

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Jeressa Amadina Tambunan¹, Sulistiasih²
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia^{1,2}
E-mail: jeressaamadina@gmail.com

Info Artikel

Accepted:
April 2024
Published:
Juni 2024

Abstract

The purpose of this study is to find out if there is a significant relationship between some types of social support and psychological well-being in college students who are undergoing their studies. The methods used in this study are quantitative methods, with correlational research types, with nonprobability sampling techniques. The population in this study is students/1 years of the 2018 Force and 2019 University of Bhayangkara in Greater Jakarta. The results of this study were that the Alternative Hypothesis (HA) in this study was accepted with the results of the social support variable correlation coefficient having a positive strong relationship with the psychological well-being variable. Students are often urged to pass in a timely manner, while also preparing for the final task for a bachelor's thesis, as well as preparation in a career that students will face after graduation. All the demands that come from various parties and tasks that exist until the end of the course, quite make many students feel less well-being in their lives.

Keywords: social support; psychological well-being; college students.

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa tipe dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menjalani menyelesaikan studi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan tipe penelitian korelasional, dengan Teknik pengambilan sampel nonprobability sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tahun Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil penelitian ini adalah Hipotesis Alternatif (HA) dalam penelitian ini diterima dengan hasil koefisien korelasi variabel dukungan sosial memiliki hubungan kuat yang positif dengan variabel psychological well-being. Mahasiswa kerap kali didesak untuk lulus dengan tepat waktu, dengan sekaligus mempersiapkan tugas akhir berupa skripsi, dan juga persiapan dalam karier yang akan mahasiswa hadapi setelah lulus. Segala tuntutan yang datang dari berbagai pihak serta tugas yang ada sampai akhir perkuliahan, cukup membuat banyak mahasiswa kurang merasakan kesejahteraan dalam hidupnya.

Kata kunci: dukungan sosial teman; psychological well-being; mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut Gafur (2015) memiliki dua kata dimana maha memiliki arti besar, dan siswa memiliki arti sedang dalam masa pembelajaran, yang berarti mahasiswa merupakan individu yang telah terdaftar dalam perguruan tinggi, memiliki kartu tanda mahasiswa, diakui oleh pemerintah dan mampu memperoleh pengetahuan dengan sendirinya karena dianggap sudah masuk usia dewasa. Mahasiswa adalah seorang individu yang telah menempuh pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi guna mempersiapkan diri untuk memperoleh suatu keahlian pada tingkat sarjana (Budiman, 2006).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani masa transisi remaja akhir ke masa dewasa awal, sehingga banyaknya perubahan yang dilalui saat masa transisi yang dialaminya ini mengakibatkan individu harus bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Masa transisi yang dilalui mahasiswa merupakan peralihan dari rasa ketergantungan menjadi rasa kemandirian baik dari segi kebebasan penentuan kehidupan, ekonomi, serta pandangan akan masa depan yang lebih realistis, dengan begitu mahasiswa pasti

akan menghadapi berbagai konflik (Putri, 2018). Menurut Santrock (2012) periode perkembangan individu yang memiliki masa dewasa awal masuk dalam rentang umur 18 -25 tahun, dimana periode perkembangan pada usia dewasa awal ini memiliki salah satu ambisi untuk dapat memiliki kemandirian secara pribadi.

Menurut (Roellyana & Listiyandini, 2016) setiap mahasiswa dalam proses perkuliahannya akan menghadapi dua tahap, yang pertama adalah keharusan untuk mencapai jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) yang telah ditentukan oleh universitas dan yang kedua adalah dengan menyelesaikan tugas akhir yang berupa skripsi. Hampir semua perguruan tinggi menggunakan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dikarenakan adanya surat Dirjen Dikti No.152/e/t/2012 perihal Publikasi Karya Ilmiah, yang menjabarkan di poin satu bahwa guna menyelesaikan program Sarjana, individu wajib menghasilkan sebuah makalah yang diterbitkan pada jurnal ilmiah (Dirjen Dikti, 2012).

Cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dan merasakan beban yang cukup besar dalam mengerjakan tugas akhir sehingga membuat mahasiswa mendapat tekanan baru dalam pengerjaan tugas akhir. Beberapa hambatan yang

dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya ini antara

lain revisi skripsi yang terus berulang, sulit untuk mencari referensi, sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbing, perasaan takut untuk menemui dosen pembimbing yang akhirnya membuat mahasiswa menunda dalam menemui dosen pembimbing. Segala tuntutan yang datang dari berbagai pihak serta tugas yang ada sampai akhir perkuliahan, cukup membuat banyak mahasiswa kurang merasakan kesejahteraan dalam hidupnya (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut Isdiyah & Ernawati (2021) mahasiswa memiliki tuntutan untuk mampu menguasai ilmu praktik bukan saja ilmu teori yang harus diaplikasikan terhadap lingkungan sekitar yang biasanya berupa pemberian tanggungjawab untuk menyelesaikan masa perkuliahan dengan berbagai macam tugas serta diakhiri dengan tugas akhir seperti skripsi sebagai akhir dari perjuangan untuk mendapatkan gelar sarjana. Menurut Cahyono (2019) masyarakat memiliki harapan lebih kepada mahasiswa untuk mampu berperan sebagai agen perubahan dan agen pemberdayaan, memiliki *social control* untuk menutup celah kezaliman, *iron stock* serta memiliki *moral forced* dalam kehidupannya.

Mahasiswa pun memiliki tanggung jawab untuk menjadi generasi penerus bangsa yang mampu menguasai ilmu yang telah dipelajarinya dan diharapkan ketika lulus dari universitas dengan jurusan yang telah dipilih, mahasiswa akan mampu menghadapi persaingan global yang ada (Sitompul dkk, 2019).

Beberapa tuntutan hidup yang berasal dari dalam maupun luar kampus cenderung membuat kesejahteraan psikologis mahasiswa menurun sehingga akan menimbulkan gejala stress. Hal ini dikarenakan mahasiswa dituntut untuk mampu menghadapi masalah serta bertanggung jawab dalam menghadapi masalah yang dilalui. Selain itu, mahasiswa kerap kali didesak untuk lulus dengan tepat waktu, dengan sekaligus mempersiapkan tugas akhir berupa skripsi, dan juga persiapan dalam karier yang akan mahasiswa hadapi setelah lulus, tidak jarang pula pikiran-pikiran negatif dari dalam diri mahasiswa menjadi pemicu gejala stress. Kasus percobaan bunuh diri ataupun bunuh diri yang telah terjadi di kalangan mahasiswa menjelaskan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis tersebut mampu mengakibatkan gejala stress ringan dan bahkan mengakibatkan depresi. (Kholidah & Alsa, 2014).

Menurut penelitian pada *Center for Economics and Development Studies* (CEDS) yang telah dilakukan oleh Universitas Padjajaran dan dilansir padahalaman resmi Universitas Jenderal Achmad Yani pada bulan November 2021, penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat sebanyak 19,47% mahasiswa mengeluh depresi setahun setelah pandemi covid 19 berlalu, selanjutnya sebanyak 50,5% mahasiswa mengeluh depresi, pun setelah melewati satu setengah tahun setelah pandemi tersebut berlalu. Menurut riset tersebut, hal ini dikarenakan mahasiswa mengalami *star syndrome*, kurangnya percaya diri, masalah dalam keluarga, masalah ekonomi dan sosial, masalah dalam berpacaran, ekspresi dalam beremosi, serta beban akademik yang cukup berat (Humas Unjani, Berita yang dilansir oleh TvOne News dengan judul berita “Viral Mahasiswa

Depresi Karena Skripsi Hingga Dipasung, Tuai Komentar Netizen” pada Juli 2022 lalu juga menguatkan data dimana dalam berita tersebut tertulis adanya seorang laki laki dan diketahui merupakan seorang mahasiswa yang mengalami gangguan psikis berupa depresi atau anxiety disorder yang disebabkan oleh stress akibat pengerjaan skripsi atau tugas akhir sebagai penentu kelulusan

mahasiswa tersebut sehingga menyebabkan dirinya dipasung.

