 27, dan 25.

## b. Validitas Tampang

Validitas tampang merupakan validitas yang melihat bagaimana kelayakan penampilan dari suatu tes. Validitas tampang terdiri atas kejelasan tulisan, ukuran dan jenis tulisan, kejelasan bahasa, pengantar pada suatu tes, instruksi pengerjaan, dan tampilan dari suatu tes (Azwar, 2018).

Proses validitas tampang dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing peneliti dan senior atau alumni fakultas psikologi universitas bosowa. Pada tahap ini *reviewer* mengoreksi tampilan pada skala siap sebar yang telah dibuat oleh peneliti pada *google form* dan skala *offline*. Adapun yang di koreksi oleh *reviewer* yaitu tampilan skala, penulisan (*typo*), dan *copy writing*.

## 2. Validitas Konstrak

Validitas konstrak adalah sejauh mana item-item pada alat tes tersebut mampu berkorelasi dengan teori yang dijadikan sebagai dasar terhadap penyusunan tes. Validitas konstrak harus menggambarkan pada indikator, dimensi, dan variabel pada item-itemnya karena berkorelasi dengan teori yang dijadikan sebagai dasar. Penelitian ini menggunakan *procedure CFA (Confirmatory Factor Analysis)* melalui aplikasi *Lisrel 8.70* untuk menguji validitas konstrak (Azwar, 2018).

Pada penelitian ini, tahap pertama yang dilakukan adalah dengan memastikan data yang diperoleh dari lapangan sesuai (*fit*) dengan model teoritis pada alat ukur tersebut. Model akan dianggap *fit* jika dapat memenuhi kriteria berikut:

- 1) *p-value* dari *chi-square* nilainya lebih besar dari 0,05.
- 2) *Root Mean Square Error Approximation* (RMSEA) nilainya <0,05.

Setelah model *fit*, maka tahap kedua adalah mengidentifikasi item yang valid dengan kriteria berikut:

- 1) *Factor loading* bernilai positif
- 2) Nilai *t-value* > 1,96

Setelah peneliti melakukan uji validitas konstruk, maka dapat diketahui bahwa pada skala kebahagiaan yang terdiri dari 16 item, terdapat 5 item yang tidak valid dan terdapat 11 item yang valid sehingga 11 item tersebut yang digunakan oleh peneliti. Pada skala dukungan sosial yang terdiri dari 23 item, terdapat 8 item yang tidak valid dan terdapat 15 item yang valid sehingga 15 item tersebut yang digunakan oleh peneliti. Pada skala intensitas komunikasi terdiri dari 43 item, terdapat 2 item yang tidak valid dan terdapat 41 item yang valid sehingga 41 item tersebut digunakan oleh peneliti. Berdasarkan uraian di atas aitem valid dapat diketahui karena nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai *t-valuenya* lebih besar dari 1,96.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas telah mengacu pada keterpercayaan hasil ukur, yang banyak mengandung makna bahwa seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Salah satu ciri dari instrumen ukur yang mempunyai kualitas yang baik adalah reliabel, dan mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil (Azwar, 2019). Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik uji statistik *Cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas berada pada angka 0 – 1,00 apabila mendekati angka satu maka alat ukur memiliki nilai reliabilitas tinggi, sebaliknya apabila mendekati angka nol maka alat ukur memiliki nilai reliabilitas rendah atau tidak reliabel (Azwar 2018). Pada penelitian ini, dapat diperoleh nilai reliabilitas pada variabel kebahagiaan yaitu 0,443 kemudian peneliti menghapus item nomor enam untuk meningkatkan nilai reliabilitas pada variabel kebahagiaan sebesar 0,571. Nilai reliabilitas pada variabel dukungan sosial yaitu 0,557 kemudian peneliti menghapus item nomor 18 untuk meningkatkan nilai reliabilitas pada variabel dukungan sosial sebesar 0,660. Dan nilai reliabilitas pada variabel intensitas komunikasi sebesar 0,952.

Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas

Skala	Cronbach's Alpha	N of Items
Kebahagiaan	0,571	11
Dukungan Sosial	0,660	15
Intensitas Komunikasi	0,952	41

## 3.7 Teknik Analisis Data

### 3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif mempunyai tujuan untuk memberikan deksripsi terkait data variabel yang berasal dari kelompok subjek penelitian dan pengujian hipotesis tidak dilakukan. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu analisis deskriptif perlu untuk dilakukan agar peneliti dapat memahami realitas pada data variabel-variabel yang terlibat secara empirik (Azwar, 2017). Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran mengenai kebahagiaan, dukungan sosial, dan intensitas komunikasi berdasarkan demografi pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kota Makassar. Analisis deskriptif penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistic* dengan analisis frekuensi dan analisis *crosstab*.

### 3.7.2 Uji Asumsi

Uji Asumsi merupakan syarat dalam statistik yang wajib dipenuhi pada analisis regresi linear berganda. Uji asumsi ini dilakukan untuk mengetahui apakah analisis data yang diperoleh terhadap hipotesis penelitian dapat memenuhi syarat untuk dilanjutkan, berikut uji asumsi yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

#### a. Uji Normalitas

Thode (2002) mendefinisikan bahwa uji normalitas adalah untuk melihat apakah data yang diperoleh dapat terdistribusi secara normal atau tidak setelah dilakukan uji normalitas. Uji normalitas



memiliki tujuan apakah mempunyai kontribusi atau tidak pada model regresi variabel dependen dan variabel independen. Data distribusi yang normal atau mendekati normal merupakan model regresi yang baik (Ghozali, 2012). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kolmogorv-Smirnov*. Nilai yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu nilai residu sehingga uji normalitas dilakukan dengan menggunakan data residual. Adapun kriteria agar data dikatakan normal adalah apabila nilai signifikansi *Kolmogorv-Smirnov*  $> 0,05$ .

b. Uji Linearitas

Linearitas merupakan salah satu asumsi dari analisis regresi. Maksud lebih jelasnya yaitu, apakah ada garis antara X dan Y yang dapat membentuk garis linear atau tidak, apabila tidak membentuk garis linear maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan (Sugiyono, 2013). Kriteria agar variable dalam penelitian ini dapat dikatakan membentuk garis linear yaitu, apabila nilai signifikansi *deviation from linearity*  $> 0,05$ . Adapun uji lineritas dalam penelitian ini menggunakan uji fisher melalui uji ANOVA.

c. Uji Multikolinearitas

Widhiarso (2011) mengatakan bahwa uji multikolinearitas adalah uji yang memiliki fungsi untuk mencari tahu apakah terdapat korelasi pada variabel-variabel independen. Apabila variabel-variabel independen saling berkorelasi, maka akan terjadi *overlap* sehingga

analisis dapat dikatakan tidak efektif. Sehingga diharapkan uji multikolinearitas pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya korelasi antar variabel independen. Kriteria yang menunjukkan agar uji multikolinearitas tidak terpenuhi yaitu, jika nilai signifikansi *Variance Inflation Factors* (VIF)  $< 10$ .

#### 4. Uji Heteroskedastisitas

Whidarso (2011) mengatakan bahwa uji heteroskedastisitas adalah analisis yang dapat mencari tahu apakah hubungan antara prediksi dan residu dapat bersifat acak atau tidak. Apabila terbentuk suatu pola pada hubungan antara prediksi dan residu maka heteroskedastisitas dapat terjadi. Heteroskedastisitas diharapkan tidak terdapat pada data karena hubungan antara prediksi dan residu harus bersifat acak dan tidak membentuk pola karena besarnya residu pada setiap orang berbeda-beda.

#### 3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan proses untuk melihat apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Pada regresi berganda dapat dikatakan terdapat satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Santoso, 2015). Adapun hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini yaitu:

a.  $H_0$  : Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama tidak dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

$H_1$  : Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

b.  $H_0$  : Dukungan Sosial tidak dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

$H_1$  : Dukungan Sosial dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

c.  $H_0$  : Intensitas Komunikasi tidak dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

$H_1$  : Intensitas Komunikasi dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

### 3.8 Prosedur Penelitian

#### 1. Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan pada penelitian ini dimulai ketika peneliti telah menyelesaikan seminar proposal pada tanggal 31 Mei 2021. Setelah peneliti melakukan seminar proposal, peneliti kemudian mengerjakan revisi berdasarkan saran-saran yang berikan oleh penguji. Sebelum melakukan revisi tersebut peneliti terlebih dahulu mengkonsultasikan pada pembimbing satu dan dua. Hasil revisi yang didiskusikan oleh kedua

pembimbing berdasarkan saran-saran dari penguji, kemudian peneliti mengerjakan revisi tersebut selama beberapa bulan sampai dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Pada bulan Juni peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk proses pengambilan data. Peneliti menggunakan tiga alat ukur pada tiga variabel yang akan diteliti. Pada variabel *happiness* peneliti memodifikasi alat ukur yang telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani (2020), variabel dukungan sosial peneliti memodifikasi alat ukur yang telah diadaptasi oleh Riska Novia Pratiwi (2019), dan variabel intensitas komunikasi di konstruksi sendiri oleh peneliti dengan berlandaskan aspek-aspek intensitas komunikasi oleh Devito (2009). Setelah peneliti mengerjakan dan mempersiapkan alat ukur, kemudian peneliti memperlihatkan kepada pembimbing.

Selanjutnya peneliti melakukan validasi alat ukur yakni dengan melakukan modifikasi pada beberapa item. Setelah proses modifikasi skala *happiness* dan dukungan sosial, serta proses konstruksi skala intensitas komunikasi. Kemudian kedua skala yang telah dimodifikasi dan skala yang telah dikonstruksi diberikan kepada SME (*Subject Matter Expert*). Pada tahap ini terdapat tiga dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang menjadi SME yakni Ibu Hasniar A. Radde S.Psi., M.Si; Ibu St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog; dan Ibu A. Nur Aulia Saudi S.Psi., M.Si. Berdasarkan hasil analisis validitas logis yang telah dilakukan SME terdapat beberapa item yang perlu direvisi dari ketiga skala tersebut.

Alat ukur yang telah melalui validitas logis yang telah diperoleh kemudian dilanjutkan dengan melakukan validitas tampak. Pada tahap ini yang melakukan uji validitas tampak yaitu pembimbing satu peneliti dan senior atau alumni fakultas psikologi universitas bosowa. Peneliti kemudian memperbaiki tampilan skala berdasarkan saran-saran dari *reviewer* pada validitas tampak. Kemudian peneliti menyebarkan skala pada sampel populasi setelah mendapatkan persetujuan dari kedua pembimbing.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai pada tanggal 1 Juli 2021 sampai dengan 16 Juli 2021 di Sulawesi Selatan. Peneliti menyebarkan skala secara daring dalam bentuk *google form* dan *offline* dalam bentuk skala siap sebar. Peneliti juga menggunakan beberapa cara untuk mengumpulkan responden yakni dengan menyebarkan *link google form* ke berbagai media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Line, dan memberikan skala *offline* terhadap orang-orang yang sesuai dengan kriteria. Peneliti juga menghadapi beberapa kendala selama pengumpulan data seperti sulitnya mendapatkan responden pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

## 3. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data

Pada tahap ini peneliti mengolah data terlebih dahulu dengan menguji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti menggunakan 150 responden untuk diketahui item-item mana yang valid dengan menggunakan aplikasi lisrel. Pada uji reliabilitas peneliti menggunakan bantuan SPSS 24. Setelah



## BAB IV

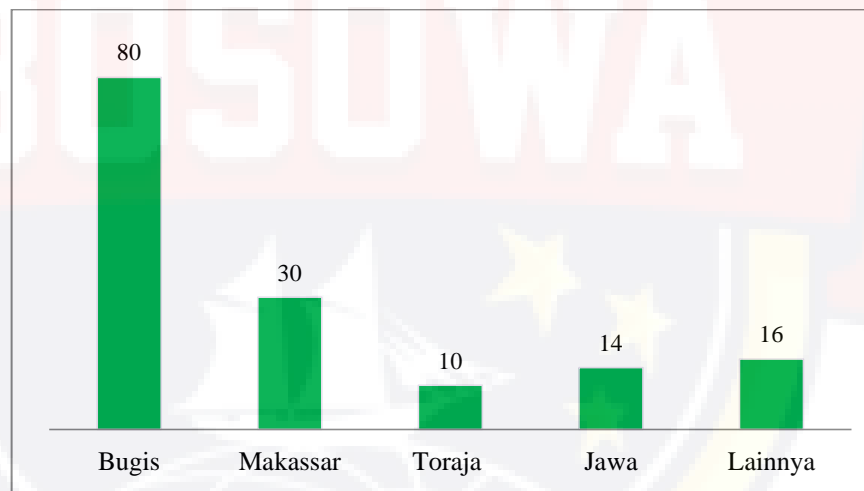
### HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Analisis

##### 4.1.1 Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi

Responden pada penelitian ini merupakan istri yang menjalani *long distance marriage* (LDM), sebanyak 150 responden. Analisis demografi di analisis menggunakan teknik analisis frekwensi dengan bantuan program analisis data SPSS 24. Berikut peneliti sajikan hasil analisisnya:

##### 1. Suku

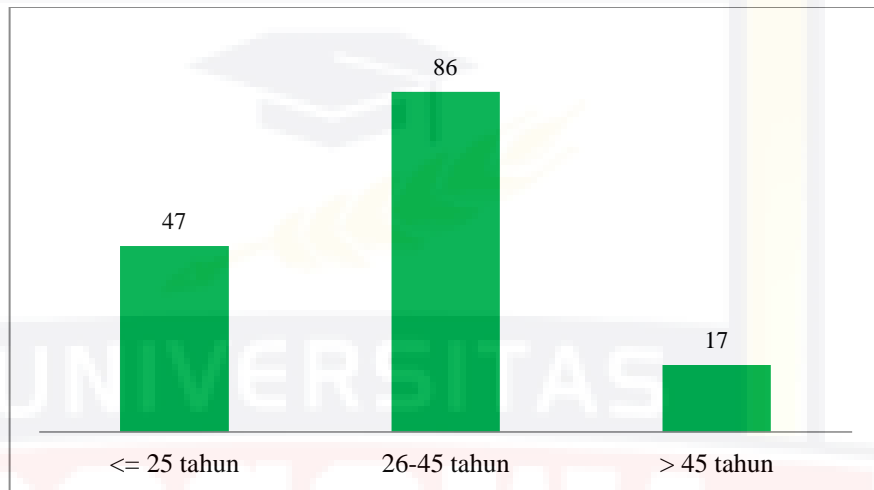


Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Suku

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa diantara 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 80 diantaranya berasal dari suku Bugis (53,3%), 30 orang berasal dari suku Makassar (20,0%), 10 orang berasal dari suku Toraja (6,7%), 14 orang berasal dari suku Jawa (9,3%), dan 16 orang berasal dari beberapa suku selain suku tersebut (10,7%), seperti suku

minangkabau, maluku utara, *tionghoa*, minang melayu, muna, mandar, dan buton.

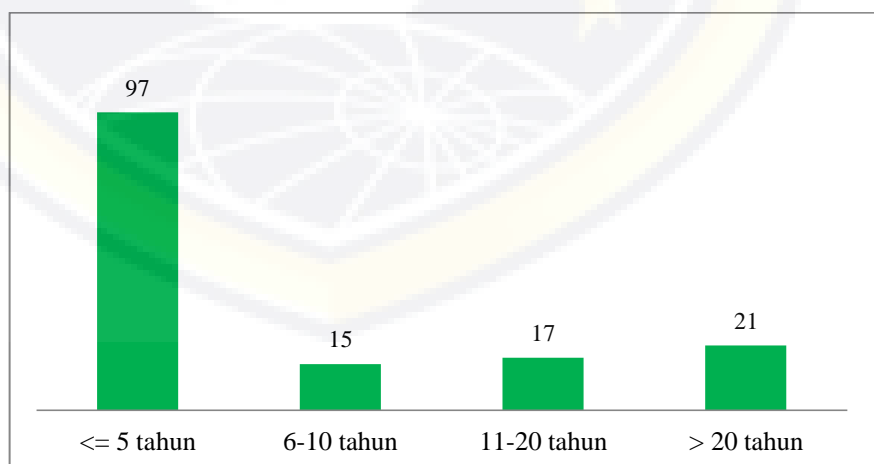
## 2. Usia



Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Berdasarkan Usia

Hasil data terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, sebanyak 47 orang di bawah atau sama dengan 25 tahun (31,3%), 86 berusia 26 sampai 45 tahun (57,3%), dan 17 berusia di atas 45 tahun (11,3%).

## 3. Usia Pernikahan

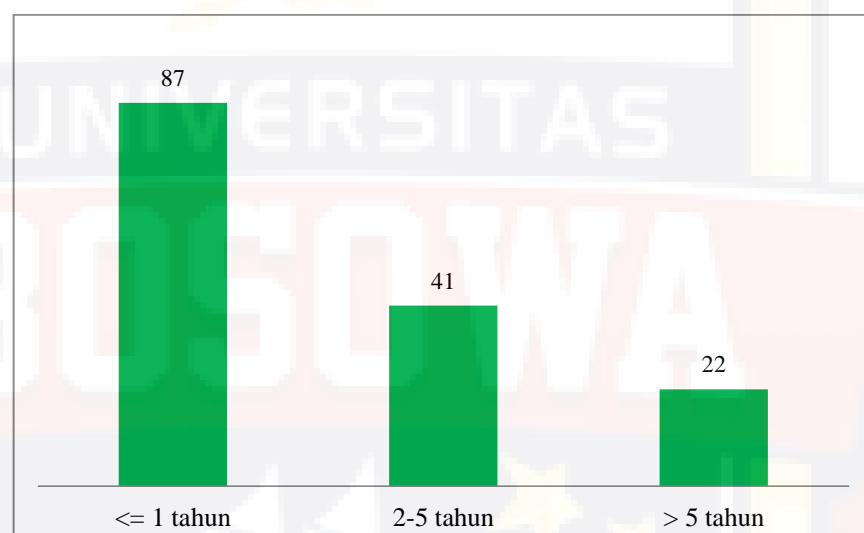


Gambar 4.3 Diagram Subjek Berdasarkan Usia Pernikahan



Hasil data yang telah diperoleh terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 97 orang memiliki usia pernikahan di bawah atau sama dengan 5 tahun (64,7%), 15 orang memiliki usia pernikahan 6 sampai 10 tahun (10,0%), 17 orang memiliki usia pernikahan 11 sampai 20 tahun (11,3%), dan 21 orang memiliki usia pernikahan di atas 20 tahun (14,0%).

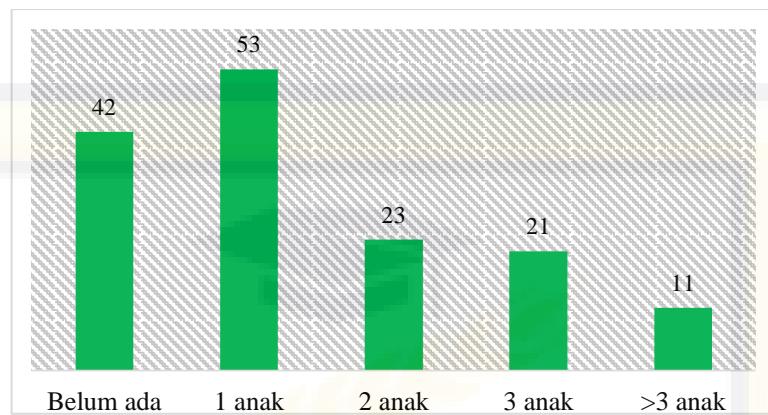
#### 4. Lama Menjalani *Long Distance Marriage*



Gambar 4.4 Diagram Subjek Berdasarkan Lama Menjalani *Long Distance Marriage*

Hasil data yang telah diperoleh terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 87 orang menjalani *long distance marriage* selama di bawah atau sama dengan 1 tahun (58,0%), 41 orang menjalani *long distance marriage* selama 2 sampai 5 tahun (27,3%), dan 22 orang menjalani *long distance marriage* selama 5 tahun ke atas (14,7%).

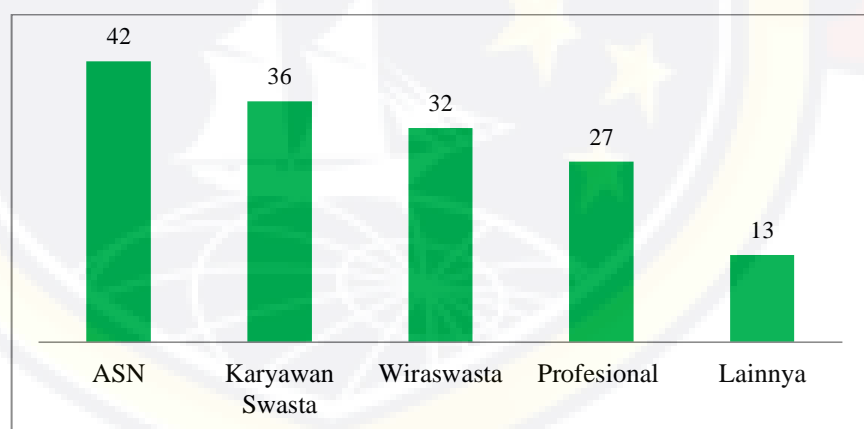
## 5. Jumlah Anak



Gambar 4.5 Diagram Subjek Berdasarkan Jumlah Anak

Hasil data yang telah diperoleh terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 42 orang belum memiliki anak (28,0%), 53 diantaranya memiliki satu anak (35,3%), 23 orang memiliki 2 anak (15,3%), 21 orang memiliki 3 anak, dan 11 orang memiliki anak lebih dari 3 (7,3%).

## 6. Pekerjaan Suami

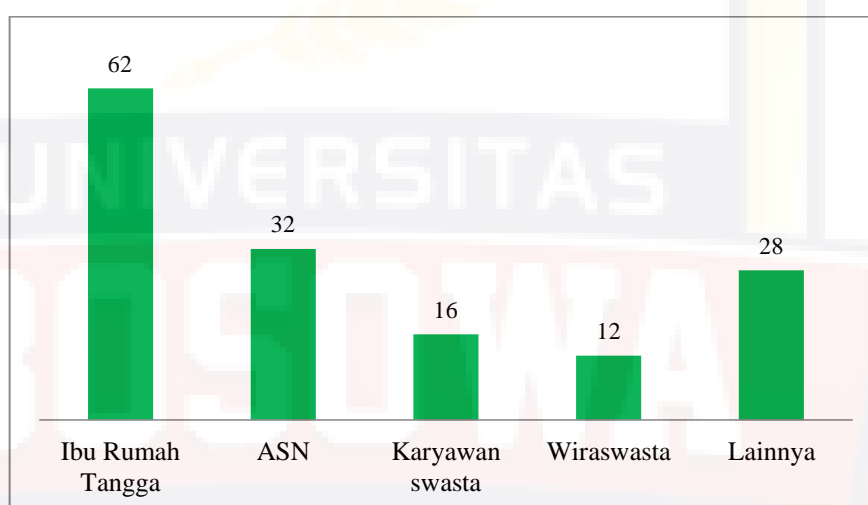


Gambar 4.6 Diagram Subjek Berdasarkan Pekerjaan Suami

Hasil data yang telah diperoleh terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 42 orang memiliki suami yang bekerja sebagai ASN (28,0%), 36 orang memiliki suami yang bekerja

sebagai karyawan swasta (24,0%), 32 orang memiliki suami yang bekerja sebagai wiraswasta (21,3%), 27 orang memiliki suami yang bekerja sebagai profesional (18,0%), dan 13 orang memiliki suami yang mempunyai pekerjaan yang berbeda (8,7%) seperti TKI Korea, honorer, buruh harian, dan dokter gigi.

