



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Literature Review: Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa

Alifa Desti Hanindhita Palupi & Ir. Achmad Chusairi, MA.

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Mahasiswa yang pada tahap transisi dan memiliki perbedaan tugas perkembangan dari remaja menuju dewasa membuat adanya stressor yang dirasakan mahasiswa. Dukungan sosial menjadi aspek penting yang menjadi penengah saat mahasiswa menghadapi stressor. Penelitian ini menggunakan literature review dengan mengumpulkan penelitian dan referensi ilmiah lainnya untuk mendapatkan hasil penelitian. Setelah melakukan literature review didapatkan bahwa dukungan sosial memiliki hasil signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosialnya maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa

ABSTRACT

Students who are in the transitional stage and have different developmental tasks from adolescents to adults create stressors that students feel. Social support is an important aspect that mediates when students face stressors. This study uses a literature review by collecting research and other scientific references to obtain research results. After conducting a literature review, it was found that social support has significant results on psychological well-being. This means that the higher the social support, the higher the psychological well-being and vice versa, the lower the social support, the lower the psychological well-being.

Keywords: social support, psychological well-being, student

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan berbagai perubahan pada tugas maupun tanggung jawab yang sedang dihadapi maupun tuntutan pada masa depan (Awaliyah & Listiyandini, 2017).. Menurut Smolak (1993) mahasiswa tidak dapat dikatakan sebagai remaja, ataupun dewasa. Sedangkan berdasarkan tahap perkembangan psikososial Erikson, terdapat perbedaan tugas perkembangan yang dialami oleh remaja akhir dan dewasa awal. Perbedaan tugas perkembangan tersebut berada pada remaja akhir lebih kepada tugas mencari identitas diri atau jati diri, sedangkan pada dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan serta akan terjadi perubahan peran (Erikson, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2008). Perbedaan tugas perkembangan membuat mahasiswa berada pada masa transisi sehingga mahasiswa perlu menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Tahap transisi ini juga memberikan kesempatan untuk melakukan eksplorasi dengan melakukan segala kesempatan dan kemampuan untuk mencoba hal-hal baru dan melakukan rutinitas, pandangan, maupun cara hidup yang berbeda dari sebelumnya. Namun pada tahap ini akan terjadi konflik sebab individu sudah tidak dikatakan remaja tetapi juga belum mampu untuk menjalankan tugas perkembangan dewasa. Adanya konflik perkembangan ini tentu akan memengaruhi kesejahteraan mahasiswa sehingga akan kesulitan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Menurut Ryff (1995) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis individu dan keadaan saat individu berhasil menerima kekuatan serta menerima diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, mampu menjadi individu yang mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, serta terus bertumbuh dan mengembangkan diri. Sedangkan menurut Ryff & Singer (1996) kesejahteraan psikologis merupakan keadaan ketika individu bisa berfungsi secara positif serta mengarah kepada aktualisasi diri dan kedewasaan. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting bagi individu untuk sehat secara utuh dan mampu menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik serta dapat mengaktualisasikan diri secara optimal dan maksimal. Selain itu, menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan sesuatu yang multi dimensional yang terdiri atas hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, kemandirian, perkembangan diri, dan tujuan hidup sehingga akan dipengaruhi oleh beberapa hal. Menurut Dodge (2012) kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari keseimbangan antara sumber sosial, psikologis, dan fisik dalam menghadapi tantangan. Hal itu menyebabkan adanya faktor-faktor yang mampu memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang seperti faktor sosial dan identitas diri. Salah satu faktor sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah dukungan sosial. Menurut Cohen & Wills (1985) salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dalam ini dukungan sosial berperan sebagai penengah antara individu dengan stressor yang sedang dihadapi.