Berita tersebut juga menuliskan bahwa sang mahasiswa sering mengamuk dan membuat rumahnya hancur berantakan bahkan sampai melantur berbicara sendiri dan juga tertawa sendiri (Tim TvOne, 2022).

Dalam kanal berita Detik Jabar dengan judul “Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, ini Penyebabnya” pada September 2022 lalu menuliskan bahwa terdapat data yang mengatakan bahwa di Kota Bandung terdapat 37.497 orang yang menjadi pasien gangguan jiwa. Menurut data tersebut, salah satu kelompok yang mudah mengalami masalah kejiwaan seperti depresi dan stress tersebut adalah kelompok mahasiswa. Dalam berita tersebut terdapat juga penjabaran dari ahli Kesehatan jiwa RSIA Limijati yaitu Elvine Gunawan yang mengatakan bahwa perpindahan usia anak-anak, remaja sampai dengan dewasa biasanya memiliki beberapa tanggung jawab seperti tuntutan sebagai orang dewasa oleh keluarganya, tuntutan akademik, dan masalah lainnya seperti persoalan ekonomi dan perundungan.

Menurut survey singkat yang telah dilakukan, mahasiswa tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

juga memiliki hasil *psychological well-being* sebagaiberikut, terdapat 16 dari 25 mahasiswa yang merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, 15 dari 25 mahasiswa merasa sulit untuk bergaul dengan individu sekitar, 23 dari 25 mahasiswa merasa tidak mampu mengambil keputusan disaat mendesak, 17 dari 25 mahasiswa merasa tidak mampu untuk menolak ajakan negatifdari individu sekitar, 14 dari 25 mahasiswa merasa tidak memiliki tujuan yang jelas ketika lulus kuliah nanti dan 21 dari 25 mahasiswa merasa kurang mampu untuk merubah diri menjadi lebih baik lagi. Sehingga dapat disimpulkan terdapat mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah di kalangan kampus.

Menurut Tang, dkk (2019) *Psychological well-being* merupakan suatu susunan yang cukup kompleks, dimana *psychological well-being* ini membicarakan tentang fungsi serta pengalaman psikologis seorang individu yang berjalan secara optimal. Menurut mereka juga *psychological well-being* merupakan hal inti dalam kesehatan mental karena mampu didefinisikan sebagai kebahagiaan hedonis seperti kenikmatan dan kesenangan, kebahagiaan eudaimonik seperti arti suatu makna dan pemenuhan dalam suatu kebutuhan,

serta dapat didefinisikan sebagai suatu ketahanan seperti cara mengatasi sesuatu, cara meregulasi emosi serta mampu memecahkan masalah dengan baik dan benar.

Sementara *psychological well-being* menurut Yuliani (2018) sangat erat kaitannya dengan pencapaian kemampuan serta perkembangan individu dalam mencapai kemandirian dan hidup yang sejahtera, beberapa dampak yang dihasilkan oleh *psychological well-being* adalah perasaan senang, bahagia, serta rasa puas yang dialami individu ketika mampu mencapai sesuatu. *Psychological well-being* bukan saja tentang perasaan senang atau bahagia, namun juga tentang individu yang mampu merasa puas dalam hidupnya karena berhasil mencapai aspek penerimaan diri, hubungan sosial yang baik, tujuan hidup yang terarah, pertumbuhan diri, kemandirian, serta adaptasi dalam lingkungan sekitar yang baik (Isdiyah & Ernawati, 2021).

Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *psychological well-being* yang tinggi biasanya dianggap memiliki tingkat kesehatan mental yang cukup baik serta mampu untuk mempertahankan hubungan yang positif dengan individu lain disekitar mahasiswa

tersebut (Khairani et al., 2019). Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, Waghmare (2016) juga mengatakan bahwa para mahasiswa tersebut yang memiliki *psychological well-being* cenderung tinggi memiliki indikasi sebagai individu yang produktif dan mampu mempertahankan sikap yang positif dalam kehidupannya. Ia juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* berarti individu memiliki konsep yang tersusun untuk mengembangkan dirinya sendiri dalam mencari rasa bahagia.