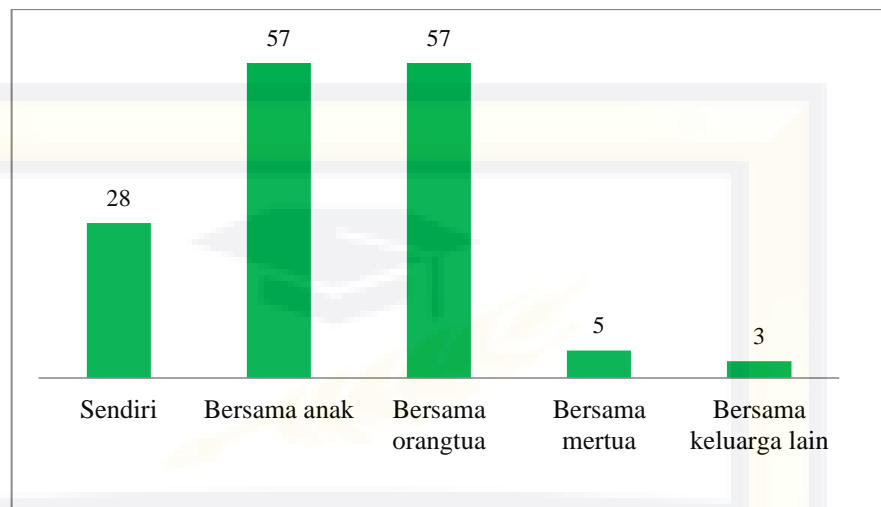
#### 7. Pekerjaan Istri



Gambar 4.7 Diagram Subjek Berdasarkan Pekerjaan Istri

Hasil data yang telah diperoleh terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 62 orang memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (41,3 %), 32 orang memiliki pekerjaan sebagai ASN (21,3%), 16 orang memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta (10,7%), 12 orang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta (8,0%), dan 28 orang memiliki pekerjaan yang berbeda (18,7%) seperti notaris, honorer, mahasiswa, psikolog, staf PTT, dan dokter gigi.

## 8. Tinggal Bersama



Gambar 4.8 Diagram Subjek Berdasarkan Tinggal Bersama

Hasil data yang telah diperoleh terhadap 150 istri yang menjalani *long distance marriage*, 28 orang istri tinggal sendiri (18,7%), 57 orang istri tinggal bersama anak (38,0%), 57 orang istri tinggal bersama orang tua (38,0%), 5 orang istri tinggal bersama mertua (3,3%), dan 3 orang istri tinggal bersama keluarga lain (2,0%).

### 4.1.2 Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor

#### 1. *Happiness*

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor *happiness* dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic 24*:

Tabel 4.1 Rangkuman Statistik *Happiness* Pada Istri yang LDM

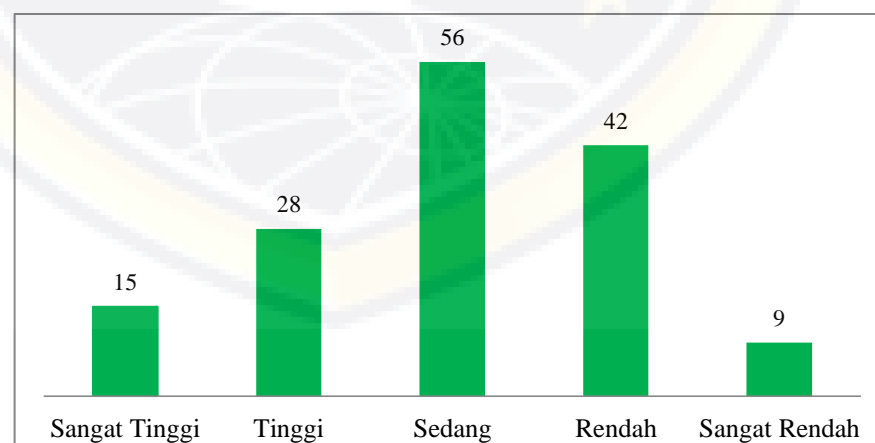
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Happiness</i>	150	33	51	42,29	4,087

Pada tabel rangkuman statistik diketahui bahwa keseluruhan responden memiliki sebaran skor *happiness* dengan skor minimum 33 dan skor maksimum 51. Nilai *mean happiness* yang diperoleh 42,29 dan nilai *standar deviation*nya adalah 4,087. Dari nilai *mean* dan *standar deviation*, kemudian dibuat kriteria kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut tabel yang menyajikan hasilnya:

Tabel 4.2 Kategorisasi *Happiness* Pada Istri Yang LDM

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$x > 48,42$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5SD) < x \leq (\bar{X} + 1.5D)$	$44,34 < x \leq 48,42$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5SD < x \leq (\bar{X} + 0.5SD)$	$40,25 \leq x < 44,34$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < x \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$36,16 \leq x < 40,25$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1.5 SD)$	$x < 36,16$

Dengan teknik analisis frekwensi, kemudian diperoleh sebaran jumlah responden pada masing-masing tingkat kategori *happiness*. Sebaran tersebut dapat di lihat pada diagram batang berikut:



Gambar 4.9 Diagram Tingkat *Happiness* Pada Istri Yang LDM

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 150 responden, mayoritas istri yang menjalani LDM memiliki *happiness* di tingkat sedang yakni 56 orang (37,3%), menyusul kemudian 42 orang di tingkat rendah (28%), 28 orang berada di tingkat tinggi (18,7%), 15 orang di tingkat sangat tinggi (10,0%), dan yang paling sedikit yakni 9 orang di tingkat sangat rendah (6,0%).

## 2. Dukungan Sosial

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor dukungan sosial dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic 24*:

Tabel 4.3 Rangkuman Statistik Dukungan Sosial Pada Istri yang LDM

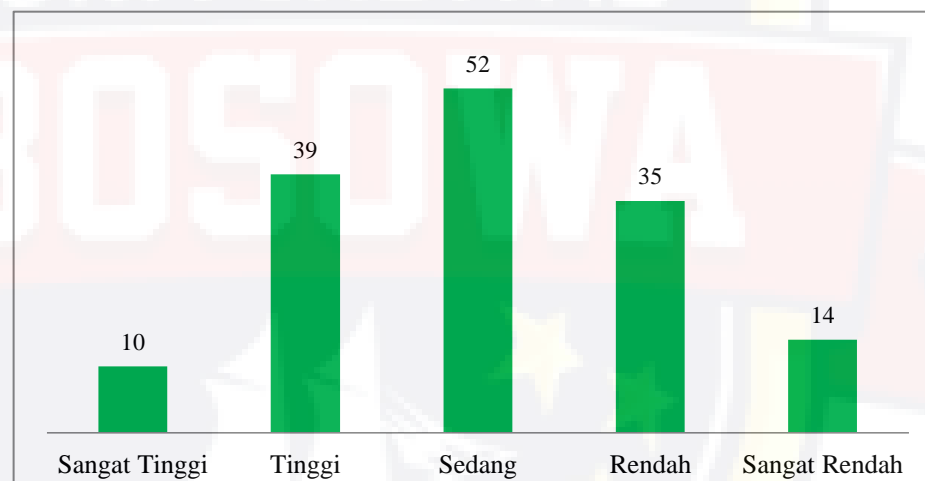
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	150	36	65	51,43	6,170

Pada tabel rangkuman statistik diketahui bahwa keseluruhan responden memiliki sebaran skor dukungan sosial dengan skor minimum 36 dan skor maksimum 65. Nilai *mean* dukungan sosial yang diperoleh 51,43 dan nilai *standar deviation*nya 6,170. Dari nilai *mean* dan *standar deviation*, kemudian dibuat kriteria kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut tabel yang menyajikan hasilnya:

Tabel 4.4 Kategorisasi Dukungan Sosial Pada Istri Yang LDM

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$x > 60,69$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5SD) < x \leq (\bar{X} + 1.5SD)$	$54,52 < x \leq 60,69$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5SD) < x \leq (\bar{X} + 0.5SD)$	$48,35 \leq x < 54,52$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < x \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$42,18 \leq x < 48,35$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1.5 SD)$	$x < 42,18$

Dengan teknik analisis frekwensi, kemudian diperoleh sebaran jumlah responden pada masing-masing tingkat kategori dukungan sosial. Sebaran tersebut dapat dilihat pada diagram batang berikut:



Gambar 4.10 Diagram Tingkat Dukungan Sosial Pada Istri Yang LDM

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 150 responden, mayoritas istri yang menjalani LDM memiliki dukungan sosial di tingkat sedang yakni 52 orang (34,7%), menyusul kemudian 39 orang di tingkat tinggi (26%), 35 orang berada di tingkat rendah (23,3%), 14 orang di tingkat sangat rendah (9,3%), dan yang paling sedikit yakni 10 orang di tingkat sangat tinggi (6,7%).

### 3. Intensitas Komunikasi

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor intensitas komunikasi dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic 24*:

Tabel 4.5 Rangkuman Statistik Intensitas Komunikasi Pada Istri yang LDM

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Dukungan Sosial	150	104	205	168,61	22,477

Pada tabel rangkuman statistik diketahui bahwa keseluruhan responden memiliki sebaran skor intensitas komunikasi dengan skor minimum 104 dan skor maksimum 205. Nilai *mean* intensitas komunikasi yang diperoleh 168,61 dan nilai *standar deviationnya* 22,477. Dari nilai *mean* dan *standar deviation*, kemudian dibuat kriteria kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut tabel yang menyajikan hasilnya:

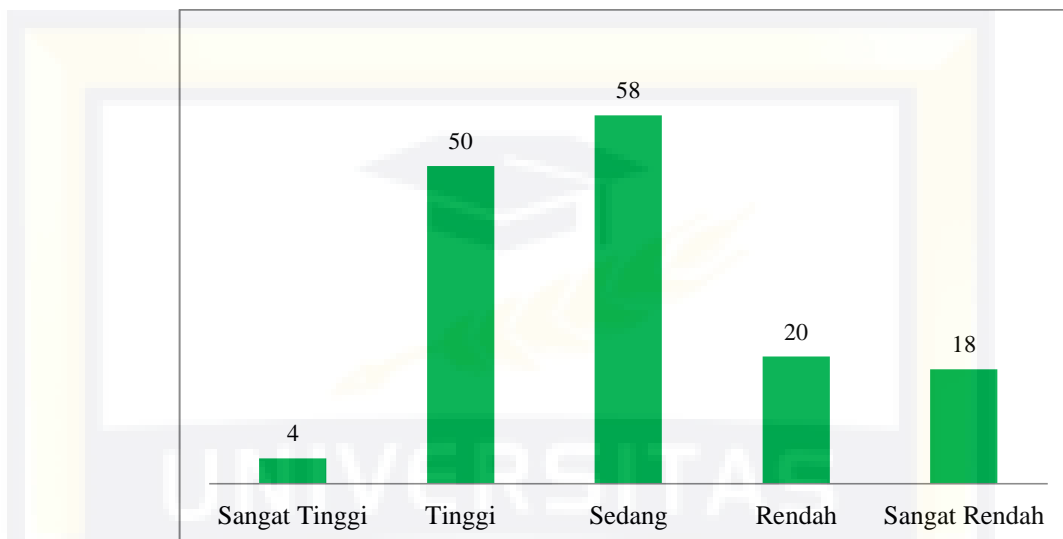
Tabel 4.6 Kategorisasi Intensitas Komunikasi Pada Istri Yang LDM

<b>Tingkat Kategori</b>	<b>Kriteria Kategorisasi</b>	<b>Hasil Kategorisasi</b>
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$x > 202,32$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5SD) < x \leq (\bar{X} + 1.5D)$	$179,85 < x \leq 202,32$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5SD < x \leq (\bar{X} + 0.5SD)$	$157,37 \leq x < 179,85$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < x \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$134,89 \leq x < 157,37$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1.5 SD)$	$x < 134,89$

Dengan teknik analisis frekwensi, kemudian diperoleh sebaran jumlah responden pada masing-masing tingkat kategori intensitas



komunikasi. Sebaran tersebut dapat dilihat pada diagram batang berikut:



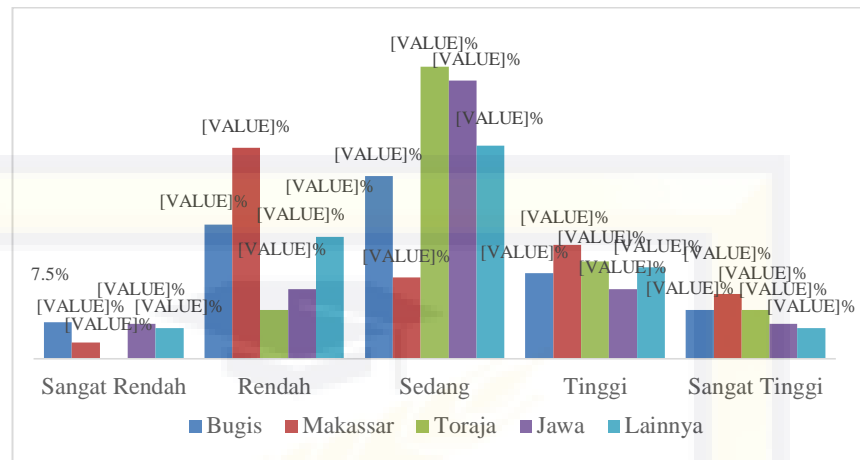
Gambar 4.11 Diagram Tingkat Intensitas Komunikasi Pada Istri Yang LDM

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 150 responden, mayoritas istri yang menjalani LDM memiliki intensitas komunikasi di tingkat sedang yakni 58 orang (34,7%), menyusul kemudian 50 orang di tingkat tinggi (33,3%), 20 orang berada di tingkat rendah (13,3%), 18 orang di tingkat sangat rendah (12%), dan yang paling sedikit yakni 4 orang di tingkat sangat tinggi (2,7%).

#### 4.1.3 Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

##### 1. Deskriptif Variabel *Happiness*

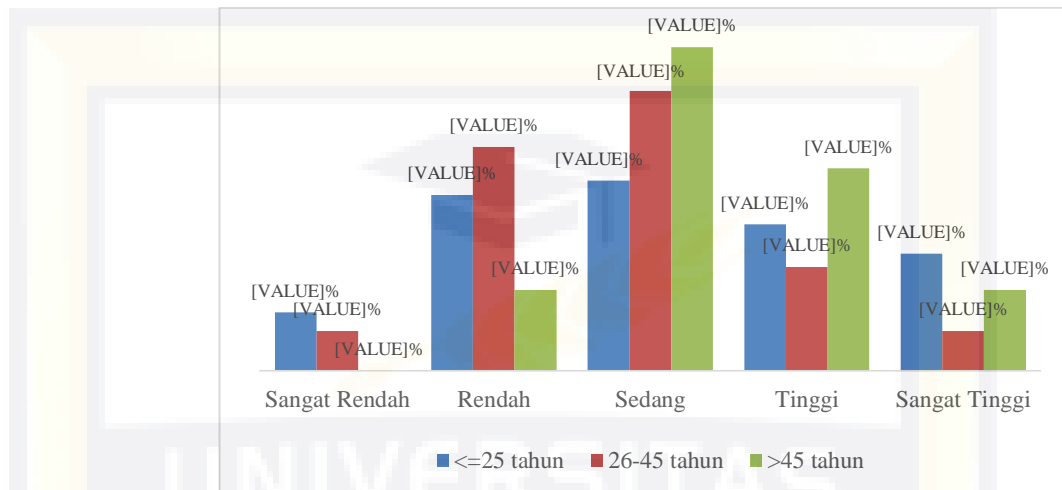
##### a. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Suku



Gambar 4.12 Diagram *Happiness* Berdasarkan Suku

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh suku memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik suku Bugis (43,8%), Toraja (60,0%), dan Jawa (57,1%), kecuali suku Makassar yang mayoritas berada pada tingkat rendah (43,3%). Pada tingkat *happiness* sedang, didominasi oleh suku Toraja dan paling sedikit suku Makassar (16,7%). Pada tingkat tinggi didominasi oleh suku Makassar (23,3%), dan paling sedikit dari suku Jawa (14,3%). Pada tingkat sangat tinggi di dominasi oleh suku Makassar (13,3%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi oleh suku Bugis (7,5%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun dari suku Toraja, memiliki *happiness* pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan suku ini, dapat dilihat pada gambar 4.12.

b. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Usia



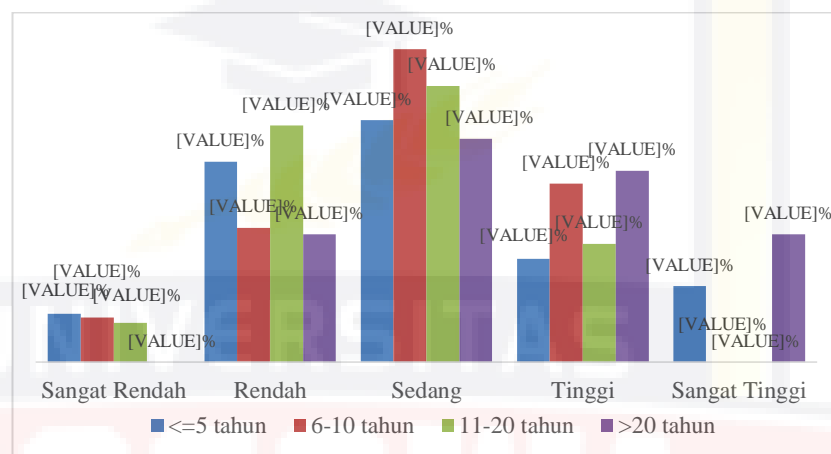
Gambar 4.13 Diagram *Happiness* Berdasarkan Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa semua usia pada istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik yang berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun (27,7), 26 sampai 45 tahun (40,7%) dan berusia 45 tahun ke atas (47,1%). Pada tingkat *happiness* sedang, didominasi pada yang berusia 45 tahun ke atas dan paling sedikit pada berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun. Pada tingkat tinggi didominasi pada yang berusia 45 tahun ke atas (29,4%), dan paling sedikit yang berusia 26 sampai 45 tahun (15,1%). Pada tingkat sangat tinggi di dominasi pada yang berusia di bawah atau sama dengan 25 tahun (17%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada yang berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun. Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun yang berusia 45 tahun ke atas, memiliki *happiness* pada tingkat

sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan usia ini, dapat dilihat pada gambar 4.13.

c. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance*

*Marriage* Berdasarkan Usia Pernikahan



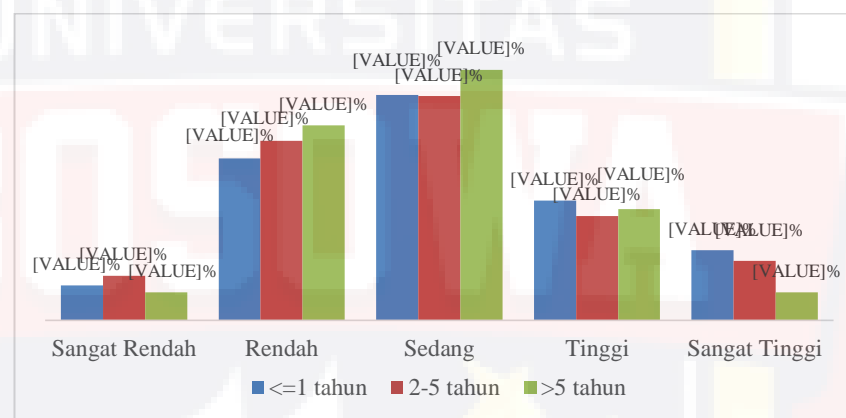
Gambar 4.14 Diagram *Happiness* Berdasarkan Usia Pernikahan

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh usia pernikahan memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik yang berusia dibawah atau sama dengan 5 tahun (36,1%), 6 sampai 10 tahun (46,7%), 11 sampai 20 tahun (41,2%), dan 20 tahun ke atas (33,3%). Pada tingkat *happiness* sedang, didominasi pada usia pernikahan 6 sampai 10 tahun dan paling sedikit pada usia pernikahan 20 tahun ke atas. Pada tingkat tinggi didominasi pada usia pernikahan 20 tahun ke atas (28,6%), dan paling sedikit pada usia pernikahan di bawah atau sama dengan 5 tahun.

Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada usia pernikahan 20 tahun ke atas (19%), dan tidak seorangpun yang berada pada usia pernikahan 6 samapai 10 tahun dan 11 sampai 20 tahun. Pada

tingkat rendah didominasi pada usia pernikahan 11 sampai 20 tahun (35,3%). Pada tingkat sangat rendah didominasi pada usia pernikahan di bawah atau sama dengan 5 tahun dan tidak seorngpun yang berada pada usia pernikahan 20 tahun ke atas. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan usia pernikahan ini, dapat dilihat pada gambar 4.14.

d. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Lama menjalani LDM

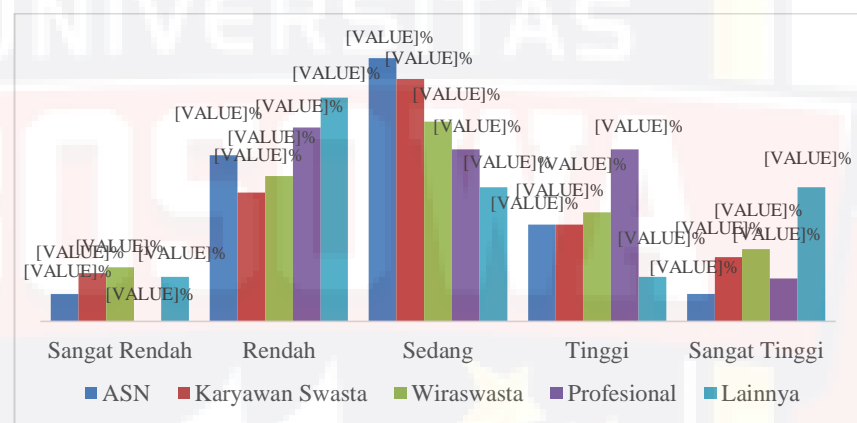


Gambar 4.15 Diagram *Happiness* Berdasarkan Lama LDM

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh lama menjalani LDM memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik yang menjalani LDM selama di bawah atau sama dengan 1 tahun (36,8%), 2 sampai 5 tahun (36,6%), dan di atas 5 tahun (40,9%). Pada tingkat *happiness* sedang didominasi lama LDM di atas 5 tahun dan paling sedikit 2 sampai 5 tahun. Pada tingkat tinggi didominasi lama LDM dibawah atau sama dengan 1 tahun (19,5%), dan paling sedikit 2 sampai 5 tahun (17,1%). Pada

tingkat sangat tinggi didominasi lama LDM di bawah atau sama dengan 1 tahun (11,5%), sedangkan pada tingkat rendah didominasi lama LDM di atas 5 tahun (31,8%). Pada tingkat sangat rendah didominasi lama LDM 2 sampai 5 tahun (7,3%). Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan Lama menjalani LDM ini, dapat dilihat pada gambar 4.15.

e. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Pekerjaan Suami

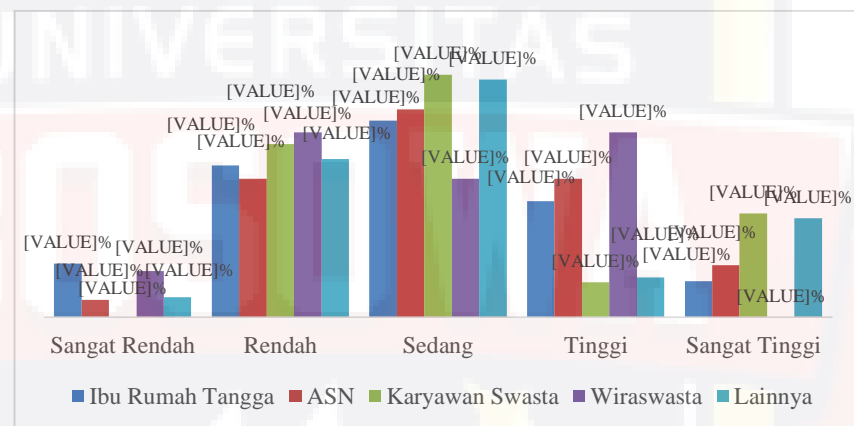


Gambar 4.16 Diagram *Happiness* Berdasarkan Pekerjaan Suami

Hasil analisis data menunjukkan bahwa seluruh pekerjaan suami memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik yang bekerja sebagai ASN (45,2%), karyawan swasta (41,7), dan Wiraswasta (34,4%), kecuali sebagai profesional mayoritas berada pada tingkat rendah (33,3%). Pada tingkat *happiness* sedang, didominasi pada ASN dan paling sedikit pada wiraswasta. Pada tingkat tinggi didominasi pada profesional (29,6%), dan paling sedikit pada ASN dan karyawan swasta (16,7%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada yang memiliki pekerjaan lainnya