Dukungan sosial merupakan perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh orang lain sehingga individu memiliki persepsi atau merasa nyaman, dipedulikan, dan akan mendapat pertolongan ketika membutuhkan. Dukungan sosial didapatkan dari orang sekitar seperti keluarga, teman, pasangan, komunitas, serta organisasi ataupun lembaga (Serafino, 2010). Menurut Zimet dkk (1988) terdapat dimensi pada dukungan sosial yaitu dimensi keluarga, dimensi teman, dan dimensi orang signifikan. Walaupun dukungan sosial merupakan faktor eksternal namun faktor internal juga berpengaruh dalam mencari dukungan sosial. Dukungan sosial memiliki manfaat yang signifikan bagi seseorang seperti meningkatkan kesehatan mental maupun fisik, mampu membangun komunikasi secara baik,



memiliki kesadaran diri, mengurangi stress serta meningkatkan harga diri. Dukungan sosial dapat berupa kehadiran, perhatian, maupun kesediaan yang diberikan oleh orang di sekitar kita terutama oleh orang-orang yang dapat diandalkan, dipercaya, dan memiliki pengaruh signifikan. Dukungan sosial akan memberikan adanya perasaan nyaman secara mental maupun fisik bagi seseorang. Dukungan sosial didapatkan oleh seseorang dengan cara mengembangkan dekatan dengan orang lain. Ketika seseorang mampu membangun kedekatan dengan orang-orang sekitarnya dan mendapatkan dukungan sosial maka akan membuat individu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah atau stressor yang sedang dihadapi. Pentingnya dukungan sosial ini juga berlaku bagi mahasiswa dengan kondisi yang sedang mengalami masa transisi dan memiliki perbedaan tugas perkembangan membuat mahasiswa memerlukan dukungan sosial untuk meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah atau stressor. Selanjutnya literature review dilakukan untuk menemukan jawaban apakah dukungan sosial memiliki hasil yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* merupakan metode dengan cara menganalisis artikel terdahulu yang relevan dengan fokus membahas pada dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode ini diawali dengan mengumpulkan beberapa artikel terdahulu yang membahas mengenai dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kemudian dilanjutkan dengan menyaring artikel yang paling relevan untuk dijadikan acuan analisis. Adapun yang artikel yang digunakan sejumlah 3 artikel dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau, Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir, serta Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. Pemilihan ketiga artikel tersebut dinilai karena ketiga artikel tersebut relevan dan menunjukkan hasil mengenai dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Partisipan

Partisipan yang dipilih merupakan mahasiswa sehingga pemilihan subjek pada tiap artikel yang dijadikan rujukan menggunakan subjek mahasiswa. Pemilihan mahasiswa sebagai subjek karena mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Perbedaan tugas perkembangan pada remaja akhir dan dewasa membuat mahasiswa memerlukan dukungan sosial dalam proses transisinya. Dengan alasan tersebut maka dipilihlah mahasiswa sebagai partisipan.

HASIL PENELITIAN

Melalui hasil literature review dari artikel yang relevan didapatkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan positif terhadap kesejahteraan psikologis. Korelasi positif menunjukkan adanya hubungan searah antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan searah ini membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang



maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Bagi mahasiswa yang mendapat dukungan sosial yang tinggi maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi sebaliknya pada mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial rendah memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Dukungan sosial yang rendah akan membuat mahasiswa kurang mampu untuk menurunkan stressor yang sedang dihadapi sedangkan dukungan sosial yang tinggi akan membuat mahasiswa mampu menurunkan stressor yang sedang dihadapi. Dukungan sosial dibutuhkan sebagai bentuk dukungan kepada individu sehingga dapat tercapai kesejahteraan psikologis. Hasil ini juga menjawab hipotesis bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor untuk mencapai kesejahteraan psikologis terutama dalam dimensi sosial. Dukungan sosial yang didapat mahasiswa berupa dukungan keluarga, teman sebaya, dosen, pasangan, maupun perguruan tinggi serta masyarakat di lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat seperti keluarga, teman, dan pasangan dapat berupa motivasi, dukungan psikologis, dukungan instrumental, interaksi sehari-hari, serta dukungan informasi yang dibutuhkan mahasiswa. Dukungan instrumental dan keuangan dapat membantu mahasiswa terlepas dari masalah finansial dan sarana yang diperlukan selama berkuliah. Dukungan sosial berupa motivasi dan dukungan psikologis juga bermanfaat dalam menjaga ketahanan dan stabilitas mahasiswa dalam menjalani perkuliahan sehingga mahasiswa dapat memiliki resiliensi ketika dihadapkan masalah akademik. Selain itu, kebutuhan akan informasi dan interaksi juga didapatkan dari dukungan sosial oleh orang-orang sekitar sehingga meminimalisir adanya kekhawatiran akibat tidak terhubung dengan lingkungan sosialnya maupun kekhawatiran karena adanya gap informasi yang dimiliki mahasiswa.