Psychological well-being yang rendah pada mahasiswa bisa ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu bergantung dengan individu lain, sulit dalam menjalin hubungan positif dengan individu lain, tidak memiliki tujuan hidup, dan sulit untuk menerima pengalaman baru (Kurniasari et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penjelasan Isdiyah & Ernawati (2021) yang menuliskan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* kurang baik cenderung akan mudah untuk terpuruk dalam perasaan tertekan dan stress, merasa malas dan mudah menyerah terhadap keadaan yang tidak sesuai ekspektasinya tanpa mencobanya terlebih dahulu, serta tidak mampu untuk mengembangkan diri. Sehingga fenomena mahasiswa yang mengalami stress,

depresi, atau bahkan bunuh diri karena nilai yang menurun, banyaknya tugas, dan sedang menyusun tugas akhir bisa dikatakan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *psychological well-being* yang cenderung rendah.

Pemberian dukungan sosial yang mengarah pada kesehatan jiwa bagi para mahasiswa sangatlah dibutuhkan ketika mahasiswa tersebut sedang dalam mengembangkan pendidikan tinggi seperti tugas akhir penelitian, penulisan disertasi, bimbingan tugas akhir, dan lainnya (Alawiyah et al., 2022).

Menurut penelitian tersebut juga dukungan sosial mampu memelihara serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik, mampu mengaplikasikan kesejahteraan pada diri individu tersebut atau individu lain, merasakan perasaan memiliki atau dimiliki, memiliki kesadaran diri yang cukup tinggi, mengurangi perilaku stress pada individu, serta mampu meningkatkan harga diri pada individu.

Dukungan sosial menurut Adnan dkk (2016) merupakan pemberian informasi secara verbal maupun nonverbal yang diberikan oleh individu terdekat serta mampu membuat penerima informasi merasa lebih percaya diri, tenang, dimengerti, disayang dan diperhatikan. Selanjutnya, menurut mereka ikatan sosial

dan kelekatan dengan individu lain dianggap sebagai salah satu aspek yang mampu memberi efek puas secara emosional dalam kehidupan seorang individu. Seperti dalam penelitian yang dilakukan Aziz & Fatma (2013), individu yang sedang menghadapi masalah pasti akan membutuhkan kebutuhan sosial dan kebutuhan psikis; salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut, individu cenderung mencari dukungan sosial dari orang sekitar.

Dukungan sosial yang cenderung tinggi ditandai dengan individu yang tidak mudah menyerah, terus berusaha mencapai tujuan yang dimiliki dengan maksimal, dan mampu mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan yang akan dihadapi di saat mendatang. Tetapi, individu yang memiliki dukungan sosial yang cenderung rendah biasanya menganggap diri tidak berharga, merasa tidak memiliki harapan, merasa tidak dihargai dan selalu merasa sendiri ketika menghadapi suatu tantangan (Suciani & Rozali, 2014).

Hasil yang didapat dari survey yang telah peneliti lakukan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya adalah sebagai berikut, terdapat 17 dari 25 mahasiswa yang merasa kurang mendapat

perhatian dan dorongan positif saat stress dalam pengerjaan tugas akhir, terdapat 17 dari 25 mahasiswa merasa jarang untuk dilibatkan dalam penentuan keputusan Bersama, terdapat 18 dari 25 mahasiswa merasa jarang dibantu ketika ada kesulitan dalam pengerjaan tugas akhir, dan terdapat 20 dari 25 mahasiswa yang merasa jarang menerima masukan dan saran untuk membantu pengerjaan tugas akhir mahasiswa tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima rendah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Studi”.

METODE

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan model korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tahun Angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 4.232 mahasiswa. Adapun sampel yang digunakan adalah 112 mahasiswa dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan

jenis *snowball sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *Snowball Sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang memiliki jumlah awal yang cukup sedikit, lalu menjadi banyak.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu skala *Psychological Well-being* dan Dukungan Sosial. Penelitian ini menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan aspek dan bentuk dari setiap variabel, selanjutnya akan diturunkan menjadi indikator dan aitem-aitem pernyataan yang akan dibagi menjadi item favorable dan unfavorable.