(23,1%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada wiraswasta (9,4%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun pada pekerjaan profesional, memiliki *happiness* pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan pekerjaan suami ini, dapat dilihat pada gambar 4.16.

f. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Pekerjaan Pekerjaan Istri

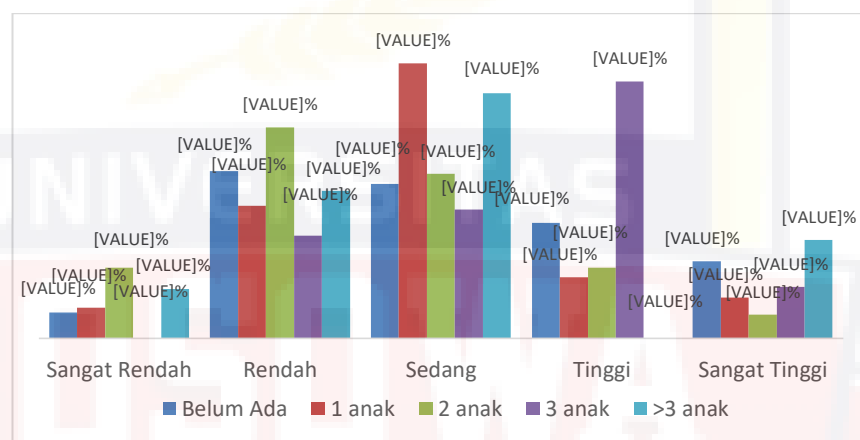


Gambar 4.17 Diagram *Happiness* Berdasarkan Pekerjaan Istri

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh pekerjaan istri memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (35,3%), ASN (37,5%), dan karyawan swasta (43,8%), kecuali pada wiraswasta yang mayoritas berada pada tingkat rendah dan tinggi (33,3%). Pada tingkat *happiness*, sedang didominasi pada karyawan swasta dan paling sedikit wiraswasta (25%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada rendah didominasi pada karyawan swasta (18,8%), dan tidak seorangpun yang bekerja sebagai wiraswasta. Pada tingkat sangat

rendah didominasi pada ibu rumah tangga (9,7%), dan tidak seorangpun yang bekerja sebagai karyawan swasta. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan pekerjaan istri ini, dapat dilihat pada gambar 4.17.

g. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Jumlah Anak



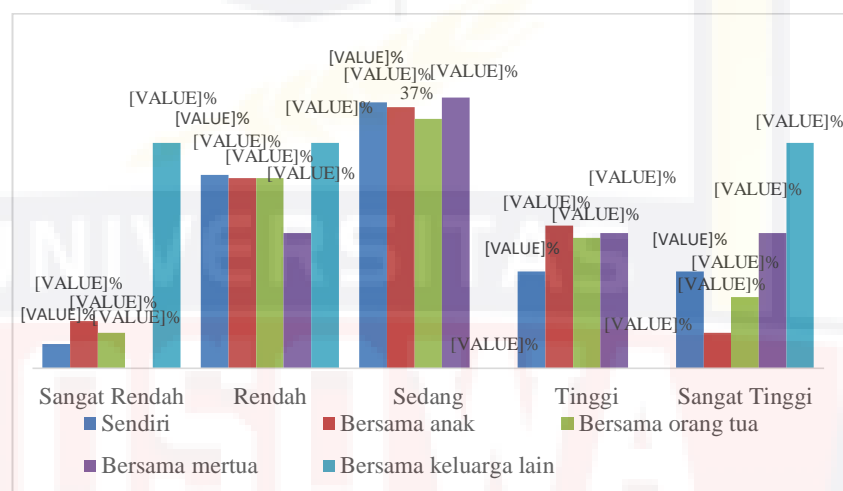
Gambar 4.18 Diagram *Happiness* Berdasarkan Jumlah Anak

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh jumlah anak memiliki *happiness* pada tingkat sedang dan rendah. Pada tingkat sedang dominan 1 anak (50,9%), dan lebih dari 3 anak (45,5%), dan pada tingkat rendah mayoritas yang belum memiliki anak (31%) dan memiliki 2 anak (39,1%), kecuali yang memiliki 3 anak mayoritas berada pada tingkat tinggi (47,6%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada memiliki anak lebih dari 3 (18,2%), dan paling sedikit memiliki 2 anak (4,3%). Pada tingkat sangat rendah didominasi pada memiliki 2 anak (13%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun yang mempunyai 3



anak, memiliki *happiness* pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan jumlah anak ini, dapat dilihat pada gambar 4.18.

#### h. Deskriptif *Happiness* pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Tinggal Bersama



Gambar 4.19 Diagram *Happiness* Berdasarkan Tinggal Bersama

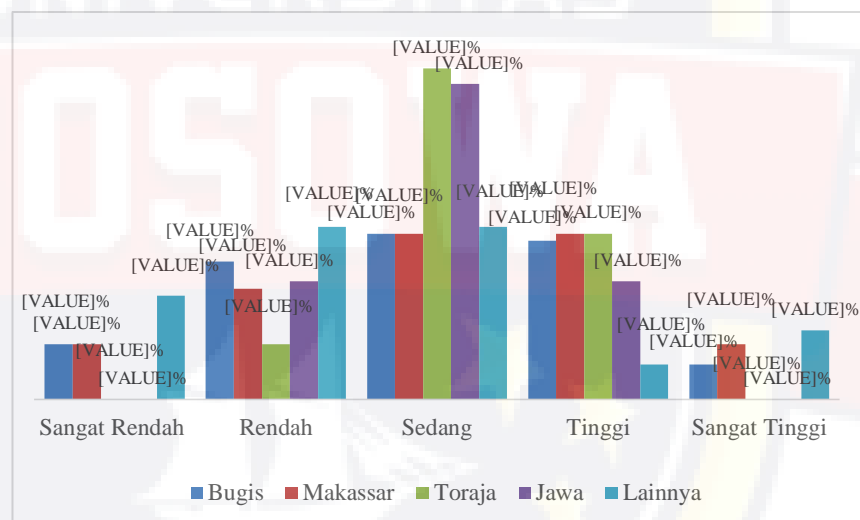
Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh tinggal bersama, memiliki *happiness* pada tingkat sedang baik tinggal sendiri (39,5%), bersama anak (38,6%), bersama orang tua (37%), dan bersama mertua (40%), kecuali tinggal bersama keluarga lain yang mayoritas berada pada tingkat sangat rendah dan sangat tinggi (33,3%). Pada tingkat *happiness* sedang, didominasi pada tinggal bersama mertua dan tidak seorangpun yang tinggal bersama keluarga lain.

Pada tingkat tinggi didominasi pada tinggal bersama anak (21,1%), sedangkan pada tingkat rendah didominasi pada tinggal bersama keluarga lain (20%). Dari diagram juga dapat dilihat

bahwa tidak seorangpun tinggal bersama mertu, memiliki *happiness* pada tingkat sangat rendah dan tidak seorangpun tinggal bersama keluarga lain, memiliki *happiness* pada tingkat sedang dan tinggi. Untuk informasi lebih detail mengenai *happiness* berdasarkan tinggal bersama ini, dapat dilihat pada gambar 4.19.

## 2. Deskriptif Variabel Dukungan Sosial

### a. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Suku

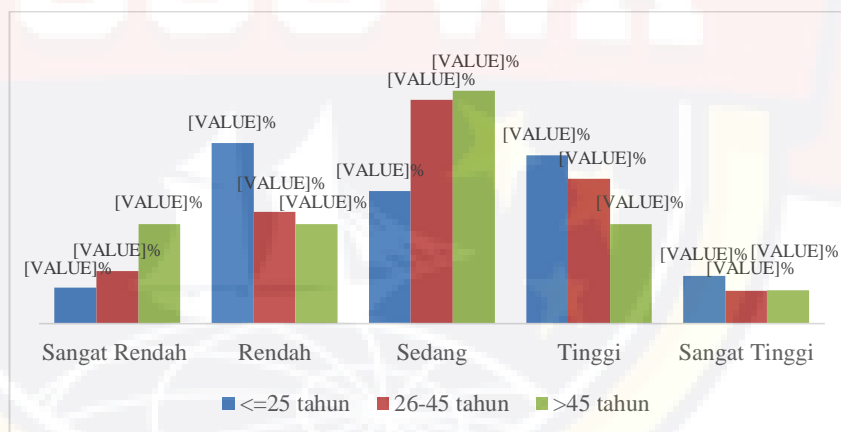


Gambar 4.20 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Suku

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh suku memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik suku Bugis (30%), Makassar (30%), Toraja (60%), dan Jawa (57,1%). Pada tingkat dukungan sosial sedang, didominasi oleh suku Toraja dan paling sedikit suku Bugis dan Makassar. Pada tingkat tinggi didominasi oleh suku Makassar (23,3%), dan paling sedikit dari suku Jawa (14,3%). Pada tingkat tinggi di dominasi oleh suku Makassar

(30%) dan Toraja (30%), sedangkan pada tingkat sangat tinggi didominasi oleh suku lainnya (12,5%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun dari suku Toraja dan Jawa, memiliki dukungan sosial pada tingkat sangat tinggi. Pada tingkat rendah didominasi pada suku lainnya (31,3%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada suku lainnya (18,8). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun dari suku Toraja dan Jawa, memiliki dukungan sosial pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan suku ini, dapat dilihat pada gambar 4.20.

b. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Usia

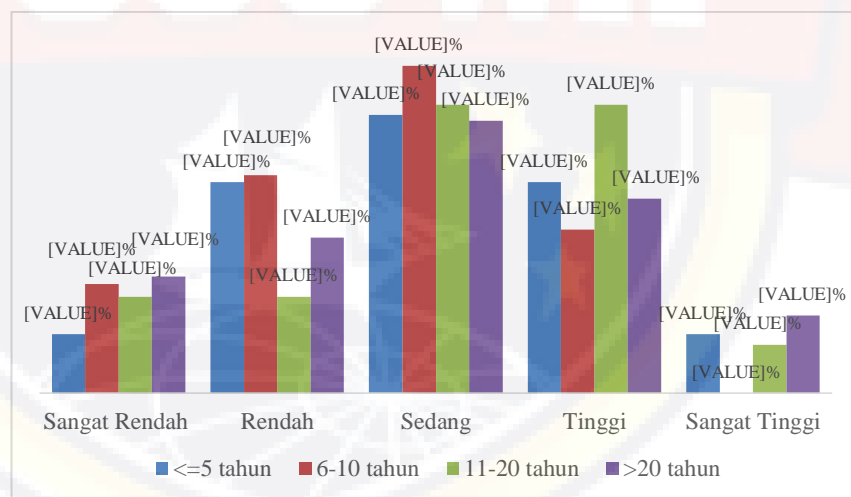


Gambar 4.21 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa semua usia pada istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik yang berusia 26 sampai 45 tahun (39,5%) dan berusia 45 tahun ke atas (41,2%), kecuali yang berusia di bawah atau sama dengan 25 tahun mayoritas berada pada tingkat rendah

(31,9%). Pada tingkat dukungan sosial sedang, didominasi pada yang berusia 45 tahun ke atas dan paling sedikit pada berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun. Pada tingkat tinggi didominasi pada yang berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun (29,8%), dan pada tingkat sangat tinggi juga didominasi pada usia di bawah atau sama dengan 25 tahun (8,5%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada yang berusia di atas 45 tahun (17,6%). Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan usia ini, dapat dilihat pada gambar 4.21.

c. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Usia Pernikahan



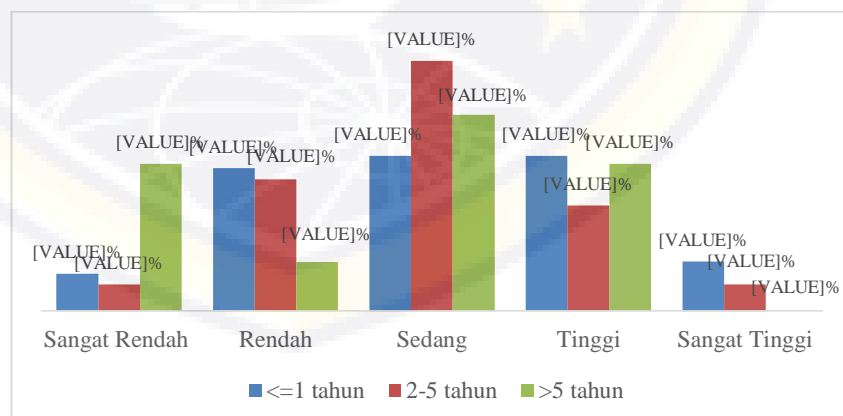
Gambar 4.22 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Usia Pernikahan

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh usia pernikahan memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik yang berusia dibawah atau sama dengan 5 tahun (34%), 6 sampai 10 tahun (40%), dan 20 tahun ke atas (33,3%), kecuali yang memiliki usia

pernikahan 11 sampai 20 tahun mayoritas berada pada tingkat tinggi (35,3%). Pada tingkat dukungan sosial sedang, didominasi pada usia pernikahan 6 sampai 10 tahun dan paling sedikit pada usia pernikahan 20 tahun ke atas.

Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada usia pernikahan 20 tahun ke atas (9,5%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki usia pernikahan 6 sampai 10 tahun pada tingkat dukungan sosial sangat tinggi. Pada tingkat sangat rendah didominasi pada usia pernikahan 20 tahun ke atas (14,3%), sedangkan pada tingkat rendah didominasi pada usia pernikahan 6 sampai 10 tahun (26,7%). Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan usia pernikahan ini, dapat dilihat pada gambar 4.22.

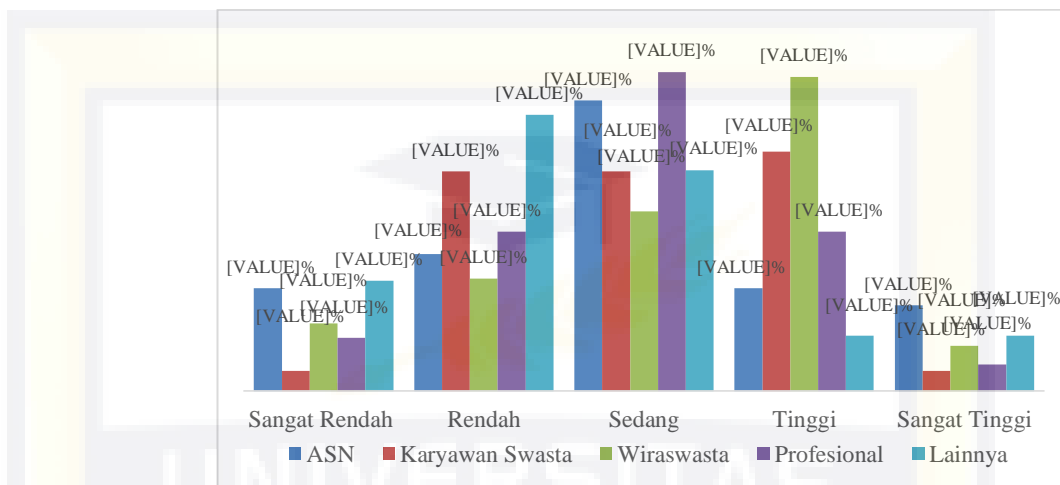
d. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Lama LDM



Gambar 4.23 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Lama LDM

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh lama menjalani LDM memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik yang menjalani LDM selama di bawah atau sama dengan 1 tahun (28,7%), 2 sampai 5 tahun (46,3%), dan di atas 5 tahun (36,4%). Pada tingkat dukungan sosial sedang didominasi lama LDM 2 sampai 5 tahun dan paling sedikit di bawah atau sama dengan 1 tahun. Pada tingkat tinggi didominasi lama LDM dibawah atau sama dengan 1 tahun (28,7%), sedangkan pada tingkat sangat tinggi didominasi lama LDM di bawah atau sama dengan 1 tahun (9,2%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki dukungan sosial pada tingkat sangat tinggi yang menjalani LDM di atas 5 tahun. Pada tingkat rendah didominasi lama LDM di bawah atau sama dengan 1 tahun (26,4%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi di atas 5 tahun (27,3%). Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan lama menjalani LDM ini, dapat dilihat pada gambar 4.23.

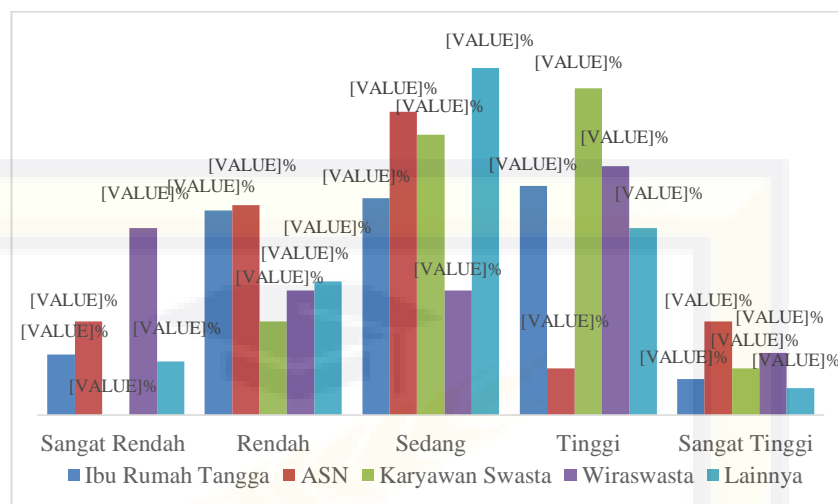
e. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Pekerjaan Suami



Gambar 4.24 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Pekerjaan Suami

Hasil analisis data menunjukkan bahwa seluruh pekerjaan suami memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik yang bekerja sebagai ASN (40,5%), karyawan swasta (30,6%), dan profesional (44,4%), kecuali sebagai wiraswasta mayoritas berada pada tingkat tinggi (43,8%). Pada tingkat dukungan sosial sedang, didominasi pada profesional dan paling sedikit pada wiraswasta (25%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada ASN (11,9%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada pekerjaan lainnya (15,4%). Pada tingkat rendah didominasi pada yang memiliki pekerjaan lainnya (38,5%). Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan pekerjaan suami ini, dapat dilihat pada gambar 4.24.

f. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Pekerjaan Istri

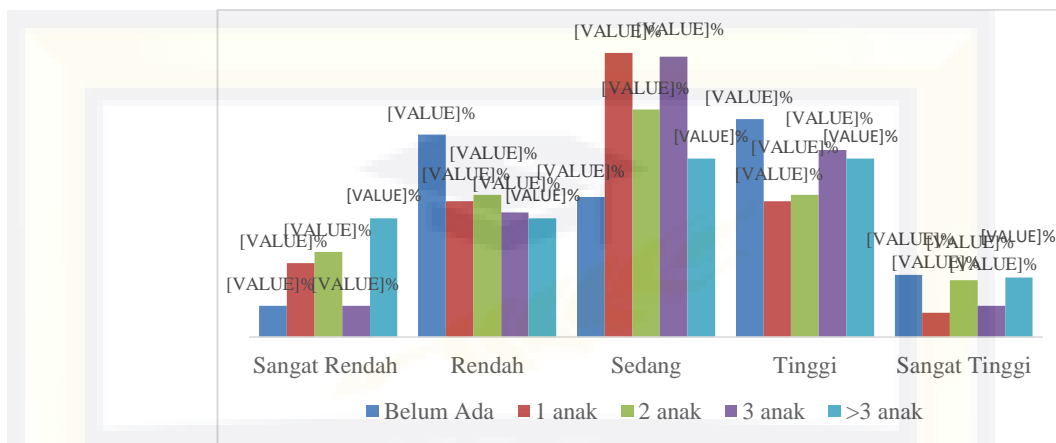


Gambar 4.25 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Pekerjaan Istri

Hasil analisis menunjukkan bahwa semua pekerjaan istri memiliki dukungan sosial pada tingkat tinggi yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (30,6%), karyawan swasta (43,8%), dan wiraswasta (33,3%) kecuali pada ASN yang mayoritas berada pada tingkat sedang (40,6%). Pada tingkat dukungan sosial tinggi, didominasi pada karyawan swasta (43,8%) dan paling sedikit ASN (6,3%). Pada tingkat sedang didominasi pada yang memiliki pekerjaan lainnya (46,4%), sedangkan pada tingkat sangat tinggi didominasi pada ASN (12,5%). Pada tingkat rendah didominasi pada ASN (28,1%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada wiraswasta (25%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki dukungan sosial pada tingkat sangat rendah yang bekerja sebagai karyawan swasta. Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan pekerjaan istri ini, dapat dilihat pada gambar 4.25.



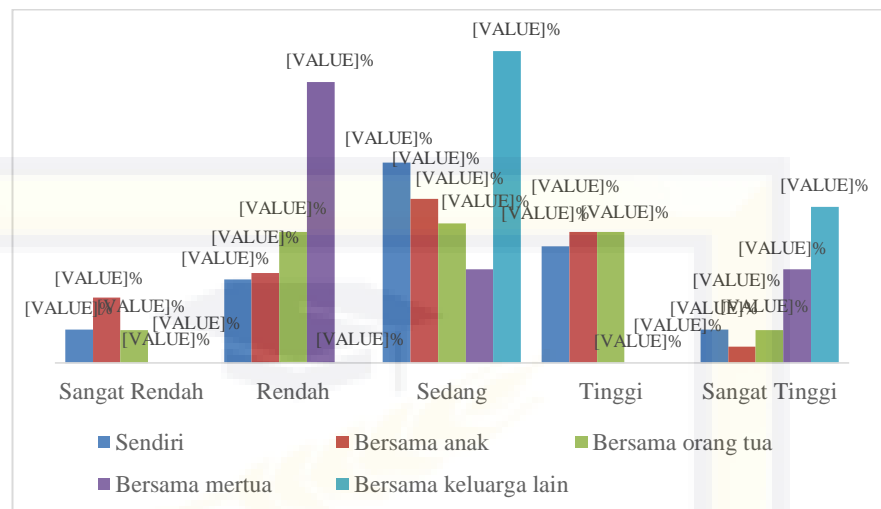
g. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Jumlah Anak



Gambar 4.26 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Jumlah Anak

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh jumlah anak memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik yang memiliki 1 anak (43,4%), 2 anak (34,8%), dan 3 anak (42,9%), kecuali yang belum memiliki anak mayoritas berada pada tingkat tinggi (33,3%). Pada tingkat sedang, dukungan sosial didominasi yang memiliki 3 anak dan paling sedikit yang belum memiliki anak (21,4%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada yang belum memiliki anak (9,5%), sedangkan tingkat sangat rendah didominasi pada yang memiliki anak lebih dari 3 (18,2%). Pada tingkat rendah didominasi pada yang belum memiliki anak (31%). Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan jumlah anak ini, dapat dilihat pada gambar 4.26.

h. Deskriptif Dukungan Sosial pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Tinggal Bersama



Gambar 4.27 Diagram Dukungan Sosial Berdasarkan Tinggal Bersama

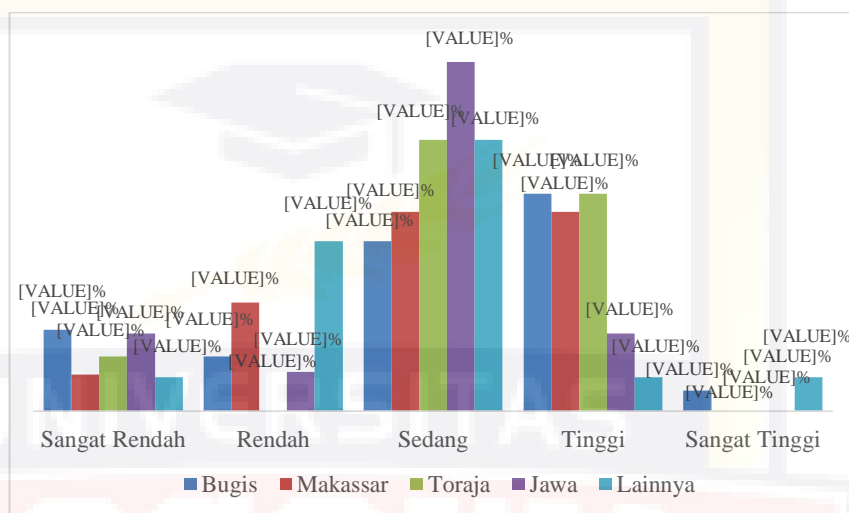
Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh tinggal bersama, memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang baik tinggal sendiri (42,9%), bersama anak (35,1%), bersama orang tua (29,8%), dan bersama keluarga lain (66,7%), kecuali tinggal bersama mertua yang mayoritas berada pada tingkat rendah (60%). Pada tingkat dukungan sosial sedang, didominasi pada tinggal bersama keluarga lain dan paling sedikit tinggal bersama mertua (20%).