Selain itu, dukungan sosial dari instansi tempat kuliah baik oleh dosen maupun sarana dukungan sosial yang disediakan oleh kampus. Bentuk dukungan sosial tersebut dapat berupa informasi mengenai masalah perkuliahan, pemecahan masalah baik masalah keuangan, akademik, sosial, maupun psikologis. Selain itu, dukungan berupa sarana dan layanan bimbingan dan konseling yang disediakan oleh perguruan tinggi juga dapat menjadi dukungan sosial bagi mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling yang disediakan oleh perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh mahasiswa. Melalui layanan ini mahasiswa akan terbantu dalam menyelesaikan masalahnya sehingga dapat mengurangi stress maupun tekanan yang dirasakan akibat masalah yang sedang dihadapi. Layanan bimbingan dan konseling yang disediakan oleh perguruan tinggi juga dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkembangannya pada aspek pribadi maupun sosial sehingga mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan psikologis (Eva dkk, 2020). Dampak dari peningkatan kesejahteraan psikologis dapat berupa perbaikan dan peningkatan prestasi akademik dan pengembangan karir. Peran layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam peningkatan kesejahteraan psikologis terutama pada dimensi sosial. Kemudahan teknologi juga membuat semakin beragamnya dukungan sosial yang bisa didapat oleh individu. Keterbatasan jarak tidak lagi menjadi penghalang bagi seseorang untuk mendapatkan dukungan sosial. Dengan memanfaatkan teknologi komunikasi seseorang dapat dengan mudah mencari bantuan. Dalam situasi genting dapat dengan mudah dan cepat untuk mendapatkan bantuan seperti menghubungi orang terdekat maupun menggunakan layanan jasa yang dibutuhkan baik layanan kesehatan maupun psikologis atau layanan jasa lain. Selain itu, kemudahan transportasi juga mempermudah individu untuk melakukan mobilisasi sehingga dapat dengan mudah bertemu dengan orang terdekat maupun mencari bantuan. Dengan kemudahan teknologi ini membuat individu lebih mudah mencari dan mendapatkan dukungan sosial saat membutuhkan. Bagi beberapa mahasiswa yang lebih nyaman untuk mencari dukungan dari orang terdekat akan sangat dimudahkan dengan adanya kemudahan teknologi ini. Sebab tidak semua



mahasiswa mau untuk meminta dukungan maupun pertolongan kepada orang-orang signifikan di sekitarnya seperti dosen maupun layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh perguruan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan bagi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

DISKUSI

Dalam penelitian-penelitian sebelumnya mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil *literature review* yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki kaitan terhadap dukungan sosial. Hal ini disebabkan dukungan sosial dapat menjadi penengah bagi seseorang dari stressor yang sedang dihadapi. Dukungan sosial dapat mengurangi stress yang dirasakan seseorang sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Secara umum pada beberapa karakter subjek mahasiswa didapatkan hasil yang sama yaitu signifikan. Perbedaan lokasi dan subjek penelitian tidak memengaruhi hasil sehingga seluruh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mendapatkan hasil signifikan. Perbedaan hasil penelitian hanya pada moderator penelitian seperti tidak adanya hasil signifikan bahwa religiusitas memiliki kaitan pada dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

SIMPULAN

Pertanyaan penelitian mengenai apakah dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis terjawab melalui metode *literature review*. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapat seseorang maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Peran dukungan sosial sebagai penengah saat menghadapi stressor membuat adanya keterkaitan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis untuk menyusun naskah. Terima kasih diucapkan kepada dosen pembimbing Bapak Ir. Achmad Chusairi, MA, yang telah membimbing penyusunan naskah ini. Selain itu diucapkan terima kasih pula kepada seluruh dosen dan teman-teman di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah membantu kelancaran penyusunan naskah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Alifa Desti Hanindhita Palupi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.



PUSTAKA ACUAN

- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30-44.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122-131.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020, August). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1).
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42-51.