Pada analisis pertama dilakukan uji validitas terhadap kedua variabel. Hasil pada variabel *psychological well-being* terdapat 7 aitem gugur dan 39 aitem yang dinyatakan valid, sedangkan untuk variabel dukungan sosial terdapat 6 aitem yang gugur dan 27 aitem yang dinyatakan valid. Menurut Periantalo (2020) standar yang diterima dalam sebuah penelitian yaitu aitem yang memiliki daya beda aitem minimal 0,30. Analisis kedua yaitu uji reliabilitas. Hasil yang didapat pada variabel *psychological well-being* yaitu 0,976 dan variabel dukungan sosial yaitu 0,967. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut dinyatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi (p) pada *psychological well-being* sebesar 0,200 sedangkan untuk variabel dukungan sosial diperoleh signifikansi (p) sebesar 0,055. Hal ini menunjukkan bahwa hasil signifikansi atau $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut terdistribusi normal. Hasil uji kategorisasi variabel *psychological well-being* terdapat 110 responden dengan persentase 98,2% tergolong dalam kategori sedang dan terdapat 2 responden dengan persentase 1,8% yang tergolong dalam kategori tinggi.

Tabel 1 Kategorisasi *Psychological Well-being*

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 78$	0	0%
Sedang	$78 \leq X \leq 117$	110	98,2%
Tinggi	$117 \leq X$	2	1,8%

Dukungan sosial memiliki 1 responden dengan persentase 9% dalam kategori rendah, 107 responden dengan persentase 95,5% dalam kategori sedang, 4 responden dengan persentase 3,6% dalam kategori tinggi, untuk bentuk dukungan penghargaan memiliki 4 responden dengan persentase 3,6% dalam kategori rendah, 105 responden dengan persentase 93,8% dalam kategori sedang, 3 responden

dengan persentase 2,7% dalam kategori tinggi, untuk bentuk dukungan instrumental memiliki 18 responden dengan persentase 16,1% dalam kategori rendah, 52 responden dengan persentase 46,4% dalam kategori sedang, 42 responden dengan persentase 37,5% dalam kategori tinggi, untuk bentuk dukungan informasi memiliki 1 responden dengan persentase 0,9% dalam kategori rendah, 108 responden dengan persentase 96,4% dalam kategori sedang, dan 3 responden dengan persentase 2,7% dalam kategori tinggi.

Tabel 2. Uji Kategorisasi Bentuk Dukungan Sosial

Bentuk	Klasifikasi					
	R	%	S	%	T	%
Dukungan Emosional	1	9	107	95,5	4	3,6
Dukungan Penghargaan	4	3,6	105	93,8	3	2,7

Bentuk	Klasifikasi					
	R	%	S	%	T	%
Dukungan Instrumental	18	16,1	52	46,4	42	37,5
Dukungan Informasi	1	0,9	108	96,4	3	2,7

Ket:

R : Rendah

S : Sedang

T : Tinggi

Uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara Bentuk Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-being*. Hasil uji

korelasi antara bentuk dukungan sosial dengan variabel *psychological well-being* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,277 untuk bentuk dukungan emosional terhadap *psychological well-being*, nilai koefisien korelasi 0,650 untuk bentuk dukungan penghargaan, 0,621 untuk bentuk dukungan instrumental, 0,184 untuk bentuk dukungan informasi. Nilai signifikansi pada variabel tersebut menunjukkan $p < 0,05$ maka tipe dukungan sosial dengan variabel *psychological well-being* dapat diartikan signifikan. Maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, dan dengan hal ini dapat diartikan juga adanya hubungan yang positif.

Tabel 3. Uji Korelasi Bentuk Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-being*

Bentuk Dukungan Sosial	<i>Psychological Wellbeing</i>		
	Koefisien Korelasi	Sig.	Ket.
Dukungan Emosional	0,277	0,003	Terdapat Korelasi
Dukungan Penghargaan	0,650	0,000	Terdapat Korelasi

Bentuk Dukungan Sosial	<i>Psychological Wellbeing</i>		
	Koefisien Korelasi	Sig.	Ket.
Dukungan Instrumental	0,621	0,000	Terdapat Korelasi
Dukungan Informasi	0,184	0,050	Terdapat Korelasi