Pada tingkat tinggi didominasi pada tinggal bersama anak dan bersama orang tua (28,1%), sedangkan pada tingkat sangat tinggi didominasi pada tinggal bersama keluarga lain (33,3%). Pada tingkat sangat rendah didominasi tinggal bersama anak (14,0%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun tinggal bersama mertua dan keluarga lain, memiliki dukungan sosial pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan tinggal bersama ini, dapat dilihat pada gambar 4.27.

### 3. Deskriptif Variabel Intensitas Komunikasi

#### a. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long*

##### *Distance Marriage* Berdasarkan Suku

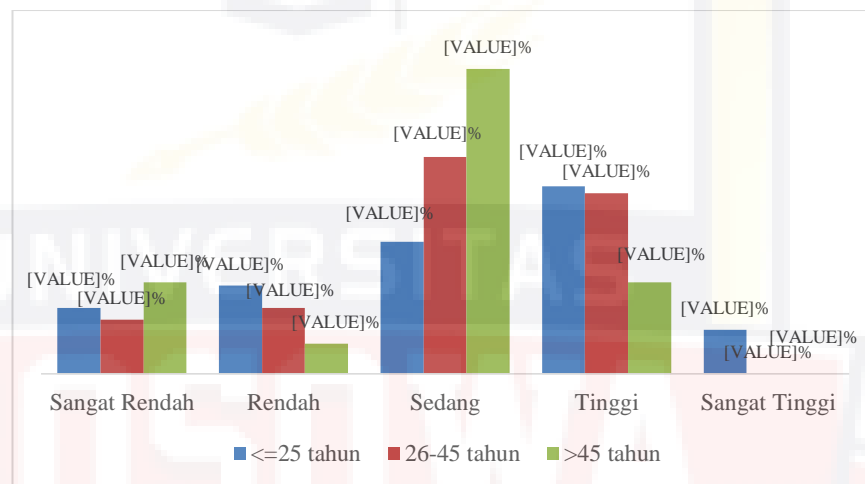


Gambar 4.28 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Suku

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh suku memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik suku Makassar (36,7%), Toraja (50%), dan Jawa (64,3%), kecuali yang berada pada suku Bugis mayoritas berada pada tingkat tinggi (40%). Pada tingkat intensitas komunikasi sedang, didominasi oleh suku Jawa dan paling sedikit suku Bugis (31,3%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi oleh suku lainnya (6,3%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi oleh suku Bugis (15%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun dari suku Bugis, Toraja dan Jawa, memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat tinggi. Pada tingkat rendah didominasi pada suku lainnya (31,3%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun dari suku Toraja, memiliki intensitas komunikasi

pada tingkat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan suku ini, dapat dilihat pada gambar 4.28.

b. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Usia

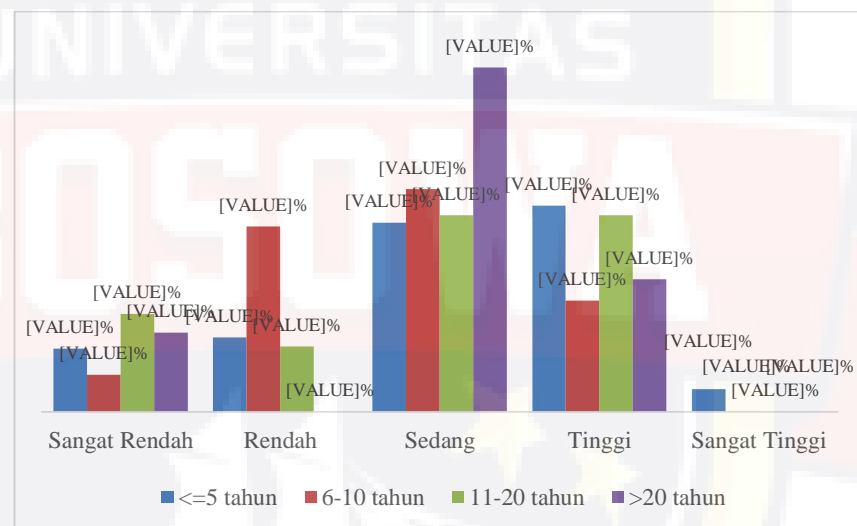


Gambar 4.29 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa semua usia pada istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik yang berusia 26 sampai 45 tahun (41,9%) dan berusia 45 tahun ke atas (58,8%), kecuali yang berusia di bawah atau sama dengan 25 tahun mayoritas berada pada tingkat tinggi (36,2%). Pada tingkat dukungan sosial sedang, didominasi pada yang berusia 45 tahun ke atas dan paling sedikit pada berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun. Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada yang berusia dibawah atau sama dengan 25 tahun (8,5%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada yang berusia di atas 45 tahun (17,6%). Pada

tingkat rendah didominasi pada usia di bawah atau sama dengan 25 tahun (17%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun yang memiliki usia pernikahan 26 sampai 45 tahun dan di atas 45 tahun, memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai dukungan sosial berdasarkan usia ini, dapat dilihat pada gambar 4.29.

c. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Usia Pernikahan



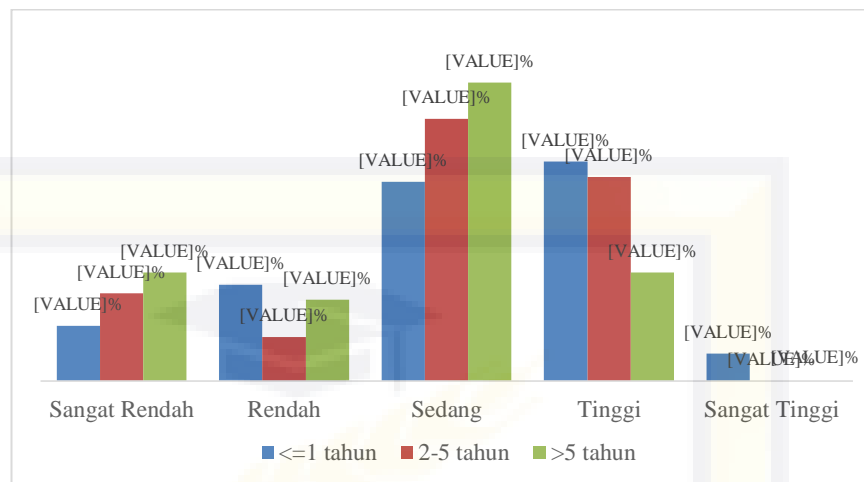
Gambar 4.30 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Usia Pernikahan

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh usia pernikahan memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik yang berusia 6 sampai 10 tahun (40%), 20 tahun ke atas (61,9%), dan 11 sampai 20 tahun (35,3%), kecuali yang memiliki usia pernikahan di bawah atau sama dengan 5 tahun (37,1%) mayoritas berada pada tingkat tinggi. Pada tingkat intensitas

komunikasi sedang, didominasi pada usia pernikahan 20 tahun ke dan paling sedikit di bawah atau sama dengan 5 tahun (34%).

Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada usia pernikahan di bawah atau sama dengan 5 tahun (4,1%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki usia pernikahan 6 sampai 10 tahun, 11 sampai 20 tahun, dan di atas 20 tahun pada tingkat intensitas komunikasi sangat tinggi. Pada tingkat sangat rendah didominasi pada usia pernikahan 11 sampai 20 tahun (17,6%), sedangkan pada tingkat rendah didominasi pada usia pernikahan 6 sampai 10 tahun (33,3%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki usia pernikahan di atas 20 tahun pada tingkat intensitas komunikasi rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan usia pernikahan ini, dapat dilihat pada gambar 4.30.

d. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Lama LDM



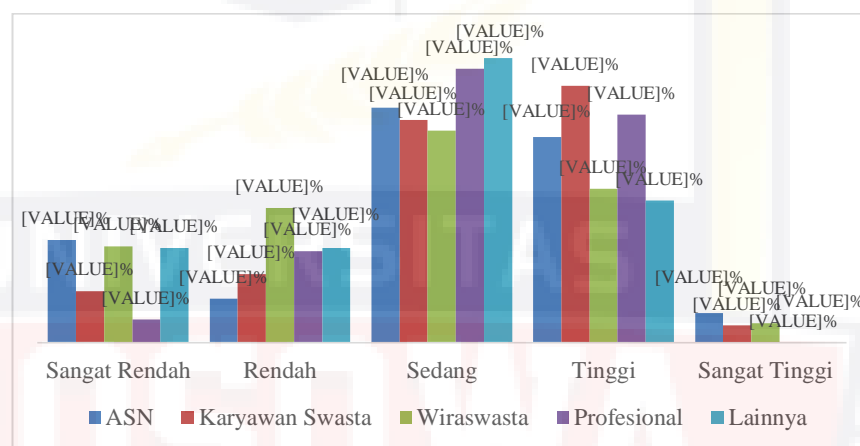
Gambar 4.31 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Lama LDM

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh lama menjalani LDM memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik yang menjalani LDM selama 2 sampai 5 tahun (43,9%), dan di atas 5 tahun (50%), kecuali lama LDM di bawah atau sama dengan 1 tahun mayoritas berada pada tingkat tinggi (36,8%). Pada tingkat intensitas komunikasi sedang didominasi lama LDM di atas 5 tahun dan paling sedikit di bawah atau sama dengan 1 tahun (33,3%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi lama LDM dibawah atau sama dengan 1 tahun (4,6%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi lama LDM di atas 5 tahun (18,2%).

Pada tingkat rendah didominasi pada di bawah atau sama dengan 1 tahun (16,1%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat tinggi yang menjalani LDM 2 sampai 5 tahun dan di atas 5

tahun. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan lama menjalani LDM ini, dapat dilihat pada gambar 4.31.

e. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Pekerjaan Suami



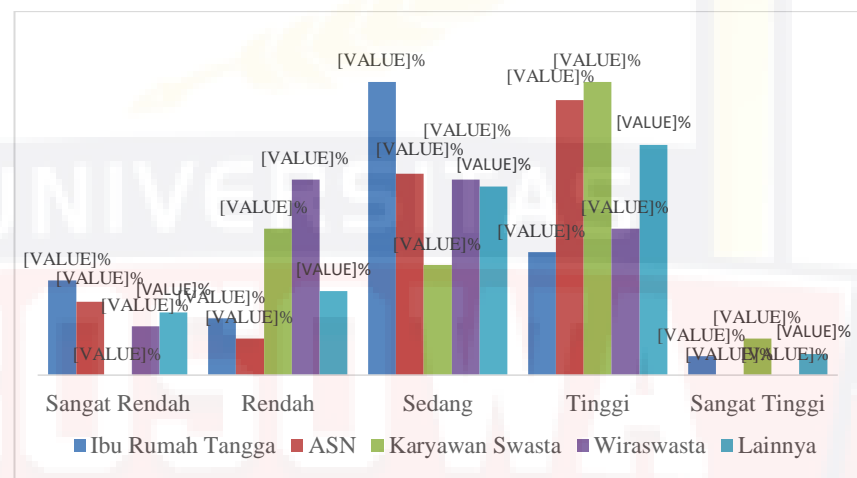
Gambar 4.32 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Pekerjaan Suami

Hasil analisis data menunjukkan bahwa seluruh pekerjaan suami memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik yang bekerja sebagai ASN (38,1%), wiraswasta (34,4%), dan profesional (44,4%), kecuali sebagai karyawan swasta mayoritas berada pada tingkat tinggi (41,7%). Pada tingkat intensitas komunikasi sedang, didominasi pada pekerjaan lainnya (46,2%) dan paling sedikit pada wiraswasta (34,4%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada ASN (4,8%), dan pada tingkat sangat rendah juga didominasi pada ASN (16,7%). Pada tingkat rendah didominasi pada wiraswasta (21,9%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki intensitas komunikasi pada



tingkat sangat tinggi yang memiliki pekerjaan professional dan lainnya. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan pekerjaan suami ini, dapat dilihat pada gambar 4.32.

f. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Pekerjaan Istri

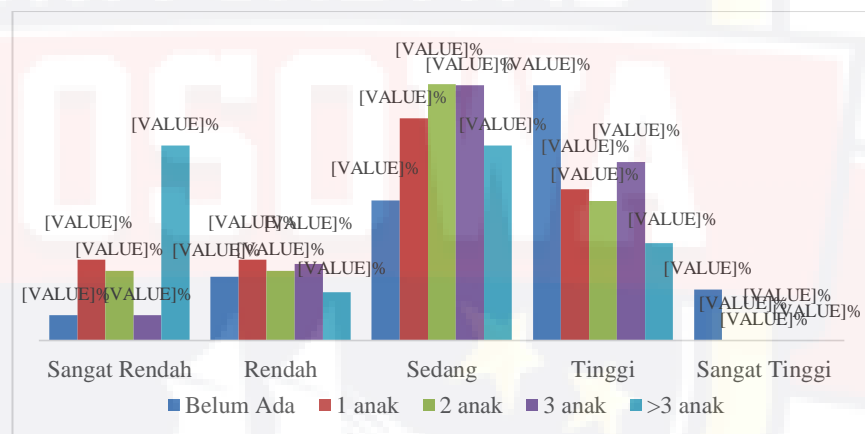


Gambar 4.33 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Pekerjaan Istri

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh pekerjaan istri memiliki intensitas komunikasi pada tingkat tinggi baik yang bekerja sebagai ASN (46,9%), dan karyawan swasta (50%), kecuali pada ibu rumah tangga yang mayoritas berada pada tingkat sedang (50%) dan wiraswasta yang mayoritas berada pada tingkat rendah (33,3). Pada tingkat dukungan sosial tinggi, didominasi pada karyawan swasta dan paling sedikit ibu rumah tangga (21%). Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada karyawan swasta (6,3%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada ibu rumah tangga (16,1%). Dari diagram juga

dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat tinggi yang bekerja sebagai ASN dan wiraswasta. Dan tidak seorangpun yang memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat rendah yang bekerja sebagai karyawan swasta. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan pekerjaan istri ini, dapat dilihat pada gambar 4.33.

g. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Jumlah Anak

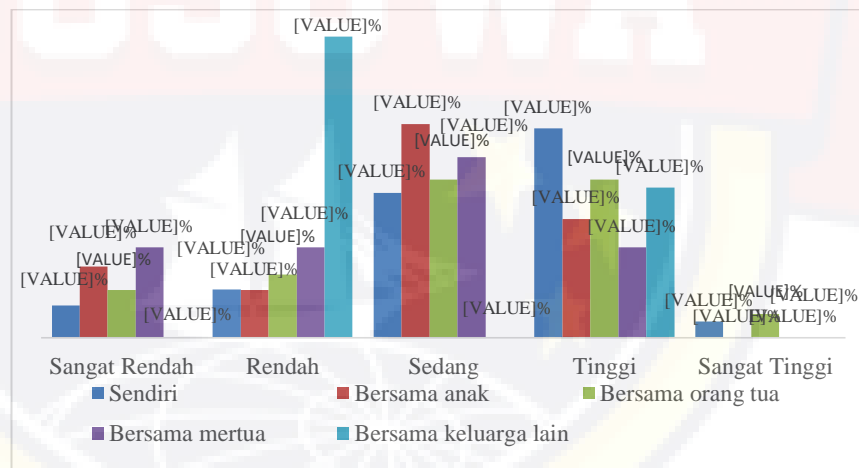


Gambar 4.34 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Jumlah Anak

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh jumlah anak memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik yang memiliki 1 anak (41,5%), 2 anak (47,8%), 3 anak (47,6%), dan lebih dari 3 anak (36,4%), kecuali yang belum memiliki anak mayoritas berada pada tingkat tinggi (47,6%). Pada tingkat sedang, intensitas komunikasi didominasi yang memiliki 2 anak dan paling sedikit yang belum memiliki anak (26,2%). Pada

tingkat sangat tinggi didominasi pada yang belum memiliki anak (9,5%), sedangkan tingkat sangat rendah didominasi pada yang memiliki lebih dari 3 anak (36,4%). Pada tingkat rendah didominasi pada yang memiliki 1 anak (15,1%). Dari diagram juga dapat dilihat tidak seorangpun yang memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat tinggi pada yang memiliki 1 anak, 2 anak, 3 anak, dan lebih dari 3 anak. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan jumlah anak ini, dapat dilihat pada gambar 4.34.

#### h. Deskriptif Intensitas Komunikasi pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage* Berdasarkan Tinggal Bersama



Gambar 4.35 Diagram Intensitas Komunikasi Berdasarkan Tinggal Bersama

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh tinggal bersama, memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sedang baik tinggal bersama anak (47,4%), bersama orang tua (35,1%), dan bersama mertua (40%), kecuali tinggal sendiri yang mayoritas berada pada

tingkat tinggi (46,4%) dan tinggal bersama keluarga lain mayoritas berada pada tingkat rendah (66,7). Pada tingkat intensitas komunikasi sedang, didominasi pada tinggal bersama anak dan paling sedikit tinggal sendiri (32,1%).

Pada tingkat sangat tinggi didominasi pada tinggal bersama orang tua (5,3%), sedangkan pada tingkat sangat rendah didominasi pada tinggal bersama mertua (20%). Dari diagram juga dapat dilihat bahwa tidak seorangpun tinggal bersama anak, mertua dan keluarga lain, memiliki intensitas komunikasi pada tingkat sangat tinggi. Dan tidak seorangpun tinggal bersama keluarga lain pada tingkat sangat rendah. Untuk informasi lebih detail mengenai intensitas komunikasi berdasarkan tinggal bersama ini, dapat dilihat pada gambar 4.35.

#### **4.1.4 Hasil Uji Asumsi**

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui data yang dimiliki telah terdistribusi secara normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Apabila nilai signifikan *Kolmogorov Smirnov* lebih besar dari 0.05 ( $\text{sig} > 0.05$ ), maka data yang diperoleh dapat terdistribusi secara normal. Begitu pun sebaliknya apabila nilai signifikan *Kolmogorov Smirnov* lebih kecil dari 0.05 ( $\text{sig} < 0.05$ ), maka data yang diperoleh tidak terdistribusi secara normal. Berikut tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov*	p	Keterangan
<i>Happiness</i> , Dukungan Sosial, Intensitas Komunikasi	0.063	0.200	Terdistribusi Normal

Keterangan:

\*Kolmogorov = Nilai signifikansi uji normalitas Kolmogorov Smirnov

\*\*Sig = Nilai signifikansi  $p > 0.05$

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel *happiness*, dukungan sosial, dan intensitas komunikasi sebesar 0.200. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang hendak diteliti memiliki hubungan yang linear. Apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ( $\text{sig} < 0.05$ ), maka data yang diperoleh dapat dikatakan terdistribusi secara linear dan begitupun sebaliknya. Berikut tabel hasil uji linearitas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24:

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	p	
<i>Happiness</i> dan Dukungan Sosial	9.026	0.003	Linear
<i>Happiness</i> dan Intensitas Komunikasi	5,050	0.027	Linear

Keterangan:

\*F = Nilai koefisien *Linearity*

\*\*Sig. F (p) = Nilai signifikansi  $p < 0.05$

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *happiness* dan dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0.003 yang lebih kecil dari 0.05 ( $0.003 < 0.05$ ). Hal tersebut berarti kedua variabel tersebut dapat dikatakan terdistribusi linear atau dengan kata lain *happiness* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linear. Selain itu juga diketahui bahwa *happiness* dan intensitas komunikasi memiliki nilai signifikansi sebesar 0.027 yang lebih kecil dari 0.05 ( $0.027 < 0.05$ ). Hal tersebut berarti kedua variabel tersebut dapat dikatakan terdistribusi linear atau dengan kata lain *happiness* dan intensitas komunikasi memiliki hubungan yang linear.

### 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan uji asumsi yang dapat menunjukkan adanya korelasi antara variabel independen. Apabila nilai *variance inflation factor* yang diperoleh lebih kecil dari 10 ( $VIF < 10$ ), maka multikolinearitas tidak terjadi. Begitu pun sebaliknya apabila nilai *variance inflation factor* yang diperoleh lebih besar dari 10 ( $VIF > 10$ ), maka multikolinearitas terjadi pada penelitian ini (Yamin & Kurniawan, 2018). Berikut tabel hasil uji multikolinearitas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24:

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Independen	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance*	VIF**	
Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi	0.873	1.146	Tidak terjadi multikolinearitas

Keterangan:

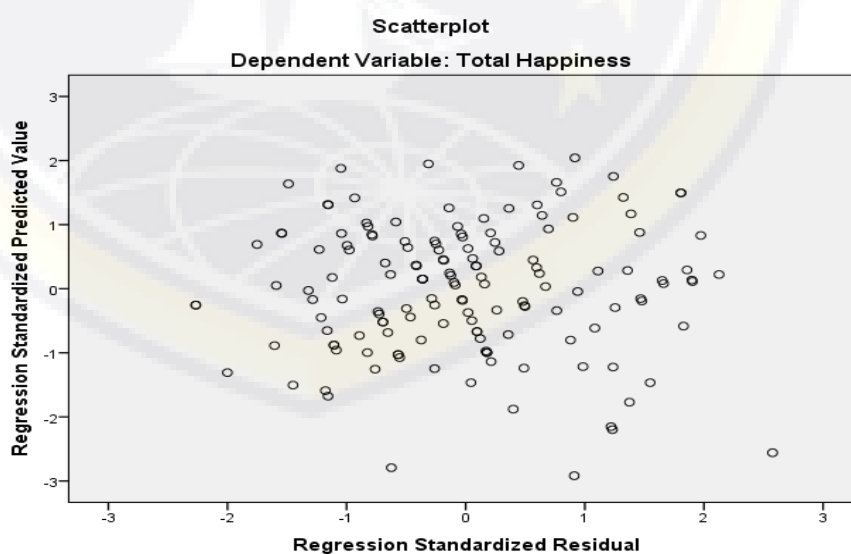
\*Tolerance = Nilai *tolerance* > 10.00

\*\*VIF = Nilai *variance inflation factor* < 10.00

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial dan intensitas komunikasi memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.873 dan memiliki nilai VIF sebesar 1.146. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadinya multikolinearitas antar variabel independen.

#### 4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji asumsi yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel dengan residu pada penelitian ini. Peneliti melihat uji heteroskedastisitas berdasarkan bentuk *scatterplot*. Apabila pola *scatterplot* tidak membentuk pola tertentu dan menyebar secara acak, maka tidak terjadi heteroskedastisitas pada penelitian ini. Begitu pun sebaliknya apabila pola *scatterplot* membentuk pola tertentu dan tidak menyebar secara acak, maka terjadi heteroskedastisitas pada penelitian ini. Berikut hasil uji analisis dengan metode *scatterplot*:



Gambar 4.36 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Menggunakan *Scatterplot*

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui terjadi atau tidaknya heteroskedastisitas pada penelitian ini, dapat diketahui dari gambar *scatterplot* di atas. Pada gambar *scatterplot* di atas, Nampak bahwa residu dalam penelitian ini menyebar secara acak dan tidak membentuk suatu pola tertentu. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadinya heteroskedastisitas pada penelitian ini.

#### 4.1.5 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan proses untuk melihat apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Pada regresi berganda dapat dikatakan terdapat satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Santoso, 2015). Berikut hipotesis dalam penelitian ini:

1.  $H_0$  : Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama tidak dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.  
 $H_a$  : Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.
2.  $H_0$ : Dukungan Sosial tidak dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.