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial

dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan teknik korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson. Hipotesis Alternatif diterima jika nilai signifikansi $<0,05$, namun jika hasil signifikansi $>0,05$ maka Hipotesis Alternatif ditolak.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang diperoleh, terdapat nilai signifikansi pada variabel *psychological well-being* sebesar 0,200 dan variabel dukungan sosial sebesar 0,055. Kedua variabel tersebut dikatakan berdistribusi normal karena nilai yang didapat $>0,05$. Selanjutnya hasil uji linieritas yang diperoleh pada kedua variabel adalah 0,105 dan dikatakan linier karena nilai yang didapat $>0,05$ sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, ditemukan hasil Hipotesis Alternatif diterima, yang berarti dukungan sosial memiliki hubungan dengan *psychological well-being*. Pada dukungan penghargaan dan dukungan instrumental memiliki hasil korelasi yang kuat, sedangkan untuk dukungan emosional memiliki hasil korelasi lemah dan dukungan informasi

memiliki hasil korelasi yang sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan penghargaan yang berupa mahasiswa memiliki perasaan dihargai atas usaha dan pendapat mereka sendiri dan dukungan instrumental berupa dukungan secara finansial dan bantuan untuk menyelesaikan pekerjaan yang sedang dikerjakan tersebut memiliki manfaat yang besar untuk membangun *psychological well-being* pada mahasiswa tersebut.

Sementara dalam penelitian ini, bentuk dukungan emosional yang berupa rasa empati dan kepedulian yang didapat dari individu lain sehingga membuat mahasiswa merasa dicintai dan dukungan informasi berupa pemberiansaran serta masuk dari individu lain kepada mahasiswa sehingga membuat mahasiswa merasa dipedulikan tidak memiliki begitu banyak manfaat bagi *psychological well-being* yang dialami mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan bentuk dukungan penghargaan dan dukungan instrumental memiliki pengaruh yang positif dan kuat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa, sedangkan dukungan sosial dengan bentuk emosional dan informasi memiliki pengaruh yang positif namun sangat lemah dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Hasil signifikansi dan koefisien korelasi yang telah didapat sejalan dengan penjabaran Ryff (1995) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* seseorang. Sehingga apabila dukungan sosial seorang individu rendah, maka rendah pula *psychological well-being* individu tersebut. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu tinggi, maka akan tinggi pula *psychological well-being* individu tersebut.

Hal ini sejalan dengan penjelasan Ismail & Indrawati (2013) dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar dapat memberikan pengaruh yang cukup kuat pada perilaku dan keseharian mahasiswa, dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan *psychological well-being*.

Menurut hasil uji kategorisasi yang telah dilakukan, variabel dukungan sosial cenderung berada pada tingkat sedang dengan jumlah 107 responden dengan persentase 95,5% pada dukungan emosional, 105 responden dengan persentase 93,8% pada dukungan penghargaan, 52 responden dengan

persentase 46,4% pada dukungan instrumental, dan 108 responden dengan persentase 96,4% pada dukungan informasi.

Sementara untuk variabel *psychological well-being* juga cenderung berada pada tingkat sedang dengan jumlah 110 orang dengan persentase 98,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa para individu tidak berada dalam keadaan *psychological well-being* yang rendah maupun tinggi, begitu pula dengan dukungan sosial yang didapat para individu tersebut juga tidak tinggi maupun rendah. Hal ini sejalan dengan hasil korelasi yang didapat, dikarenakan dukungan sosial yang didapat dalam kategorisasi sedang sehingga *psychological well-being* yang dialami individu juga berada dalam kategorisasi sedang.

Hasil pada kategorisasi ini dapat menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan secara instrumental seperti menerima bantuan secara finansial dan mendapatkan bantuan langsung ketika mengerjakan suatu pekerjaan. Individu merasa belum sepenuhnya menerima dukungan sosial yang dibutuhkan, namun sudah cukup merasakan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Sehingga dukungan

sosial yang belum seutuhnya terpenuhi tersebut berhubungan dengan *psychological well-being* yang juga cenderung berada pada kategori sedang, dengan kata lain individu merasa cukup terbebani namun masih bisa dikendalikan karena adanya dukungan sosial tersebut.