H<sub>a</sub>: Dukungan Sosial dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

3. H<sub>0</sub>: Intensitas Komunikasi tidak dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

H<sub>a</sub>: Intensitas Komunikasi dapat menjadi prediktor terhadap Kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

Berikut hasil uji hipotesis variabel dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap *happiness*. Berikut uraian hasil uji hipotesis:

**a. Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi secara bersama-sama sebagai prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.**

Kontribusi dari hasil uji dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat dipaparkan dalam tabel dan uraian di bawah ini:

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Secara Bersama-sama terhadap *Happiness* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Variabel	R Square	Kontirbusi	F**	p***	Keterangan
Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi	0.060	6%	4.718	0.010	Signifikan

Keterangan:

\*R Square = Koefisien determinan

\*\*F = Nilai uji koefisien regresi secara stimultan

\*\*\*p = Nilai signifikansi F, p < 0.05

Berdasarkan hasil analisis data dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap *happiness* diperoleh nilai *R square* sebesar 0.060. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* memberikan sumbangan sebesar 6%. Sedangkan, sisanya sebesar 94% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

Adapun nilai kontribusi yang diperoleh, menghasilkan nilai *F* sebesar 4.718 dan nilai signifikansi sebesar 0.010, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi *F* lebih kecil dari taraf signifikansi 95% ( $p=0,010$ ;  $p<0.05$ ). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama tidak dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, ditolak. Dengan kata lain, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat diterima. Sehingga kesimpulan yang diperoleh dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama dapat memprediksi *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

**b. Dukungan Sosial sebagai prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.**

Kontribusi dari hasil uji dukungan sosial terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat dipaparkan dalam tabel dan uraian di bawah ini:

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial terhadap *Happiness* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Variabel	R Square	Kontirbusi	F**	p***	Keterangan
Dukungan Sosial	0.054	5.4%	8.422	0.004	Signifikan

Keterangan:

\*R Square = Koefisien determinan

\*\*F = Nilai uji koefisien regresi secara stimulant

\*\*\*p = Nilai signifikansi F,  $p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data dukungan sosial terhadap *happiness* diperoleh nilai R square sebesar 0.054. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* memberikan sumbangan sebesar 5.4%.

Adapun nilai kontribusi yang diperoleh, menghasilkan nilai F sebesar 8.422 dan nilai signifikansi sebesar 0.004, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi F lebih kecil dari taraf signifikansi 95% ( $p=0,004$  ;  $p < 0,05$ ). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, ditolak. Dengan kata lain, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dukungan

sosial dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat diterima. Sehingga kesimpulan yang diperoleh dukungan sosial dapat memprediksi *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

**c. Kontribusi intensitas komunikasi terhadap istri yang menjalani *long distance marriage*.**

Kontribusi dari hasil uji intensitas komunikasi terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat dipaparkan dalam tabel dan uraian di bawah ini:

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Intensitas Komunikasi terhadap *Happiness* pada Istri yang Menjalani LDM

Variabel	R Square	Kontirbusi	F**	p***	Keterangan
Intensitas Komunikasi	0.006	0.6%	1.013	0.316	Tidak Signifikan

Keterangan:

\*R Square = Koefisien determinan

\*\*F = Nilai uji koefisien regresi secara stimulant

\*\*\*p = Nilai signifikansi F,  $p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data intensitas komunikasi terhadap *happiness* diperoleh nilai R square sebesar 0.006. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel intensitas komunikasi terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* memberikan sumbangan sebesar 0.6%.

Adapun nilai kontribusi yang diperoleh, menghasilkan nilai F sebesar 1.013 dan nilai signifikansi sebesar 0.316 hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi F lebih besar dari taraf signifikansi 5% ( $p=0,316$  ;  $p > 0,05$ ). Hasil analisis ini menunjukkan

bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa intensitas komunikasi dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dapat diterima. Dengan kata lain, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa intensitas komunikasi tidak dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas komunikasi tidak dapat menjadi prediktor terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

**d. Koefisien Pengaruh dari Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi terhadap *Happiness*.**

Tahap selanjutnya peneliti hendak melihat koefisien pengaruh dari dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap *happiness*. Adapun hasil koefisien dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap *happiness* ditunjukkan dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.13 Koefisien Regresi Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Terhadap *Happiness*

Variabel	Constant*	B**	Arah Pengaruh
Dukungan sosial terhadap <i>happiness</i>		0.133	Positif
Intensitas Komunikasi terhadap <i>happiness</i>	32.793	0.016	Positif

Keterangan:

\*Constant = Nilai Konstanta

\*\*B = Koefisien pengaruh

Dari hasil analisis diperoleh nilai koefisien pengaruh untuk variabel dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap *happiness*, diketahui nilai konstantanya sebesar 32.793. Hasil analisis tersebut juga telah memberi nilai koefisien regresi pada masing-masing variabel dukungan sosial terhadap *happiness*, dengan arah pengaruh positif. Atau dengan kata lain semakin tinggi dukungan sosial dan intensitas komunikasi, maka *happiness* juga akan semakin meningkat. Dari nilai koefisien tersebut, diperoleh bentuk persamaan garis linearnya yaitu sebagai berikut:

$$\begin{aligned} Y &= a + b_1X_1 + b_2X_2 \\ \text{Happiness} &= 32,793 + 0,133 (\text{dukungan sosial}) + 0,016 \\ &\quad (\text{Intensitas Komunikasi}) \end{aligned}$$

Karena intensitas komunikasi tidak memenuhi kontribusi yang signifikan dalam memprediksi *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, maka nilai koefisien pengaruhnya bisa diabaikan, dengan demikian persamaan garis regresinya menjadi:

$$\text{Happiness} : 32,793 + 0,133 (\text{Dukungan Sosial})$$

#### 4.1 Pembahasan

##### 4.2.1 Gambaran *Happiness* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Ditemukan kebervarian dalam tingkatan *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dari kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi, dimana Sebagian besar berada pada kategori *happiness* yang sedang. Pada tingkat sedang dapat terlihat dari

seseorang mampu mengontrol antra emosi positif dan negative yang dirasakan. Temuan kebervariasian tingkat *happiness* ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan diantaranya, penelitian yang telah dilakukan oleh Eriyanda & Khairani (2017) yang menunjukkan bahwa bervariasinya kebahagiaan dilihat dari 0.80% pada kategori rendah dan 99,2% pada kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulloh (2018) menunjukkan bahwa bervariasinya kebahagiaan dapat dilihat dari 50,5% pada kategori tinggi, dan 49,5% pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Prilianto (2019) juga menunjukkan bahwa bervariasinya kebahagiaan dapat dilihat dari 2.04% pada kategori sangat tinggi, 66.32% pada kategori tinggi, 30.61% pada kategori sedang, dan 1.02% pada kategori rendah.

Selain itu, kebervariasian kebahagiaan juga terlihat pada penelitian Rusman & Nasution (2020) yang menunjukkan bahwa bervariasinya kebahagiaan dapat dilihat dari 1.05% pada kategori tinggi, 95.29% pada kategori sedang, dan 3.66% pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Faradina (2018) menunjukkan bahwa bervariasinya kebahagiaan dapat dilihat dari 10% pada kategori rendah, 50% pada kategori sedang, dan 40% pada kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmadani, Sutria, & Hafid (2019) juga menunjukkan bahwa bervariasinya kebahagiaan dapat dilihat dari 59.1% pada kategori tinggi, 29.5% pada kategori sedang, dan 11.4% pada kategori rendah.

Kebervariasian kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti hubungan positif dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Widyastuti (2014); Putra dan Sudibia (2019); Diponegoro dan Mulyono (2015) dimana semakin tinggi hubungan positif dengan orang lain maka kebahagiaan seseorang juga akan meningkat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan bagaimana seseorang berhubungan satu sama lain untuk saling mendukung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya hubungan positif dengan orang lain yang tinggi akan membantu seseorang untuk memiliki kebahagiaan yang meningkat.

Selain hubungan positif dengan orang lain, kesehatan juga berpengaruh dalam kebhervariasian kebahagiaan seseorang. Dimana semakin tinggi kesehatan seseorang maka semakin meningkat pula kebahagiaan seseorang (Lewi & Sudarji, 2015; Diponegoro & Mulyono, 2015; Wulandari & Widyastuti, 2014; Putra & Sudibia, 2019; Rahmi, 2018). Orang yang memiliki kondisi sehat jasmani dan rohani akan memiliki pikiran yang sehat dalam melakukan sesuatu sehingga hal tersebut dapat membuat mereka merasa bahagia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kesehatan yang baik akan membuat seseorang merasa lebih bahagia.

Selain itu ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrim dari kebahagiaan yang dimiliki oleh beberapa istri yang menjalani *long*



*distance marriage*, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seseorang dengan *happiness* yang sangat tinggi ditandai oleh banyaknya perasaan positif dalam hidupnya, seperti kegembiraan dan ketentraman dalam diri individu tersebut. Serta adanya aktivitas positif yang dilakukan individu seperti melakukan kegiatan yang disukainya (Seligmen, 2005). Sebaliknya seseorang dengan *happiness* yang sangat rendah ditandai dengan lebih banyaknya perasaan negatif pada dirinya seperti halnya, suasana hati yang tidak menyenangkan, seseorang merasakan kemarahan, rasa bersalah dan kegelisahan (Diener, 1999).

Kebervariasian tingkat *happiness* bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Istri yang menjalani *long distance marriage* yang memiliki tingkat *happiness* pada kategori tinggi dapat terlihat dari seseorang memiliki manfaat bagi orang-orang disekitarnya dan merasa riang saat menjalani kegiatan-kegiatannya. Begitupun pada tingkat rendah dapat terlihat dari belum bisa mengendalikan perasaan emosinya sepenuhnya.

#### **4.2.2 Gambaran Dukungan Sosial pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage***

Ditemukan kebervariasian dalam tingkatan dukungan sosial pada istri yang menjalani *long distance marriage* dari kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi, dimana sebagian besar berada pada kategori dukungan sosial yang sedang. Seseorang dikatakan memiliki dukungan sosial yang sedang terlihat dari tidak semua

dukungan yang diinginkan terpenuhi, namun tetap mendapatkan bantuan dari keluarga dan orang-orang terdekatnya. Temuan kebervariasian tingkat dukungan sosial ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan diantaranya, penelitian yang telah dilakukan oleh Wijaya & Pratitis (2012) menunjukkan bahwa bervariasinya dukungan sosial dapat dilihat dari 2% pada kategori sangat tinggi, 29% pada kategori tinggi, 49% pada kategori sedang, 14% pada kategori rendah, 6% pada kategori sangat rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Hartati (2015) menunjukkan bahwa 4,20% pada kategori rendah, 49,65% pada kategori tinggi, 46,15% pada kategori sangat tinggi.

Selain itu, kebervariasian dukungan sosial juga terlihat pada penelitian Wulandari & Susilawati (2016) yang menunjukkan bahwa bervariasinya dukungan sosial dapat dilihat dari 8% pada kategori sedang, 48% pada kategori tinggi, dan 44% pada kategori sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita & Rustika (2015) menunjukkan bahwa bervariasinya dukungan sosial dapat dilihat dari 7.3% pada kategori sedang, 78.1% pada kategori tinggi, dan 14.6% pada kategori sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2003) menunjukkan bahwa bervariasinya dukungan sosial dapat dilihat dari 73.91% pada kategori tinggi 26,09% pada kategori sedang, dan 0.00% pada kategori rendah.

Kebervariasian dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti empati. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati, Faizah, dan Rahmah (2018); Isnaeni (2018) dimana semakin tinggi empati maka dukungan sosial seseorang juga akan tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang turut merasakan kesusahan yang dialami orang lain dengan tujuan untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya empati yang tinggi akan membantu seseorang untuk memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Selain itu ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrim dari dukungan sosial yang dimiliki oleh beberapa istri yang menjalani *long distance marriage*, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seseorang dengan dukungan sosial yang sangat tinggi berarti ia mendapatkan perhatian, penghargaan, pertolongan yang diterima dari orang lain, dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari keluarga atau organisasi kemasyarakatan yang memberikan kebaikan dan saling menjaga. Sebaliknya seseorang dengan dukungan sosial yang sangat rendah menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu seperti halnya tidak mendukung individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan atau dijalani (Sarafino, 1998).

Kebervariasian tingkat dukungan sosial bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki tingkat dukungan sosial tinggi dapat terlihat dari mendapatkan dukungan berupa nasihat dari keluarga, mendapatkan bantuan dalam mengerjakan atau melakukan kegiatan sehari-hari dari keluarga. Seseorang juga dikatakan memiliki dukungan sosial yang rendah apabila kurangnya dukungan atau bantuan yang didapatkan dari orang-orang terdekatnya.

#### **4.2.3 Gambaran Intensitas Komunikasi pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage***

Ditemukan kebervariasian dalam tingkatan intensitas komunikasi pada istri yang menjalani *long distance marriage* dari kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi, dimana sebagian besar berada pada kategori dukungan sosial yang sedang. Seseorang dikatakan memiliki intensitas komunikasi yang sedang terlihat dari kadang-kadang berkomunikasi dengan pasangan. Temuan kebervariasian tingkat dukungan sosial ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan diantaranya, penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari, Iswati, & Wiyaka (2008) menunjukkan bahwa bervariasinya intensitas komunikasi dapat dilihat dari 20% pada kategori tinggi, 53,33% pada kategori sedang, dan 26,67% pada kategori rendah. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ummah (2017)

menunjukkan bahwa bervariasinya intensitas komunikasi dapat dilihat dari 36,956% pada kategori rendah, 17,39% pada kategori sedang, dan 45,65% pada kategori tinggi.

Kebervariasian intensitas komunikasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesibukan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lokasari, Nugroho, dan Zuryani (2015); Puspitasari, Setiawan, dan Santoso (2021) dimana semakin tinggi kesibukan seseorang maka intensitas komunikasi seseorang juga akan menurun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh tetap melakukan komunikasi melalui media komunikasi dan mengutarakan perasaan rindu meskipun pasangan mereka memiliki kesibukan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kesibukan yang tinggi akan membuat intensitas komunikasi seseorang akan menurun.

Selain kesibukan, komitmen juga berpengaruh dalam kebervariasian intensitas komunikasi seseorang yang menjalani *long distance marriage*. Dimana semakin tinggi komitmen seseorang maka semakin meningkat pula intensitas komunikasi seseorang (Liana & Herdiyanto, 2017; Korpue, 2020). Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki komitmen yang dibuat untuk saling menjaga komunikasi dengan adanya perasaan saling percaya, perasaan saling terbuka, dan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang terjadi. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa dengan adanya komitmen yang tinggi maka akan membuat seseorang memiliki intensitas komunikasi yang tinggi pula.

Selain itu ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrim dari intensitas komunikasi yang dimiliki oleh beberapa istri yang menjalani *long distance marriage*, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seseorang dengan intensitas komunikasi yang sangat tinggi menunjukkan bahwa frekuensi kegiatan komunikasi yang dilakukan sangat sering dengan memberikan dan menerima informasi, serta saling membahas pikiran atau perasaan antar individu (Djamarah, 2004). Sebaliknya seseorang dengan intensitas komunikasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa frekuensi kegiatan komunikasi jarang dilakukan karena suatu hal seperti adanya kesibukan dengan pekerjaan (Devito, 2010).

Kebervariasian tingkat intensitas komunikasi bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Istri yang menjalani *long distance marriage* yang memiliki tingkat intensitas komunikasi yang tinggi dapat terlihat dari sering berkomunikasi dengan pasangan, durasi berkomunikasi lama dan memiliki keluasan serta kedalaman pesan saat berkomunikasi. Seseorang juga dikatakan memiliki intensitas komunikasi yang rendah apabila jarang berkomunikasi dengan pasangan dan kurangnya perhatian saat berkomunikasi.

#### **4.2.4 Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap *Happiness* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage***

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan intensitas komunikasi mampu memprediksi pada *happiness* istri yang menjalani *long distance marriage*. Kontribusi dukungan sosial dan intensitas komunikasi terhadap *happiness* sebesar 6%. Penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2011) menunjukkan bahwa hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial pasangan dengan kepuasan pernikahan. Semakin tinggi dukungan sosial pasangan maka akan semakin tinggi kepuasan pernikahan. Yoseph (Andjariah, 2005) suami istri harus mampu menciptakan komunikasi yang harmonis dalam keluarga, sebab komunikasi harmonis akan memungkinkan adanya saling pengertian dan ketulusan terhadap segala aspek kehidupan itu sendiri.

Kebahagiaan dapat terbentuk apabila seseorang mampu melalui prosesnya dengan baik. Kebahagiaan pada pasangan yang menjalani *long distance marriage* merupakan salah satu hal yang diharapkan pada pasangan yang telah menikah. Namun, kenyataannya kebahagiaan dalam pernikahan tidak selalu diperoleh dengan cara yang mudah.

Situasi-situasi tersebut membuat istri yang menjalani *long distance marriage* mengalami kesepian, rindu, khawatir, curiga, dan mengalami kelelahan dalam mengurus anak karena tidak didampingi oleh suami

saat menjalani *long distance marriage*. Situasi tersebut dapat menyebabkan adanya permasalahan seperti pertengkaran, mengeluarkan perkataan yang kurang baik, kejahatan, dan ketidakadilan dalam keluarga. Hal tersebut dapat mengindikasikan terjadinya stres pada istri yang menjalani *long distance marriage* ketika dihadapkan pada situasi tersebut.

Tetapi tidak semua orang akan berusaha untuk mengelola perasaan-perasaan negatif yang muncul saat mengalami stres yang ditimbulkan oleh permasalahan-permasalahan yang dialami saat menjalani *long distance marriage*. Pada tahap ini, istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki kemampuan untuk mencari tahu cara yang digunakan agar dapat beradaptasi dengan perasaan negatif yang muncul pada saat menjalani *long distance marriage*. Pada tahap inilah ketika dukungan sosial dan intensitas komunikasi pada istri yang menjalani *long distance marriage* ditingkatkan, sehingga dapat memengaruhi kemampuan pada seseorang untuk mengatasi kesepian, rindu, khawatir, curiga, dan mengalami kelelahan dalam mengurus anak.

Ketika istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki dukungan sosial yang tinggi berarti ia mendapatkan perhatian, penghargaan, pertolongan yang diterima dari orang lain, dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari keluarga atau organisasi kemasyarakatan yang memberikan kebaikan dan saling menjaga. Sehingga dapat membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan yang dialami dalam menjalani *long distance marriage*.



Selain itu, dengan adanya intensitas komunikasi pada seseorang juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan yang dialami dalam menjalani *long distance marriage*. Hal tersebut karena ketika istri yang menjalani *long distance marriage* dihadapkan pada situasi kebahagiaan yang rendah, maka diharapkan memiliki komunikasi yang intens dan berkualitas antara pasangan suami dan istri. Karena perlunya komunikasi yang intens maka penting untuk memiliki waktu dan emosi untuk saling bertukar cerita, mengungkapkan isi hati, menyampaikan keluhan terkait peristiwa yang dialami sehari-hari.

Kemampuan-kemampuan dari intensitas komunikasi tersebut dapat membuat istri yang menjalani *long distance marriage* menjadi lebih mampu untuk menghadapi tiap permasalahan dalam menjalani *long distance marriage*. Sehingga ketika dukungan sosial dan intensitas komunikasi dihadirkan secara bersama-sama dapat membuat kebahagiaan pasangan yang menjalani *long distance marriage* semakin meningkat.

Begitu pula ketika dukungan sosial dan intensitas komunikasi seseorang berubah, maka kebahagiaannya juga akan berubah. Ketika seseorang memiliki dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan istri yang menjalani *long distance marriage* melihat permasalahan yang dialami sebagai stressor yang kuat sehingga mengalami stress, tidak adanya dukungan dari orang lain untuk memberikan solusi terhadap masalah yang dialami sehingga tidak menemukan titik terang terhadap masalah tersebut.

Selain itu, dengan menurunnya intensitas komunikasi pada seseorang juga sulit untuk membantunya mengatasi permasalahan dalam menjalani *long distance marriage*. Hal tersebut karena ketika istri yang menjalani *long distance marriage* dihadapkan pada situasi permasalahan dalam pernikahannya dimana apabila intensitas komunikasi tidak berjalan dengan baik maka dapat membuat seseorang merasa curiga, kesalahpahaman, cemas, tidak saling percaya, dan tidak terbuka dalam hal komunikasi.

Oleh karena itu, dengan adanya dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama dapat membuat istri yang menjalani *long distance marriage* menjadi lebih mampu untuk mengatasi permasalahan dalam pernikahannya. Sehingga ketika istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki dukungan sosial dan intensitas komunikasi yang tinggi, maka kebahagiaannya juga akan meningkat. Bahkan akan jauh lebih baik apabila istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama, karena kebahagiaannya justru akan meningkat dibanding ketika hanya memiliki salah satu diantaranya, entah itu hanya dukungan sosial maupun intensitas komunikasi.

Berdasarkan uraian pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama dapat memberikan kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Dimana apabila dukungan sosial dan intensitas komunikasi

secara bersama-sama mampu meningkatkan kebahagiaan istri yang menjalani *long distance marriage* dengan mendapatkan dukungan dari keluarga dan orang terdekatnya, serta meningkatkan intensitas komunikasi dengan pasangannya.

#### **4.2.5 Dukungan Sosial sebagai Prediktor terhadap *Happiness* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage***

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu memprediksi *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Kontribusi dukungan sosial terhadap *happiness* sebesar 5,4%. Temuan serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2021) penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kebahagiaan secara positif.

Dari hasil analisis juga telah diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan dengan arah pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan, atau dengan kata lain dukungan sosial dapat memengaruhi kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Semakin tinggi dukungan sosial istri yang menjalani *long distance marriage*, maka kebahagiaannya juga akan semakin meningkat dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki oleh istri yang menjalani *long distance marriage*, maka kebahagiaannya juga akan semakin menurun.

Seseorang bisa memiliki kebahagiaan yang tinggi maupun kebahagiaan yang rendah apabila dukungan sosialnya meningkat atau

menurun. Seseorang dengan kebahagiaan yang tinggi mampu meraih apa yang diinginkan dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki kebahagiaan akan lebih mudah pada saat berhadapan dengan orang lain di lingkungan baru. Dan seseorang yang mampu memaknai hidupnya dengan kebahagiaan akan mendapatkan kesehatan berupa kesehatan fisik dan kesehatan mental, karena mampu menerima dan mensyukuri apapun yang menimpahnya dalam hidupnya.

Sedangkan ketika seseorang memiliki kebahagiaan yang rendah dapat membuat seseorang terlihat murung, menjadi kurang berempati dengan diri sendiri dan orang lain. Seseorang cenderung memiliki kepribadian yang kurang sehat sehingga membuatnya rentan untuk mengalami stress dan depresi. Seseorang merasakan banyaknya perasaan negatif pada dirinya seperti halnya, suasana hati yang tidak menyenangkan, seseorang merasakan kemarahan, rasa bersalah dan kegelisahan.

Apabila dilihat dari apa yang dijalani oleh istri yang menjalani *long distance marriage* untuk menjadi bahagia, dukungan sosial juga dapat muncul pada saat istri yang menjalani *long distance marriage* berusaha untuk mengelola perasaan negatif yang dirasakan dalam permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam pernikahannya. Seseorang dengan dukungan sosial yang tinggi berarti ia mendapatkan perhatian, penghargaan, pertolongan yang diterima dari orang lain, dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari keluarga atau organisasi

kemasyarakatan yang memberikan kebaikan dan saling menjaga. Sehingga dapat membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan yang dialami dalam menjalani *long distance marriage*.

Sedangkan seseorang dengan dukungan sosial yang rendah dapat berarti bahwa pada saat seseorang menghadapi stressor yang kuat maka seseorang akan melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh stress karena kurangnya dukungan dari orang-orang disekitarnya. Seseorang juga yang memiliki dukungan sosial yang rendah kurang memiliki seseorang yang bisa memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi, dan membuat seseorang tidak dapat menemukan titik terang dari masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial juga salah satu bantuan yang didapatkan oleh seseorang untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, karena dengan adanya dukungan sosial maka seseorang akan mendapatkan solusi dan bantuan dari orang lain yang bersifat positif, dan seseorang juga akan merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Sehingga dengan adanya pemberian dukungan sosial dapat membuat seseorang untuk mengatasi munculnya rasa cemas dan stres terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Adanya dukungan sosial yang didapatkan seorang istri mampu mendapatkan perhatian, penghargaan, pertolongan yang

diterima dari orang lain, dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari keluarga. Hal tersebut dikarenakan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial dapat memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya *happiness*, yang artinya istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki *happiness* yang tinggi saat mendapatkan perhatian, penghargaan, dan pertolongan saat menghadapi situasi *long distance marriage* yang dijalani.