Menurut Puji Astuti & Hartati (2013) manfaat yang didapat jika individu menerima dukungan sosial dari orang terdekatnya yaitu individu menghindari perasaan jenuh, bosan, mudah menyerah, dan rasa stress yang dialami, hal ini menjadikan individu lebih nyaman untuk berkeluh kesah terhadap orang terdekatnya. Sehingga, dukungan sosial yang ada mampu untuk menurunkan tingkat stress yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

SIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat hasil yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki hubungan kuat yang positif dengan variabel *psychological well-being* yang berarti Hipotesis Alternatif (HA) dalam penelitian ini diterima, yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi. Selain

itu, responden dalam penelitian ini berada pada kategorisasi tingkat sedang untuk variabel dukungan sosial dan variabel *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Harga Diri Remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Jurnal Psikoislamika*, 13(2), 53–58.
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 29–44.
- Anggraeni, V. (2018). *Hubungan antara Psychological Well-Being dengan Kepuasan Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Suku Dinas Jakarta Barat* [Universitas Bhayangkara Jakarta Raya].
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89–101.
- Aziz, A., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis. *Talenta Psikologi*, 2(2), 141–158.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial* (Terjemahan, Ed.; 10th ed.). Erlangga.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, Negara, Pembangunan Kumpulan Tulisan 1965-2005* (L. Assyaukanie & Stanley, Eds.). Pustaka Alfabet.
- Cahyono, H. B. I. S. S. B. R. D. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43.
- Carr, A. (2022). *Positive Psychology: The Science of Wellbeing and Human Strengths* (3rd ed.). Routledge.
- Dirjen Dikti. (2012). *SK Dirjen 152-E-T-2012*.
- Fazriah, F. (2018). *Dukungan Sosial Sebagai Prediktor dari Psychological Well-being pada Pasien Penderita Diabetes Melitus di RSUD dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi* [Universitas Bhayangkara Jakarta Raya].
- Gafur, A. (2015, June). Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus. *Rasibook*.
- Humas Unjani. (2021, November 20). *FK Universitas Jenderal A. Yani Adakan Webinar Kampus Sehat Jiwa*. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Isdiyah, & Ernawati. (2021). Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta di Tengah Pandemi Covid-19. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 2(1), 45–68.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa STIE Dharma Putera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 416–423.
- Jones, C., Zadeh, S., Jadva, V., & Golombok, S. (2022). Solo Fathers and Mothers: An Exploration of Well-Being, Social Support and Social Approval. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 1–18.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
- Khairani, A. Z., Shamsuddin, H., & Idris, I. (2019). Improving Psychological Well-being Among Undergraduates: How Creativity in Learning Can Contribute? *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(2), 346–360.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2014). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *JUNI*, 39(1), 67–75.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiasi* (Terjemahan, Ed.). Salemba Humanika.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Lah Lo-oh, J., & Ayuk, E. B.-A. (2018). Social Support and the Psychological Well-being of Academically Stressed Students in the University of Buea. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 27(4), 1–9.
- Periantalo, J. (2020). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8(1).
- Puji Astuti, T., & Hartati, S. (2013). DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI (STUDI FENOMENOLOGIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP). *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–13.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Roscoe, J. T. (1982). *Research Methods for Business*. Mc. Graw-Hill.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development Jilid 1* (13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons inc.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya. *Archetype Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Terapan*, 5(1), 1–9.
- Sitompul, T. W., Mirza, R., & Yulinda. (2019). Orientasi Masa Depan dan Religiusitas pada Mahasiswa Teknik Informatika. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74.
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ESA UNGGUL. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43–47.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (1sted.). Alfabeta.
- Tang, Y.-Y., Tang, R., & Gross, James. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(237), 1–5.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tim TvOne. (2022, July 26). Viral Mahasiswa Depresi Karena Skripsi Hingga Dipasung, Tuai Komentar Netizen. *Tv One News*.
- Waghmare, R. D. (2016). A Study of Psychological Well Being Among Male and Female College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 26–31.
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovatative Counselling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 51–56.