#### **4.2.6 Intensitas Komunikasi sebagai Prediktor terhadap *Happiness* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage***

Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas komunikasi tidak mampu memprediksi *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Kontribusi intensitas komunikasi terhadap *happiness* sebesar 0,6%. Intensitas komunikasi tidak dapat mempengaruhi kebahagiaan karena rendahnya tingkat skor pada intensitas komunikasi. Apabila memiliki tingkat skor rendah pada intensitas komunikasi maka seseorang memiliki keterbatasan untuk meningkatkan frekuensi berkomunikasi seperti halnya karena adanya kesibukan pada masing-masing pasangan. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Rahmanissa (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh intensitas komunikasi terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi sebesar 0,362 dimana hal tersebut lebih besar dari taraf nilai signifikansi  $<0,05$ .

Pengaruh ini didasari pada pembentukan kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage* melibatkan rasa saling cinta dan komitmen dari kedua pasangan. Proses tersebut melibatkan faktor intensitas komunikasi, Devito (2009) mengemukakan bahwa intensitas komunikasi dilihat dari kedalaman dan keluasan pesan yang muncul saat berkomunikasi dengan orang. Intensitas komunikasi juga dapat dilihat dari seberapa sering individu melakukan komunikasi dengan individu yang lain baik komunikasi sesama teman, kakak, adik, keluarga dan lain-lain, semakin sering individu tersebut berkomunikasi dengan individu yang lain maka semakin intens pula komunikasi yang sedang mereka jalani, komunikasi yang dimaksudkan disini bisa secara tatap muka langsung atau melalui perantara teknologi.

Apabila dikaitkan dengan intensitas komunikasi terhadap kebahagiaan maka dapat disimpulkan bahwa hal yang menyebabkan intensitas komunikasi tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan dapat dilihat dari pekerjaan istri yang menjalani *long distance marriage* yang mana dari jumlah keseluruhan responden, jumlah istri yang bekerja lebih dominan dibandingkan istri yang tidak bekerja. Hal ini karena istri yang bekerja juga memiliki kesibukan sehingga dapat membuat waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan tidak menjadi prioritasnya karena memiliki kesibukan yang lain.

Istri yang menjalani *long distance marriage* juga memiliki kesibukan yang lain seperti dengan memiliki seorang anak dalam

kehidupan rumah tangganya sehingga, walaupun istri yang LDM mengerjakan kegiatan dengan mengurus seorang anak dia tetap merasa bahagia meskipun berkomunikasi yang intens dengan pasangannya bukan hal yang prioritas bagi dirinya melakukan komunikasi dengan pasangannya. Begitupun apabila seorang istri sudah menjalani *long distance marriage* dengan waktu yang lama sehingga sudah mampu untuk beradaptasi dengan situasi yang dijalani dan tetap merasa bahagia walaupun berjauhan dengan pasangannya dan sudah terbiasa apabila tidak melakukan komunikasi yang intens.

Hal yang menyebabkan intensitas komunikasi tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan juga dapat dilihat dari aspek-aspek intensitas komunikasi, dimana dari semua aspek tersebut apabila terdapat aspek yang tidak terpenuhi maka intensitas komunikasi pada istri yang menjalani *long distance marriage* dengan pasangan tidak dapat memprediksi kebahagiaan. Karena intensitas komunikasi tidak hanya dilihat dari frekuensi dan durasi saat berkomunikasi namun, dilihat juga dari perhatian saat berkomunikasi, tingkat keluasan dan kedalaman pesan saat berkomunikasi.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas komunikasi tidak mampu meningkatkan *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Hal ini dikarenakan hasil yang diperoleh tidak signifikan, sehingga *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage* juga dapat diperoleh tidak hanya dengan



melakukan intensitas komunikasi. Namun, dapat diperoleh dengan memiliki pekerjaan dan anak karena dengan adanya pekerjaan dan anak seorang istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki kesibukan yang lain dan tetap melakukan komunikasi, tetapi bukan suatu yang prioritas dan intens untuk dilakukan.

#### **4.2.7 Limitasi Penelitian**

Penelitian ini memiliki hasil yang terbatas untuk di terapkan, dan keterbatasan itu bisa di lihat dari demografi responden. Pada demografi usia pernikahan, usia pernikahan kurang dari 5 tahun memiliki persentasi responden sebesar 64,7% dibandingkan kategori usia pernikahan yang lain. Demografi lama menjalani LDM dengan kategori kurang dari satu tahun berjumlah 58%, paling banyak dibandingkan kategori lama menjalani LDM lainnya. Demikian pula demografi jumlah anak kategori jumlah anak satu sebesar 35,3%, lebih banyak daripada kategori jumlah anak lainnya. Dengan demikian nampaknya, hasil penelitian ini cenderung lebih dapat menggambarkan kondisi responden yang usia pernikahannya kurang dari 5 tahun, lama menjalani LDM kurang 1 tahun, dengan jumlah anak 1 orang.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai dukungan sosial dan intensitas komunikasi sebagai prediktor terhadap kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa tingkat kebahagiaan yang bervariasi. Mayoritas tingkat kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage* berada dalam kategori sedang, yang mana pada tingkat sedang dapat terlihat dari seseorang mampu mengontrol antra emosi positif dan negative yang dirasakan. Dari 150 istri yang menjalani *long distance marriage* terdapat 56 istri (37,3%) berada pada kategori sedang. Lalu diikuti 42 istri (28,0%) berada pada kategori rendah, 28 istri (18,7%) berada pada kategori tinggi, 15 istri (10,0%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 9 istri (6,0%) berada pada kategori sangat rendah.
2. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa tingkat dukungan sosial yang bervariasi. Mayoritas tingkat dukungan sosial pada istri yang menjalani *long distance marriage* berada dalam kategori sedang, yang mana seseorang dikatakan memiliki dukungan sosial yang sedang terlihat dari tidak semua dukungan yang diinginkan terpenuhi, namun tetap mendapatkan bantuan dari keluarga dan orang-

orang terdekatnya. Dari 150 istri yang menjalani *long distance marriage* terdapat 52 istri (34,7%) berada pada kategori sedang. Lalu diikuti 39 istri (26,0%) berada pada kategori tinggi, 35 istri (23,3%) berada pada kategori rendah, 14 istri (9,3%) berada pada kategori sangat rendah, dan 10 istri (6,7%) berada pada kategori sangat tinggi.

3. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa tingkat intensitas komunikasi yang bervariasi. Mayoritas tingkat intensitas komunikasi pada istri yang menjalani *long distance marriage* berada dalam kategori sedang, yang mana seseorang dikatakan memiliki intensitas komunikasi yang sedang terlihat dari kadang-kadang berkomunikasi dengan pasangan. Dari 150 istri yang menjalani *long distance marriage* terdapat 58 istri (38,7%) berada pada kategori sedang. Lalu diikuti 50 istri (33,3%) berada pada kategori tinggi, 20 istri (13,3%) berada pada kategori rendah, 18 istri (12,0%) berada pada kategori sangat rendah, dan 4 istri (2,7%) berada pada kategori sangat tinggi.
4. Dukungan sosial dan intensitas komunikasi secara bersama-sama dapat memprediksi terhadap *happiness* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, dengan nilai kontribusi sebesar 6%.
5. Dukungan sosial dapat memprediksi terhadap kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*, dengan nilai kontribusi sebesar 5,4% dengan arah pengaruh yang positif. Semakin tinggi dukungan sosial seseorang, maka kebahagiaannya juga akan semakin tinggi. Demikian pula ketika dukungan sosial seseorang rendah, maka kebahagiaannya juga akan semakin rendah.

6. Intensitas komunikasi tidak dapat memprediksi terhadap kebahagiaan pada istri yang menjalani *long distance marriage*, dengan nilai kontribusi sebesar 0,6%.

## 5.2 Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kebahagiaan secara positif, demikian intensitas komunikasi tidak mampu memengaruhi kebahagiaan. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula kebahagiaannya. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu:

1. Bagi Istri

Diharapkan seorang istri yang telah menikah dan akan menjalani kehidupan *long distance marriage* agar dapat beradaptasi dengan situasi yang akan dijalaninya dan tetap saling memberikan dukungan satu sama lain.

2. Bagi Suami

Diharapkan seorang suami yang telah menikah dapat memberikan dukungan, perhatian, dan tetap memberikan nafkah secara materi terhadap pasangannya walaupun menjalani situasi hubungan pernikahan jarak jauh.

3. Bagi Keluarga

Peneliti berharap keluarga memberikan *support* pada istri yang menjalani *long distance marriage* dengan memberikan pertolongan dan perhatian.

#### 4. Bagi Pasangan Yang Akan Menikah

Peneliti berharap pasangan suami istri yang akan menikah agar membangun rasa saling pengertian karena keduanya sangat membutuhkan dukungan atau *support* untuk menghadapi persoalan hidup.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini membahas mengenai kebahagiaan yang dikaitkan dengan dukungan sosial dan intensitas komunikasi. Sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengaitkan kebahagiaan dengan variable lain. Karena peneliti juga telah menemukan beberapa variable lain yang dapat dikaitkan dengan kebahagiaan.
- b. Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya agar memilih subjek penelitian dalam jumlah yang lebih banyak dari penelitian ini, sehingga dapat memperoleh data yang lebih bervariasi. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat meneliti tidak hanya dari pihak istri saja namun, juga dapat meneliti dari pihak suami.
- c. Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan sebaran data pada demografi usia pernikahan, jumlah anak, dan lama menjalani LDM.
- d. Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya bila ingin meneliti dengan topik yang sama diharapkan agar melakukan penelitian pada kelompok yang berbeda, sehingga memperluas dan menambah wawasan para pembaca mengenai topik terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S & Susanto, T.E. 2015. *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Abdullah, Toto. (2018). Gambaran Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*. 2-22.
- Agoes, D. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT Refika Aditama
- Akhtar, H. (2018). Perspektif Kultural untuk Pengembangan Pengukuran Kebahagiaan Orang Jawa. *Jurnal Psikologi*. 26 (1). 54-63.
- Amalia, S. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Amylia, Y., & Surjaningrum, E. (2014). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada penderita leukemia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (2), 79-84.
- Anindya, A. S, Soetjningsih, C. H (2017). Kepuasan Perkawinan Dengan Kesejahteraan Subjektif Perempuan Dengan Profesi Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2 (1). 44-50.
- Andjariah, S. (2005). Kebahagiaan perkawinan ditinjau dari faktor komunikasi pada pasangan suami istri. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), 1-5.
- Annisa, Lulu, & Nurfitri Swastiningsih. (2015). Dukungan Sosial Dan Dampak Yang Dirasakan Oleh Ibu Menyusui Dari Suami. *Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 3, No 1*, 16-22. Universitas Ahmad Dahlan : Indonesia.
- Aryaningsih, P. I. A, & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran Intensitas Komunikasi dan Regulasi Emosi Terhadap Konflik Interpersonal Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*. 7 (1). 20-30.
- Astuti & Hartati. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*. 12 (1) 69 – 81.
- Augustia, G, & Dewi, T. K. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Paska Melahirkan Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 6. 52-61.
- Azwar, S (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bachtiar, A. (2004). *Menikahlah, maka engkau akan bahagia*. Yogyakarta: Saujana.
- Baron & Byrne. (1991). *Social Psychology*. sixth edition : *Understanding human interaction*. United States of America : Allyn and Bacon.
- Barrera, M., Sandler, L.N., & Ramsay, T.B. (1981). Preliminary Development of a Scale of Social Support: Studies on Collage Students. *American Journal Of Community Psychology*. 09, 435-447.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna*. Jakarta: Paramadina.
- Bentham, J. (1996). *Introduction to principles of morals and legislation*. In *J.H.Burns & H.L.A.Hart (Eds.) The collected works of Jeremy Bentham*. Oxford: Clarendon Press. (Original work published 1789)
- Bestari, D & Prasetyo, A.R (2019). Hubungan Antara Happiness at Work dengan Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan PT. Telkom Witel Semarang. *Jurnal Empati*. 8 (1). 33-39.
- Bilgin, O., Tas, I. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction among University Students. *Universal Journal of Educational Research*. Vol. 6(4): 751-758.
- Bond, R., & Castagnera, E. (2006). *Peer support and inclusive education: an underutilized resource*. *Theory into Practice* , 45 (3), 224-229.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa : Eddy. Jakarta : Arcan.
- Cangara, Hafidz. (2005). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Chang, E. C. (2002). *Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Christianty, D. A, & Wardhana, I. S. P. (2013). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pasien Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2 (2). 55-61.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Compton,W.C. (2005). Introduction to Positive Psikologi. USA:Malloy Incorporated.
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., Pukall, C. F. (2015). Go Long! Predictors of Positive Relationship Outcomes in Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*.
- Devito, J. A. (2010). *Komunikasi antar manusia, edisi kelima*. Tangerang Selatan: Karisma.
- Devito,J. (2009). *Komunikasi Antar Manusia*.Tangerang:Karisma Publishing Persada.
- Diener, dkk (1999). Subjective Well-being: There Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125, (2), 276-302.
- Diponegoro, Ahmad. M, & Mulyono. (2015). Faktor-faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Suku Jawa Di Klaten. *Jurnal Psikopedagogia*. Vol 4 (1). 13-19.
- Djamarah, S. B. (2014). *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djaramah, S. B. (2004). *Pola komunikasi orang tua dan anak dalam keluarga*. Banjarmasin, Rineka Cipta.
- Ekawardhani, P. E, Mar'at. S, & Sahrani. R. (2019). Peran *Self Esteem* dan *Self Forgiveness* sebagai Prediktor *Subjective Well Being* pada Perempuan Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*. 3 (1). 71-83.
- Engry, A. (2019). Efektivitas Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pekerja Sosial Di Lembaga Swadaya Masyarakat Yang Menangani Kasus Anak. *Jurnal Experientia*. 7 (1). 1-9.



- Erdyanto, E. F., & Suprapti, V. (2019). Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dengan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Tunanetra di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 8. 42-52.
- Eriyanda, D & Khairani, Maya (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Jurnal Psikodimensia*. 16 (2). 189-197.
- Faturochman, dkk. (2012). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauziyah, N, Ningrum, K.H.S.S.D, & Salamiah. (2020). Faktor-faktor Penunjang Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 1 (1). 23-32.
- Friedman, M. 2010. *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Gabrielle, Rosaria.2008. Orientation to Happiness : Do They Make A Difference in Student's Educational Life?. *ProQuest Educatinal Journal*, American Secondary Education, Spring 2008; 36.
- Ghozali, Imam. 2012. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Glanz, K., Barbara, K.R., & Viswanath, K. (2008). *Health behaviour and health education*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Gottlieb, B.H. (1983). *Social Support Strategie: Guideliness for Mental Helth Practice*. London: Sage Publication.
- Gunarsa, S.D dan Gunarsa, Y.S.D. (2004). *Psikologi praktis anak, remaja dan keluarga (7th ed)*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Handayani, Nita, S (2021). Studi Pengaruh Dukungan Sosial Pada Wanita Pekerja Yang Mengalami Bekerja Dari Rumah Dampak Wabah Covid-19. *Universitas Gunadarma Jurnal*. Vol 15. 22-32.
- Handayani, Y. 2016. Komitmen, Conflict Resolution dan Kepuasan Perkawinan pada Istri yang Menjalani hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo*. 4(6), 518 – 529.
- Harmaini & Yulianti, A. (2014). Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1 (2). 109-119.
- Hartono, Respati, Djastuti, Indi, Darmastuti, & Ismi. (2014). Engaruh Beban Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Stres

Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Perawat Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang). *Masters Thesis*. Diponegoro University.

Hasanah, H. (2015). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dalam Menurunkan Problem Tekanan Emosi Berbasis Gender. *Jurnal Psikologi*. 11 (1). 51-74.

Hasibuan, A.D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 10 (1). 80-85.

Hayyu, A, & Mulyana, O. P. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kebermaknaan Hidup Pada Penyandang Tuna Rungu Di Komunitas Persatuan Tuna Rungu Indonesia (Perturi) Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*. 5 (2). 81-90.

Hayati, R. F. (2011). Hubungan antara dukungan sosial pasangan dengan kepuasan pernikahan. (Unpublished Undergraduate's Thesis) Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Surakarta. Diunduh pada <http://eprints.ums.ac.id/15330/>

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6).

Hodijah. 2007. *Hubungan antara Intensitas Komunikasi Orangtua dengan Motivasi Belajar anak*. Jurnal Penelitian Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. [www.jurnalpsikologi.com](http://www.jurnalpsikologi.com) diakses 7 Okto-ber 2012.

Hurlock, E.B. (2014). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.

Indrawati, E & Fauziah, N. (2012). Attachment dan Penyesuaian Diri dalam Perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Vol. 11, (1); 41-49.

Isnaeni, Mutiah. (2018). Hubungan Antara Empati dan Dukungan Sosial Dengan Intensitas Mendonorkan Darah Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Psikologi*.

Jailaluddin. R.( 2012). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakary.

Kendhawati, L & Purba, F (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi Pada Individu dengan Usia Pernikahan Di Bawah Lima Tahun Di Bandung. *Jurnal Psikologi*. 18 (1). 106-115.

- Khalif, A & Abdurrohman. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Jurnal Prosiding Berskala Psikologi*. 1. 240-253.
- Knapp, Mark L. & John A. Daly. 2002. *Handbook of Interpersonal Communication*. California: Sage Publications.
- Korpue, Chintia. (2020). Komunikasi Antarpribadi Pada Pasangan Yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh Untuk Komitmen Ke Jenjang Lebih Serius Di Kalangan Mahasiswa S1 Reguler FISIP UNS Angkatan 2016-2018. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Kurniawati, Yunita, Faizah, & Rahma, Ulifa.(2018). Dukungan Sosial Dan Empati Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Berdasar Jenjang Sekolah Menengah Dan Perguruan Tinggi. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi*. Vol 14 (2).
- Lestari, Kristin. T, Iswati, Retno & Wiyaka, Agus. (2008). Hubungan Intensitas Komunikasi Internal Organisasi Dengan Tingkat Produktivitas Kerja Perangkat Desa Sughiwaras Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun. *Jurnal Sosial*. 53-61.
- Lestari, S. (2013). *Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga* : Kencana Prenada Media Group.
- Lewi, Natanel & Sudarji, Shanty. (2015). Faktor-faktor Pendukung Kebahagiaan Pada Empat Narapidana Wanita Di Lapas Wanita Kelas II A Tangerang. *Jurnal Psibernetika*. Vol 8 (2). 118-137.
- Liana, J.A, & Herdiyanto, Y. K. (2017). Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Dengan Komitmen Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*. 4 (1). 84-91.
- Liana, Jessica. A & Herdiyanto, Yohanes. K. (2017). Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Dengan Komitmen Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 4 (1).84-91.
- Liliweri, A. 1991. *Komunikasi AntarPribadi*. Bandung: Citra Adirya Bakti.
- Lokasari, Putu. V, Nugroho, Wahyu. B, & Zuryani, Nazrina. (2020). Komunikasi Antarpribadi Di Pasangan Yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh Di Kota Denpasar. 1-11.
- Lunadi, A. G. 1995. *Komunikasi Mengena*. Yogyakarta. Kanisius.
- Lutfiyah, N. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* Pada Anak Jalanan Di Wilayah Depok. *Jurnal Psikologi*. 10 (2). 152-159.

- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Maenapothi, R. (2007). *Happiness in the Workplace Indicator*. Master's Thesis. National Institute of Development Administration.
- Maharani, Orthorita. P & Andayani, Budi. (2003). Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi*. Vol 1. 23-35.
- Mappiare, A. 2010. Pengantar Konseling dan Psikoterapi. Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mappiere, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Marks, D.F, Murray, M., Evans, B., Willig, C. 2000. *Health Psychology Theory, Research And Practice*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications Inc.
- Marni, A & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Emphaty Fakultas Psikologi*. 3 (1). 1-7.
- Maslihah, Sri. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. 10 (2) 103 – 114.
- McBride, M.C., Bergen, K. M. (2014). Voices of Women In Commuter Marriages: A Site of Discursive Struggle. *Journal of Social And Personal Relationships*, 31, 554-572.
- Mijilputri, N. (2014). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Psikoborneo*. 2 (4). 222-230.
- Muhaimin, Pramono, & Sutrisno. (2013). Pengaruh Dukungan Sosial dan Insentif Terhadap Kinerja Karyawan KUD Tri Jaya Sragen Kabupaten Banyuwangi. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*.
- Muhardeni, R. (2018). Peran Intensitas Komunikasi, Kepercayaan, dan Dukungan Sosial terhadap Kebahagiaan Perkawinan pada Istri Tentara Saat menjalani *Long Distnce Marriage (LDM)* Di Batalyon Infanteri 407/Padmakusuma Kabupaten Tegal. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15 (1). 34 – 44.
- Mukherji. S. D., & Jain. D. N. (2015). *Development of a Scale to Assess Communication Effectiveness of Managers Working in Multicultural*

*Environments, "Global Advances in Business and Communications. Conference & Journal: Vol. 4: Iss. 1, Article 2.*

Mulana, Fathur & Faradina, Syarifah. (2018). Kebahagiaan Pada Perempuan Bercerai Yang Memiliki Anak Dan Yang Tidak Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol 1 (1). 74-89.

Mulyana, D. (2002). *Ilmu komunikasi : Suatu pengantar*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mulyana, D. (2008). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Naibaho, S. L. dan Virilia, S. (2016). Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh". *Jurnal Psikologi Ulayat*. 3 (1). 34-52.

Nasution, S. A & Fauziah, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Jurnal Empati*. 9 (1). 15-21.

Neuliep, J.W., & McCroskey, J.C. (1997). The development of a U.S. and generalized ethnocentrism Scale. *Communication Research Reports*, 14(4): 38539.

Nurhayati (2017). Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Pemaafan dengan Kebahagiaan Suami Istri. *Jurnal Penelitian Ilmiah Intaj*. 7 (2). 47-70.

Nurhidayah, S & Agustini, R (2012). Kebahagiaan Lansia Di Tinjau Dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*. 5 (2). 16-32.

Nurulita, D. (2016). Pengaruh Intensitas Komunikasi Dalam Keluarga dan Tingkat Kedekatan Fisik Terhadap *Intimate Relationship*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.

Olson, D. H., Defrain, J. D., & Skogrand, L. (2019). *Marriage and Families : Intimacy, Diversity, and Strenghts, Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill.

Olson, D.H, (2003). *Marriages and Families Strengths 7th ed*. New York: McGraw-Hill.

Pangaribuan, L. (2016). Kualitas Komunikasi Pasangan Suami Istri Dalam Menjaga Keharmonisan Perkawinan. *Jurnal Simbolika*. 2 (1).

- Peterson, C & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press x.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations To Happiness And Life Satisfaction: The Full Life Versus The Empty Life. *Journal Of Happiness Studies*, 25-41. doi 10.1007/s10902-004-1278-z.
- Pikunas, J. 1996. *Human Development an Emergent Science. Terjemahan Dra. Suprapti Sumarmo*. Tokyo : Mc Graw hill. Kogakusha.
- Prameswara, A.D, & Sakti, H. (2016). Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Empati*. 5 (3). 417 – 423.
- Pratt, C. A. 1994. Peer Support and Nutrition Education for Older Adults With Diabetes. *A Journal of Nutrition Education*. Volume 26 Number 2 March. Michigan : Departement of Human Environment.
- Praweswara, A.D. dan Sakti, H. (2016). Pernikahan Jarak Jauh ( Studi Kualitatif Fenomenologis pada Istri yang Manjalani Pernikahan Jarak jauh). *Jurnal Empati*. 5(3), 417 – 423.
- Prilianto, Andrea. P. A. (2019). Tingkat Kebahagiaan Belajar Siswa Menengah Atas.
- Puspitasari, Cindy, Setiawan, Deka & Santoso. (2021). Intensitas Komunikasi Keluarga Dalam Memotivasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*. Vol 2 (3). 925-930.
- Putra, A. C. M, & Muttaqin, D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Burnout* Pada Perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Psikologi*. 9 (2). 82-87.
- Putra, G.B.B & Sudibia, I.K. (2019). Faktor-faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 8 (1). 79-94.
- Putra, S. Adi. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Identitas Diri Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum (Abh) Di Uptd Panti Sosial Bina Remaja Samarinda. *Psikoborneo*. 7 (3) 542 – 556.
- Rachmawati, D., & Mastuti, E. (2013). "Perbedaan Tingkat Kepuasan Perkawinan Ditinjau dari Tingkat Penyesuaian Perkawinan pada Istri BRIGIF 1 Marinir TNI-AL yang Menjalani Long Distance Marriage". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 2, No. 1, (1-8).
- Rachmawaty, Wahyuni & Idriansari. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Asupan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 6 (1), 50 – 58.

- Rahayu, Puspita. P & Hartati, Sri. (2015). Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Empati*. Vol 4 (4). 334-339.
- Rahmadhini, S., & Haendriani, W. (2015). Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Menjalani long Distance Marriage. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 4 (1).
- Rahmadhini, S., & Haendriani, W. (2015). Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Menjalani long Distance Marriage. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 4 No. 1 April 2015.
- Rahmanissa, Allysa. (2020). Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Intensitas Komunikasi Pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmi, Alifah. S. (2018). Gambaran Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Madya Lajang. *Jurnal Psikoborneo*. Vol 6 (4). 602-612.
- Rakhmadani, Nur. A, Sutria, Eny & Hafid, Muh. Anwar. (2019). Analisis Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia Penerima Manfaat Dan Bukan Penerima Manfaat Program *Day Care Service*. *Jurnal of Islamic Nursing*. Vol 4 (1). 46-56.
- Ratnaningtyas, R. N. (2017). Hubungan Kualitas Komunikasi dan Tingkat Kebahagiaan Individu Dewasa Muda Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi*. 2-29.
- Ritzer, George., Smart, Barry. 2011. *Handbook Teori Sosial*. Bandung:Nusa Media.
- Rizkillah, R., Sunarti, E., & Herawati, T. (2015). Kualitas Perkawinan dan Lingkungan Pengasuhan pada Keluarga dengan Suami Istri Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*. 8 (1). 10-19.
- Roberts, Albert R & Greene, Gilbert J. 2009. Buku Pintar Pekerja Sosial (Social Workers' Desk Reference) Jilid 2. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409–416.
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 01,01. 149-157.
- Rosmawaty. (2010). *Mengenal Ilmu Komunikasi*. Bandung: Widya Padjajaran.

- Rusman, Abdul. A & Nasution, Fauziah. (2020). Deskripsi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa BKI Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 2-7.
- Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan Pada Remaja Urban. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 6 (2). 2-20.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2006). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock. (2009). *Psikologi pendidikan (2nd ed.)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* 6th ed. United States: John Willey & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New Jersey: Jhon Willey & Sons.
- Sarafino, E.P.(2002). “*Health Psychology Biopsychosocial Interactions*”, (4th ed.) John Wiley & Sons, Inc, United State.
- Sarafino,E.P.(1994), *Health Psychology* (2.Ed). New York; willey.
- Sarason, I dan Sarason, B.R. 1990. *Social Support Theory Research and Aplication*. Boston: Matinus Hihjott.
- Sarason, I,G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assesing Social Support: The Social Support Questionare. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44 (1), 127-139.
- Sari, R. P & Thamrin, W. P. (2020). Dukungan Sosial dan Optimisme Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi*. 13 (2). 146-155.
- Sasmita, Ida. A.G.H & Rustika, I Made. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 2 (2). 280-289.
- Schimmel, Jorg. 2009. Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP’s Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Journal of Happiness Studies* Vol 10 Issue 1, p93-111, 19p.
- Schneiders, A. A. (1999). *Personal Adjusment and Health*. New York: Holt, Reinhart and Winston Inc.



- Seligman, M. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3- 9). New York: Oxford Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: *Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M.E.P. (2013). *Beyond Authentic Happiness, Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Kaifa.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Strong, B. DeVault, C & Cohen. T.F. (2011). *The Marriage and Family Experience*. USA: Wadsworth.
- Suandi, I Nengah. 2014. "Analisis Pemakaian Bahasa Indonesia Pada Laporan Penelitian Dosen di Lingkungan Universitas Pendidikan Ganesha". *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Volume 3 Nomor 2, Oktober 2014. Halaman 437-445.
- Sugiyono. (2005). *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES PRESS.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Suminar, J.R. dan Kaddi, S.M. (2018). The Phenomenon of Married Couples with Long-Distance Married. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*. 34 (1). 121 – 129.
- Sutatminingsih, R & Zaina, I. (2020). Dukungan Sosial, Optimisme dan Kebahagiaan Pada Mutashiq. *Jurnal Pendidikan Ilmu-ilmu sosial*. 12 (1). 243-253.
- Taylor, S. (2015). *Health psychology* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Thode, H. C. (2002). *Testing For Normality*. New York: Marcel Decker, Inc.

- Ummah, Umami. L. (2017). Hubungan Intensitas Komunikasi dan Kelekatan Orang Tua-Anak Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Madrasah Ibtidaiyah Sunan Kalijogo I Tinggar, Bandar Kedung Mulyo, Jombang.
- Veenhoven, R. (2005). How long and happy people live in modern society. *Journal European Psychologist*. Vol 10, 330-343.
- Veenhoven,R.(1988).The utility of happiness. *Social Indicators Research*,20,333–354.
- Veenhoven,R.(2000).The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*,1,1–39.
- Veenhoven. (2000). What is Happiness. *Journal Pallgrave Mc Millan, New York*.ISBN 9070809044. Pp 100-104. Wangmuba.(2009).Kecemasan dan Psikologi.
- Wardhani, A. K, & Tairas, M. M. A. W. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Pada Pensiunan Laki-laki Pegawai Negeri Sipil Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 7. 29-39.
- Watson, D., Clark, L.A., dan Tellegen, A. (1998). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Widhiarso, W. (2011). Bereknalan dengan Homoskedastisitas dan Heteroskedastisitas. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Widiati, N, Yanzi. H, & Nurmalisa, Y. (2016). Pengaruh Intensitas Komunikasi Dalam Keluarga Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X. 2 (1).
- Wijaya, Intan. P & Pratitis, Niken. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Persona*. Vol 1 (1). 40-52.
- Wulandari, P. D & Lestari, M. D. (2018). Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Di Kabupaten Bandung. *Jurnal Psikologi Udayana*. 87-99.
- Wulandari, Ratih. A & Susilawati, Luh. K. (2016). Peran Penerimaan Diri Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 3 (3). 509-518.

*Wulandari, S & Widyastuti, A. 2014. Faktor-faktor Kebahagiaan DiTempat Kerja. Jurnal Psikologi. 10 (1). 49-60.*





**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



**LAMPIRAN 1**  
**CONTOH SKALA PENELITIAN**



### SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

\* Wajib

**Identitas Responden**

Nama (boleh inisial) \*

Jawaban Anda \_\_\_\_\_

Suku \*

Bugis

Makassar

Toraja

Yang lain: \_\_\_\_\_

### SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

\* Wajib

**SKALA 1**

Pada skala di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan, Anda diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang Anda rasakan. Skala ini bukanlah suatu tes, maka dari itu tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Silahkan Anda memilih:

Pilihlah "Sangat Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.

Pilihlah "Sesuai", jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Cukup Sesuai", jika pernyataan tersebut cukup sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Terlepas dari apa yang saya lakukan, waktu berlalu dengan sangat cepat. \*

Sangat Sesuai

Sesuai

Cukup Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

### SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

\* Wajib

**SKALA 2**

Pada skala di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan, Anda diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang Anda rasakan. Skala ini bukanlah suatu tes, maka dari itu tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Silahkan Anda memilih:

Pilihlah "Sangat Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.

Pilihlah "Sesuai", jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Cukup Sesuai", jika pernyataan tersebut cukup sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Saya sering bertemu atau berbicara dengan anggota keluarga atau teman-teman saya. \*

Sangat Sesuai

Sesuai

Cukup Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

### SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

\* Wajib

**SKALA 3**

Pada skala di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan, saudara () diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang saudara () rasakan. Skala ini bukanlah suatu tes, maka dari itu tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Silahkan saudara () memilih:

Pilihlah "Sangat Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.

Pilihlah "Sesuai", jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Cukup Sesuai", jika pernyataan tersebut cukup sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Ketika saya dan suami bertemu, kami selalu berbincang mengenai apa saja. \*

Sangat Sesuai

Sesuai

Cukup Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai



**LAMPIRAN 2**  
**CONTOH TABULASI DATA**

### A. Data Demografi Responden

No.	Suku	Usia (tahun)	Usia Pernikahan	Lama Menjalani LDM	Status Pekerjaan Suami	Jumlah Anak	Tinggal Bersama	Pekerjaan Istri
1	Bugis	25	2 tahun	2 tahun	PNS	2	Bersama Anak-anak	Ibu Rumah Tangga
2	Bugis	34	9 tahun	8 tahun	Wiraswasta	1	Bersama Anak-anak	Guru
3	Jawa	28	3 tahun	7 bulan	Wiraswasta	2	Orang tua	Ibu Rumah Tangga
4	Bugis	29	7 tahun	2 tahun	TKI KOREA	1	Bersama Anak-anak	Ibu Rumah Tangga
5	Bugis	28	3 tahun	2 tahun	Karyawan Swasta	1	Bersama Anak-anak	Ibu Rumah Tangga
6	Bugis	31	2 tahun 4 bulan	1 tahun	Pelaut	0	Orang tua	Ibu Rumah Tangga
7	Bugis	32	11 tahun	4 bulan	PNS	2	Bersama Anak-anak	Wiraswasta
8	Makassar	30	10 tahun	1 bulan	Wiraswasta	3	Sendiri	Guru yayasan
9	Bugis	55	26 tahun	19 tahun	PNS	3	Bersama Anak-anak	PNS
10	Bugis	29	3 Bulan	1 Bulan	Pelaut	0	Orang tua	Notaris
11	Suku mink	26	17 bulan	1 Bulan	Wiraswasta	1	Sendiri	Ibu Rumah Tangga
12	Jawa	24	17 bulan	1 tahun	Wiraswasta	1	Sendiri	Ibu Rumah Tangga
13	Bugis	25	2 tahun	12 bulan	Wiraswasta	1	Sendiri	Karyawan Swasta
14	Bugis	23	1 tahun 6 bulan	7 bulan	Pelaut	0	Orang tua	Ibu Rumah Tangga
15	Bugis	23	2 tahun	8 bulan	Pelayaran	1	Orang tua	Ibu Rumah Tangga
16	Bugis	26	2 tahun	1 bulan	Karyawan Swasta	0	Orang tua	Ibu Rumah Tangga
17	Bugis	44	26 tahun	5 tahun	Karyawan Swasta	3	Bersama Anak-anak	Wirausaha
18	Bugis	48	22 tahun	6 bulan	Wiraswasta	3	Bersama Anak-anak	PNS
19	Banjar	24	11 bulan	6 bulan	PNS	0	Sendiri	Mahasiswi
20	Makassar	22	2 tahun 6 bulan	6 bulan	Konsultan perencanaan	2	Bersama Anak-anak	Mahasiswa



**B. Data Kebahagian**

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16
1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	5	5
2	2	4	4	5	3	2	2	4	4	4	5	3	2	3	3	4
3	1	4	4	4	3	1	1	5	5	3	4	3	4	5	4	5
4	1	5	5	4	1	3	1	3	5	5	5	1	4	5	5	5
5	1	5	5	4	4	3	2	4	5	4	4	3	2	4	4	4
6	3	3	4	5	4	2	2	4	5	2	5	3	2	4	4	4
7	4	5	4	4	3	3	2	4	4	2	4	3	2	4	4	5
8	1	4	2	5	4	4	1	4	5	4	4	4	2	4	4	5
9	1	4	3	5	3	1	2	4	4	4	4	4	2	5	5	5
10	4	4	3	4	3	3	2	4	5	4	4	4	2	4	3	4
11	1	5	4	5	1	3	1	5	5	3	5	3	3	5	2	5
12	1	5	4	5	3	2	1	5	5	5	5	5	2	5	5	5
13	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	5
14	3	5	4	4	3	2	1	3	5	4	5	4	3	4	4	5
15	2	5	4	4	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5
16	1	5	4	5	3	2	1	4	5	5	4	5	3	4	5	3
17	2	5	2	5	1	1	1	5	5	5	5	4	4	5	5	5
18	2	4	2	5	4	2	2	4	5	4	5	4	2	4	4	4
19	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2
20	3	5	4	3	3	3	2	4	5	5	3	3	3	4	4	5

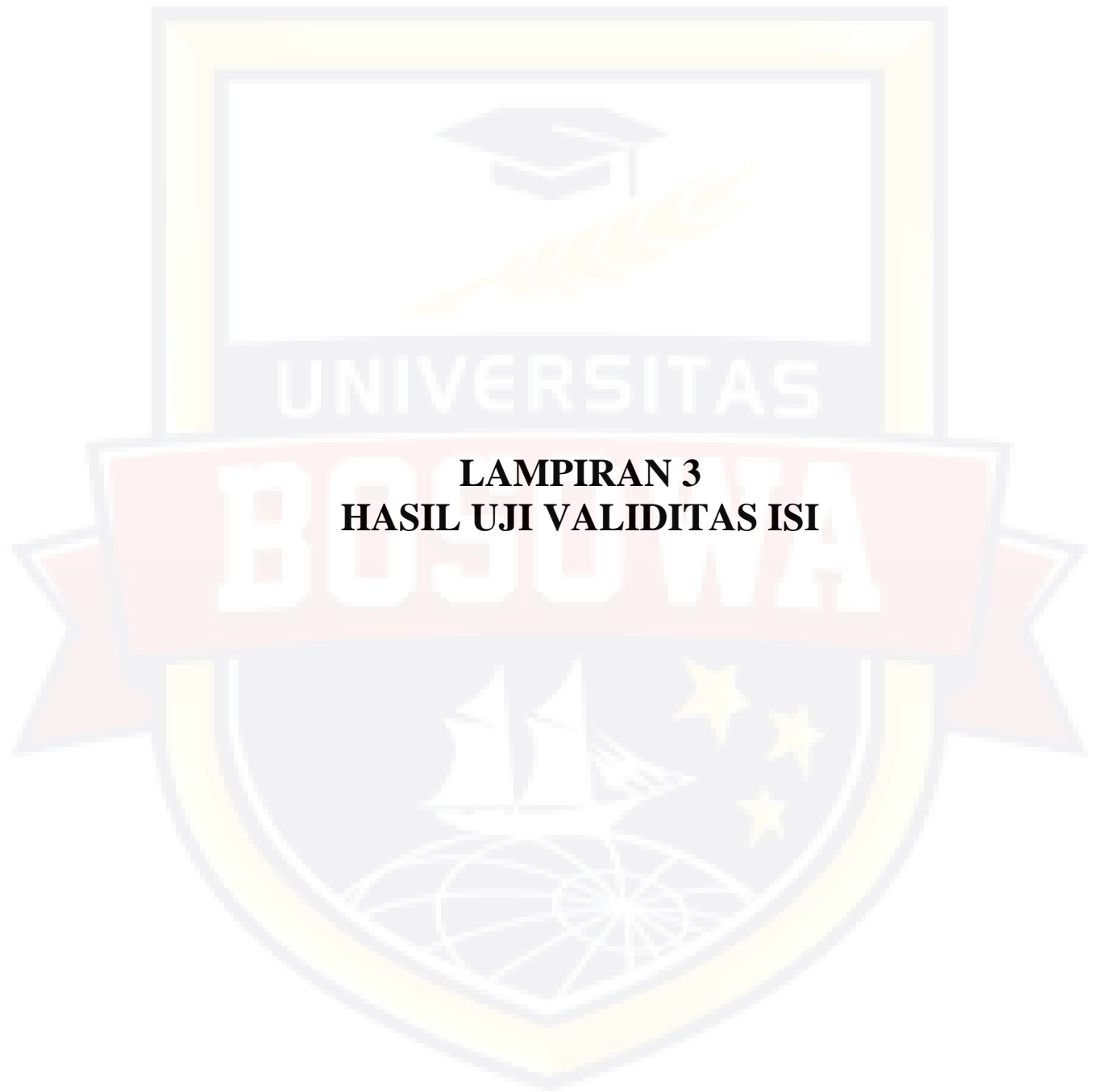
### C. Data Dukungan Sosial

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23
1	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	2	5	3	3	2	4	4	2
2	5	3	5	5	2	4	3	2	4	4	4	5	3	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4
3	5	5	5	4	2	5	5	1	3	4	4	4	4	3	2	4	3	1	5	3	5	2	3
4	5	5	5	1	3	1	5	1	1	4	1	1	5	3	1	1	5	1	5	5	5	1	3
5	5	2	4	4	2	4	3	2	4	4	4	5	4	2	4	4	5	2	4	5	5	1	3
6	5	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	5	1	4	4	4	3	4
7	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4
8	5	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	3	4	5	5	2	4
9	4	4	5	1	4	3	3	1	3	3	2	4	3	5	3	2	1	4	2	4	2	3	1
10	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4
11	5	4	4	5	1	5	5	1	5	5	5	5	3	1	2	3	5	1	4	5	5	2	3
12	4	2	3	4	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	2	4	3	2	2	3	2	2	5
13	5	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4
14	5	3	4	3	2	4	2	2	1	3	2	4	2	5	3	3	5	2	4	4	3	2	4
15	5	4	4	3	5	4	4	3	3	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4
16	5	5	5	5	1	5	5	1	4	5	3	5	1	5	1	4	5	1	5	1	5	1	5
17	5	1	4	2	2	4	4	1	4	5	4	4	5	4	2	5	5	1	4	5	5	2	4
18	5	2	5	4	2	4	2	2	4	2	5	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2
19	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	2	5	2	5	3	4	5	4	4	5	4	2	4
20	5	4	4	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	5	5	2	4

**D. Data Intensitas Komunikasi**

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22
1	2	3	4	5	2	5	5	4	5	4	3	3	3	2	5	2	3	4	2	2	2	2
2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	5	3	3	4	4
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	5	1	5	5	4	1	4	5
4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	2	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	1	3	5
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	2	4	4
7	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4
8	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4
9	3	3	2	1	4	2	1	1	4	3	5	1	3	1	3	1	3	3	1	2	4	1
10	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5

X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43
1	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	4	5	4	4	3	3	3	5	3	2
5	4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4
1	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	3	5
5	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	4	4	4
4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	5	4	5	3	5
4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	5	4
4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	2	5	4	3	4	4	4	4	4
4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	4	4	5	5	4
4	3	1	3	3	4	2	1	3	3	3	3	1	3	4	2	4	1	2	5	4
5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	2	5	5	4	5	4	4	5	5



**LAMPIRAN 3**  
**HASIL UJI VALIDITAS ISI**

**TABEL HASIL CVR**

NO	SME			JUMLAH	CVR	Ket
	SME 1	SME 2	SME 3			
1	0	1	1	2	0.6	Esensial
2	0	0	1	1	0.3	Esensial
3	1	1	1	3	1	Esensial
4	1	0	1	2	0.6	Esensial
5	1	1	1	3	1	Esensial
6	1	1	1	3	1	Esensial
7	1	1	1	3	1	Esensial
8	0	1	1	2	0.6	Esensial
9	0	1	1	2	0.6	Esensial
10	1	1	1	3	1	Esensial
11	0	0	1	1	0.3	Esensial
12	0	1	1	2	0.6	Esensial
13	1	1	1	3	1	Esensial
14	1	1	1	3	1	Esensial
15	1	1	1	3	1	Esensial
16	1	0	0	1	0.3	Esensial
17	1	0	0	1	0.3	Esensial
18	0	1	1	2	0.6	Esensial
19	1	1	1	3	1	Esensial
20	0	1	1	2	0.6	Esensial
21	1	1	1	3	1	Esensial
22	1	1	0	2	0.6	Esensial
23	1	1	0	2	0.6	Esensial
24	0	1	1	2	0.6	Esensial
25	0	1	0	1	0.3	Esensial
26	1	1	1	3	1	Esensial
27	1	1	0	2	0.6	Esensial
28	1	1	1	3	1	Esensial
29	0	1	1	2	0.6	Esensial
30	0	1	1	2	0.6	Esensial
31	0	1	1	2	0.6	Esensial
32	1	1	1	3	1	Esensial
33	1	1	1	3	1	Esensial
34	1	1	1	3	1	Esensial
35	0	1	1	2	0.6	Esensial
36	1	1	1	3	1	Esensial
37	1	1	1	3	1	Esensial
38	0	1	1	2	0.6	Esensial
39	1	1	1	3	1	Esensial
40	1	1	1	3	1	Esensial
41	1	1	1	3	1	Esensial
42	0	1	0	1	0.3	Esensial
43	1	1	1	3	1	Esensial

## Validitas Logis

1. Nama Skala : *Orientation to Happiness Questionnaire (OHQ)*

2. Identitas SME :

a. SME 1

Nama : Hasniar A. Radde, S. Psi., M.Si

b. SME 2

Nama : St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog

c. SME 3

Nama : A.Nur Aulia Saudi, S. Psi., M.Si

3. Tabel Hasil Telaah SME

No Item	Hasil Telaah SME	Revisi Item Menurut Saran SME	Keterangan
1.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
2.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
3.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
4.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
5	Sudah Bagus	Saat melakukan sesuatu, saya biasanya berada di zona nyaman dan tidak sadar akan diri sendiri.	Revisi
6.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
7.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
8.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
9.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
10.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
11.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
12.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
13.	Perbaiki Redaksi Kalimat	Perbaiki Redaksi kalimat	Revisi
14.	Perbaiki Redaksi Kalimat	Perbaiki Redaksi kalimat	Revisi
15.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
16.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik

1. Nama Skala : *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)*

2. Identitas SME :

d. SME 1

Nama : Hasniar A. Radde, S. Psi., M.Si

e. SME 2

Nama : St. Syawaliyah Gismin, S. Psi., M.Psi., Psikolog

f. SME 3

Nama : A.Nur Aulia Saudi, S. Psi., M.Si

3. Tabel Hasil Telaah SME

No Item	Hasil Telaah SME	Revisi Item Menurut Saran SME	Keterangan
1.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
2.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
3.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
4.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
5.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
6.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
7.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
8.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
9.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
10.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
11.	Perbaiki redaksi kalimat	Jika sakit, saya sulit mencari orang yang dapat mengantar kedokter	Revisi
12.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
13.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
14.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
15.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
16.	Perbaiki redaksi kalimat	Saya dapat mencari orang untuk menemani saya ke suatu tempat	Revisi
17.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
18.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
19.	Perbaiki redaksi kalimat	Pada umumnya orang tidak percaya pada saya	Revisi
20.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
21.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
22.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
23.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
24.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik

25.	Perbaiki redaksi kalimat	Jika berada di luar kota, ada yang dapat saya hubungi untuk menjemput	Revisi
26.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
27.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
28.	Perbaiki redaksi kalimat	Saya lebih dekat dengan keluarga saya daripada kebanyakan orang	Revisi
29.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
30.	Sudah Bagus	Sudah Bagus	Baik
31.	Perbaiki redaksi kalimat	Saya sulit mengimbangi orang lain	Revisi

UNIVERSITAS

**BOSOWA**



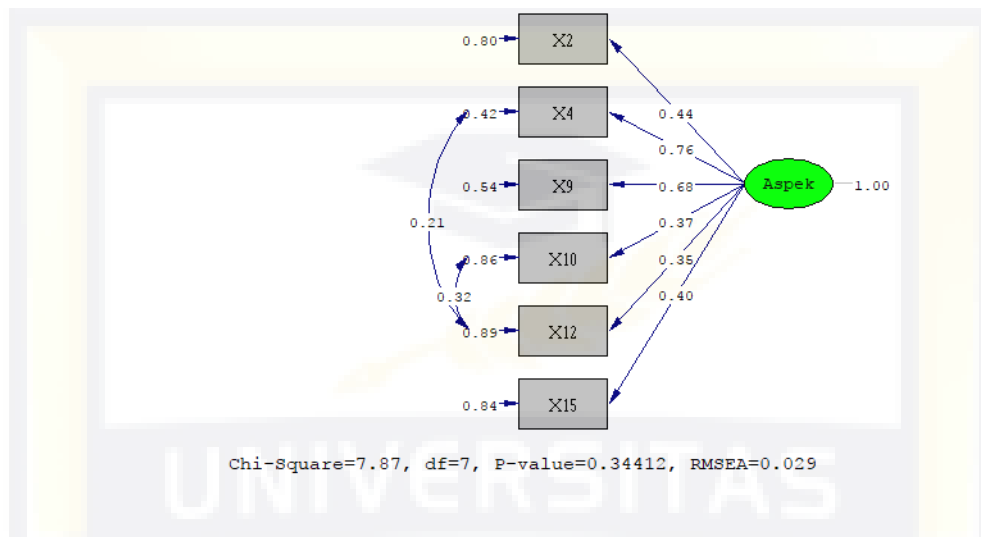




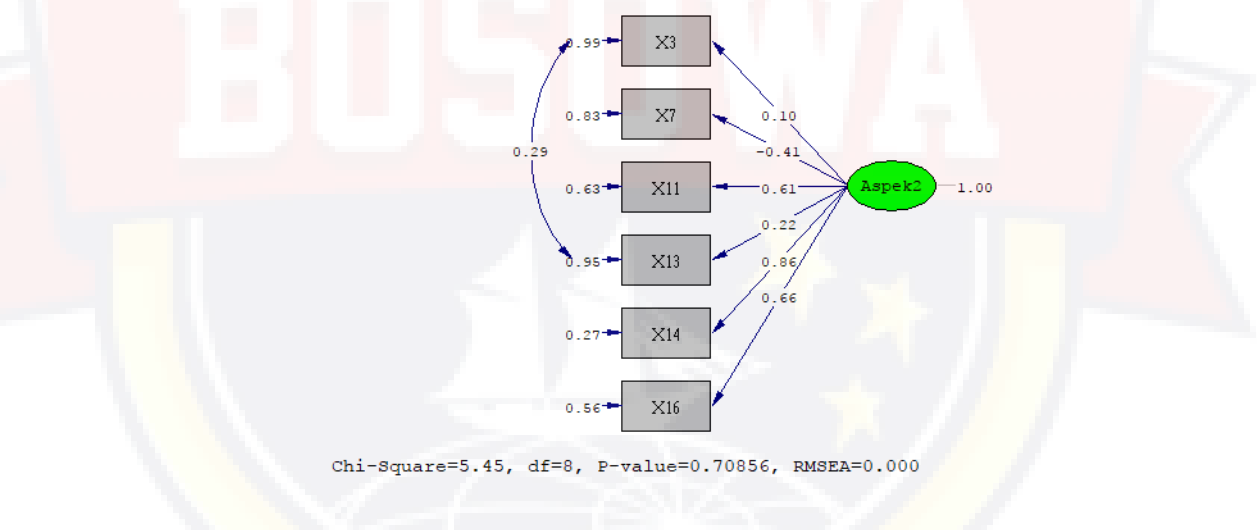
**LAMPIRAN 4**  
**HASIL UJI VALIDITAS KONSTRUK**

## HASIL DARI VALIDITAS KONSTRUK VARIABEL HAPPINESS

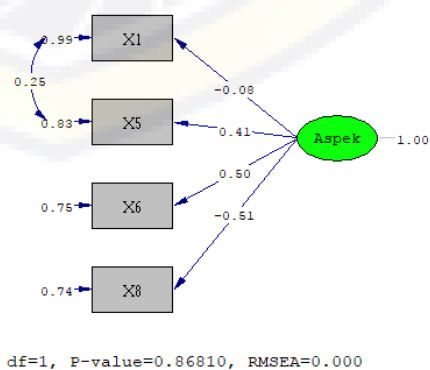
### 1. Path Diagram Live of Meaning



### 2. Path Diagram Life of Pleasure



### 3. Path Diagram Life of Engagement

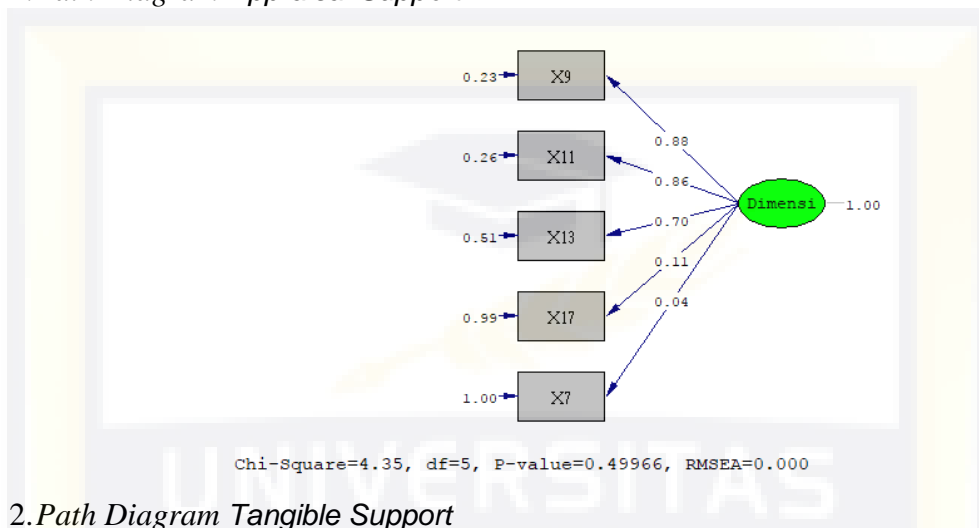


4. *Properti Psikometrik Happiness*

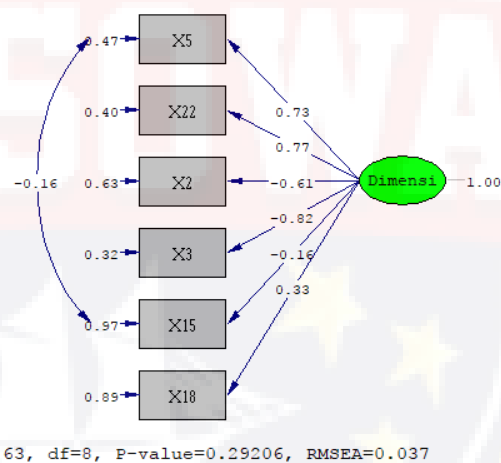
Item	Nilai		t-value	Keterangan
	Factor Loading	Error		
1	-0.08	0.13	-0.60	Tidak Valid
2	0.44	0.09	4.87	Valid
3	0.10	0.09	1.13	Tidak Valid
4	0.76	0.09	8.21	Valid
5	0.41	0.13	3.19	Valid
6	0.50	0.14	3.62	Valid
7	-0.41	0.09	-4.72	Tidak Valid
8	-0.51	0.14	-3.65	Tidak Valid
9	0.68	0.09	7.44	Valid
10	0.37	0.09	3.97	Valid
11	0.61	0.08	7.24	Valid
12	0.35	0.10	3.38	Valid
13	0.22	0.09	2.44	Valid
14	0.86	0.08	10.33	Valid
15	0.40	0.09	4.36	Valid
16	0.66	0.08	7.94	Valid

## HASIL DARI VALIDITAS KONSTRUK VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL

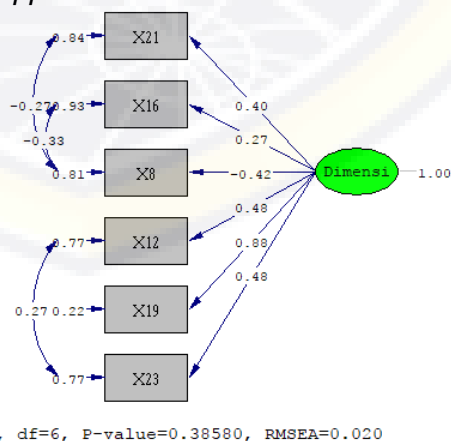
### 1. Path Diagram Appraisal Support



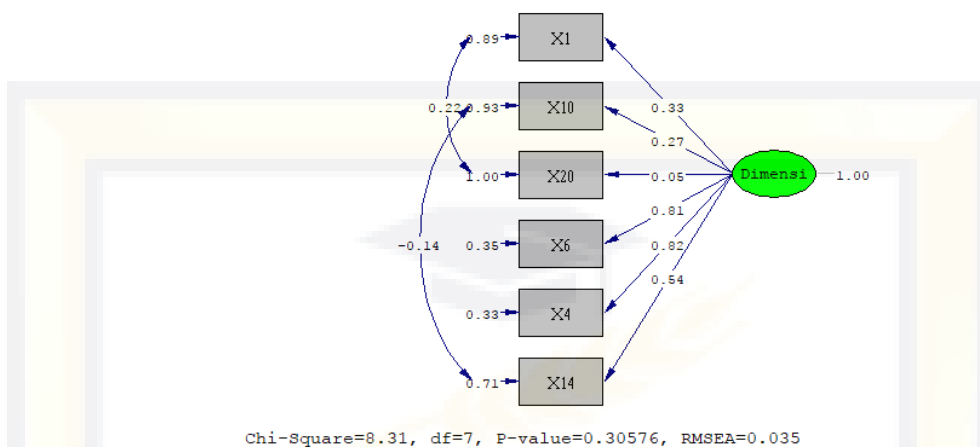
### 2. Path Diagram Tangible Support



### 3. Path Diagram Self-esteem Support



#### 4. Path Diagram Belonging Support

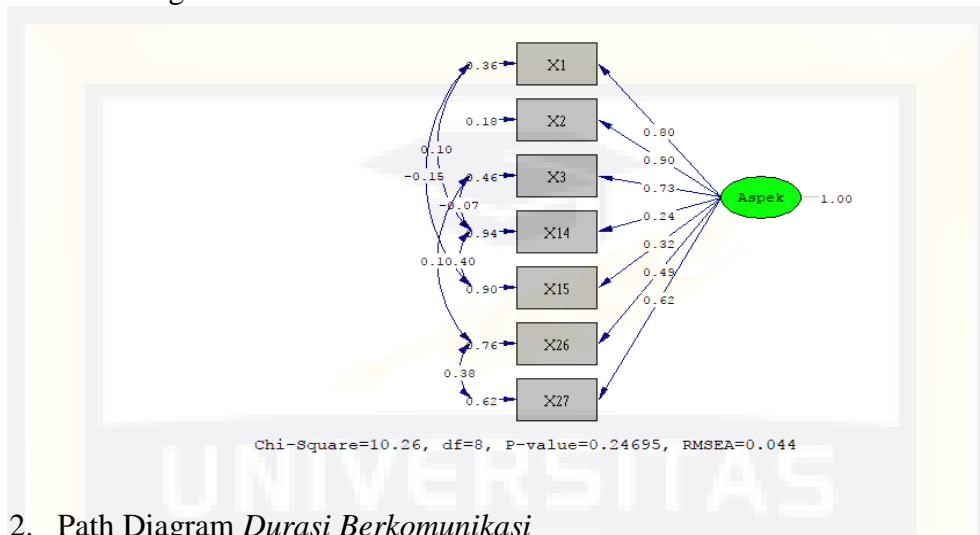


#### 5. Properti Psikometrik Dukungan Sosial

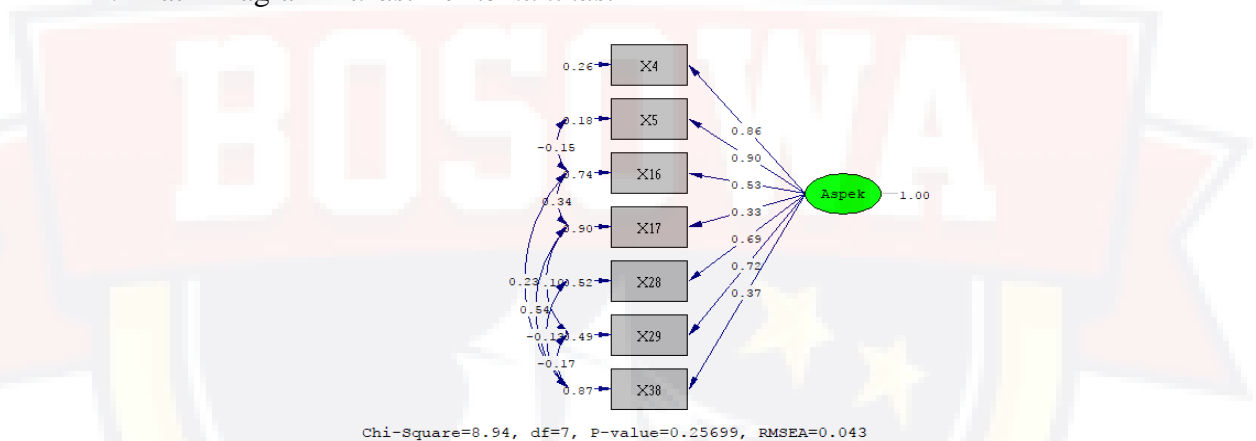
Item	Nilai				Keterangan
	Factor Loading	Error	t-value		
1	0.33	0.09	3.78		Valid
2	-0.61	0.08	-7.55		Tidak Valid
3	-0.82	0.07	-11.17		Tidak Valid
4	0.82	0.08	10.27		Valid
5	0.73	0.08	9.57		Valid
6	0.81	0.08	10.12		Valid
7	0.04	0.09	0.48		Tidak Valid
8	-0.42	0.09	-4.50		Tidak Valid
9	0.88	0.07	12.21		Valid
10	0.27	0.09	3.06		Valid
11	0.86	0.07	11.97		Valid
12	0.48	0.10	4.92		Valid
13	0.70	0.08	9.27		Valid
14	0.54	0.08	6.47		Valid
15	-0.16	0.09	-1.77		Tidak Valid
16	0.27	0.09	2.95		Valid
17	0.11	0.09	1.31		Tidak Valid
18	0.33	0.09	3.78		Valid
19	0.88	0.12	7.41		Valid
20	0.05	0.09	0.61		Tidak Valid
21	0.40	0.09	4.23		Valid
22	0.77	0.08	10.30		Valid
23	0.48	0.10	4.97		Valid

## HASIL DARI VALIDITAS KONSTRUK VARIABEL INTENSITAS KOMUNIKASI

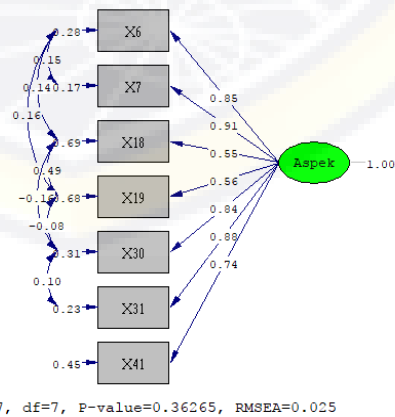
### 1. Path Diagram *Frekuensi Berkomunikasi*



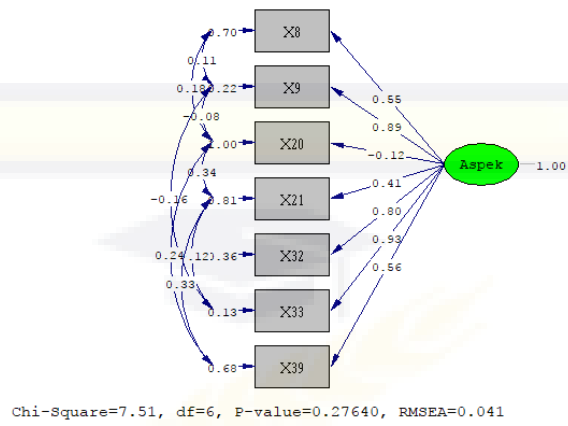
### 2. Path Diagram *Durasi Berkomunikasi*



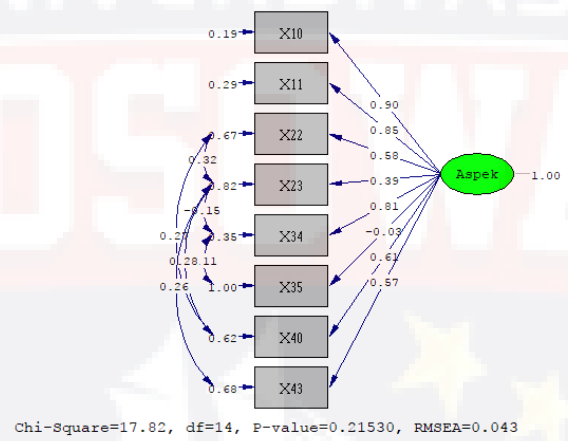
### 3. Path Diagram *Perhatian Saat Berkomunikasi*



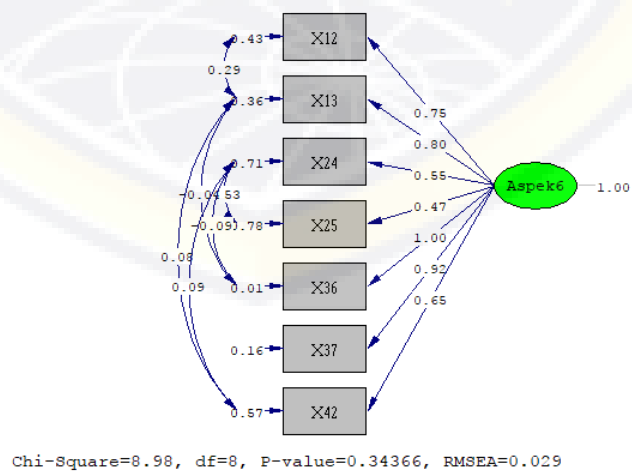
4. Path Diagram *Keteraturan Dalam Berkomunikasi*



5. Path Diagram Tingkat Keluasan Pesan dan Jumlah Orang Yang Diajak Berkomunikasi



6. *Path Diagram* Tingkat Kedalaman Pesan



7. Properti Psikometrik *Intensitas Komunikasi*

Item	Factor Loading	Nilai		Keterangan
		Error	t-value	
1	0.80	0.07	11.16	Valid
2	0.90	0.07	13.35	Valid
3	0.73	0.07	9.95	Valid
4	0.86	0.07	12.79	Valid
5	0.90	0.07	13.73	Valid
6	0.85	0.07	12.38	Valid
7	0.91	0.07	13.86	Valid
8	0.55	0.08	6.88	Valid
9	0.89	0.07	12.16	Valid
10	0.90	0.07	13.66	Valid
11	0.85	0.07	12.39	Valid
12	0.75	0.07	10.79	Valid
13	0.80	0.07	11.53	Valid
14	0.24	0.09	2.77	Valid
15	0.32	0.09	3.71	Valid
16	0.53	0.08	6.35	Valid
17	0.33	0.08	3.85	Valid
18	0.55	0.08	6.98	Valid
19	0.56	0.08	7.10	Valid
20	-0.12	0.09	-1.41	Tidak Valid
21	0.41	0.08	4.98	Valid
22	0.58	0.08	7.38	Valid
23	0.39	0.08	4.76	Valid
24	0.55	0.08	7.01	Valid
25	0.47	0.08	6.13	Valid
26	0.49	0.08	6.04	Valid
27	0.62	0.08	7.94	Valid
28	0.69	0.07	9.32	Valid
29	0.72	0.07	9.80	Valid
30	0.84	0.07	11.87	Valid
31	0.88	0.07	13.01	Valid
32	0.80	0.07	11.20	Valid
33	0.93	0.07	13.51	Valid
34	0.81	0.07	11.56	Valid
35	-0.03	0.09	-0.36	Tidak Valid



Item	Factor Loading	Nilai		Keterangan
		Error	t-value	
36	1.00	0.06	16.82	Valid
37	0.92	0.06	14.53	Valid
38	0.37	0.08	4.36	Valid
39	0.56	0.08	7.34	Valid
40	0.61	0.08	7.99	Valid
41	0.74	0.07	10.29	Valid
42	0.65	0.07	8.92	Valid
43	0.57	0.08	7.25	Valid





**LAMPIRAN 5  
HASIL UJI RELIABILITAS**

**a. Reliabilitas Skala Kebahagiaan****Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,571	11

**b. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial****Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,660	15

**c. Reliabilitas Skala Intensitas Komunikasi****Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,952	41



**LAMPIRAN 6**  
**OUTPUT HASIL UJI ASUMSI**

## A. Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	,063	150	,200*	,988	150	,225

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## B. Uji Linearitas

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total	Between Groups	(Combined)	677,575	27	25,095	1,690	,029
* Total DS	Linearity		134,019	1	134,019	9,026	,003
	Deviation from Linearity		543,556	26	20,906	1,408	,111
	Within Groups		1811,518	122	14,849		
	Total		2489,093	149			

### ANOVA Table

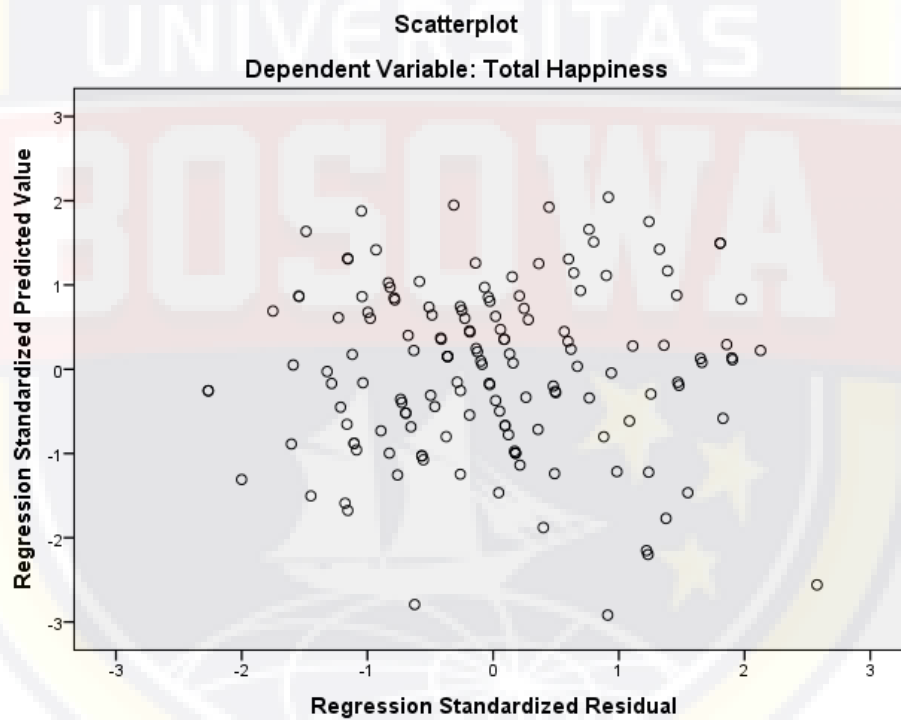
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total	Between Groups	(Combined)	1468,302	66	22,247	1,809	,005
* Total IK	Linearity		62,109	1	62,109	5,050	,027
	Deviation from Linearity		1406,192	65	21,634	1,759	,008
	Within Groups		1020,792	83	12,299		
	Total		2489,093	149			

### C. Uji Multikolinearitas

		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
		Unstandardized		Standardized				
		Coefficients		Coefficients				
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	32,793	3,168		10,353	,000		
	Total DS	,133	,057	,201	2,352	,020	,873	1,146
	Total IK	,016	,016	,086	1,007	,316	,873	1,146

a. Dependent Variable: Total Happiness

### D. Uji Heteroskedastisitas





UNIVERSITAS



**LAMPIRAN 7**  
**OUTPUT HASIL UJI HIPOTESIS**

A. Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi Secara Bersama-sama

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.246 <sup>a</sup>	.060	.048	3.989

a. Predictors: (Constant), Intensitas Komunikasi, Dukungan Sosial

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	150.144	2	75.072	4.718	.010 <sup>b</sup>
	Residual	2338.950	147	15.911		
	Total	2489.093	149			

a. Dependent Variable: Happiness

b. Predictors: (Constant), Intensitas Komunikasi, Dukungan Sosial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.793	3.168		10.353	.000
	Dukungan Sosial	.133	.057	.201	2.352	.020
	Intensitas Komunikasi	.016	.016	.086	1.007	.316

a. Dependent Variable: Happiness



## B. Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Intensitas Komunikasi

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.232 <sup>a</sup>	.054	.047	3.989	.054	8.422	1	148	.004
2	.246 <sup>b</sup>	.060	.048	3.989	.006	1.013	1	147	.316

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Intensitas Komunikasi

