

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA SEMESTER AWAL

Cut Nisrina Aprillia & Prof Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog\*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Mahasiswa baru merupakan masa transisi dari siswa menengah atas atau SMA menjadi mahasiswa di perguruan tinggi. Masa adaptasi ini tentu saja tidak mudah bagi beberapa individu. Mulai adaptasi lingkungan, pertemanan bahkan sampai sistem pembelajaran. Oleh karena itu mahasiswa baru memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat apakah ada hubungan dukungan sosial keluarga, teman dan orang yang tersignifikansi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru angkatan 2023.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah analisis data kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner pada angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Alat ukur yang digunakan adalah *Psychological Well-being scale* dan *Multidimensional scale of social support*. Analisis dalam penelitian ini adalah regresi sederhana dan menggunakan *software SPSS 26.0 for windows*.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasil yang didapatkan adalah mahasiswa baru angkatan 2023 memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah sebesar 4%, tingkat sedang sebesar 22% dan tingkat tinggi sebesar 74%. Sedangkan variabel kesejahteraan psikologis dengan tingkat rendah sebesar 2% dan tingkat sedang sebesar 98%. Sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah  $(Y) = 62.507 + 0.172(X)$ . Artinya adalah setiap kenaikan dukungan sosial yang dirasakan individu, kesejahteraan psikologis individu juga meningkat sebesar 0,172 satuan. Saran untuk peneliti selanjutnya apabila ingin menggunakan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel maka dapat memperluas populasi dan tidak berfokus pada satu tempat. Lalu untuk mahasiswa baru bisa lebih aktif dalam meminta bantuan kepada sumber dukungan sosial yang dimiliki dan untuk sumber dukungan sosial dapat bergerak secara aktif dan lebih aktif lagi dalam memberikan dukungan sosial, maupun dukungan emosional.

**Kata kunci:** *dukungan sosial, kesejahteraan psikologis*

### ABSTRACT

New students are a transition period from high school or high school students to college students. This adaptation period is certainly not easy for some individuals. Starting from adapting to the environment, friendships and even learning systems. Therefore, new students need social support from the surrounding environment. The aim of this research is to see whether there is a relationship between social support from family, friends and other significant people on the psychological well-being of new students class of 2023.

In this research, the method used is quantitative data analysis by distributing questionnaires to the class of 2023 at the Faculty of Psychology, Airlangga University. The measuring instruments used are the Psychological Well-being scale and the Multidimensional scale of social support. The analysis in this research is simple regression and uses SPSS 26.0 for Windows software.

The results obtained in this study indicate that there is a significant influence between social support on the psychological well-being of new students class of 2023 at the Faculty of Psychology, Airlangga University. The results obtained were that new students from the class of 2023 had a low level of social support of 4%, a medium level of 22% and a high level of 74%. Meanwhile, the psychological well-being variable has a low level of 2% and a medium level of 98%. So the null hypothesis (H0) is rejected. The resulting regression equation is  $(Y) = 62.507 + 0.172(X)$ . This means that for every increase in social support felt by an individual, the individual's psychological well-being also increases by 0.172 units. Suggestions for future researchers if they want to use social support and psychological well-being as variables, they can expand the population and not focus on one place. Then new students can be more active in asking for help from the social support sources they have and for social support sources they can move actively and be more active in providing social support and emotional support.

**Keywords:** *Social Support, psychological well-being*

## PENDAHULUAN

Individu yang sudah mencapai pendidikan hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berkeinginan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang Perguruan Tinggi. Peralihan dari jenjang pendidikan satu menuju jenjang pendidikan berikutnya menandakan terjadinya masa transisi. Mahasiswa baru seringkali mendapatkan permasalahan karena mengalami pergeseran posisi yang mulanya sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi yang dimana posisi tersebut berbalik menjadi siswa yang paling junior, hal ini biasa disebut sebagai top-dog phenomenon (Santrock, 2011).

Transisi yang dialami mahasiswa baru meliputi adanya perbedaan dalam hal kurikulum, peraturan pendidikan, penyesuaian hubungan sosial serta perubahan metode belajar sehingga membuat mahasiswa baru rentan mengalami stress akibat transisi yang dialaminya (Ross, Niebling & Heckert 1991). Pritchard, Wilson & Yamnitz (2007) menyatakan bahwa saat awal memasuki dunia perkuliahan, di satu sisi individu dihadapkan pada kesempatan memperoleh ilmu dan mengembangkan hubungan sosial baru, tetapi di sisi lain menjadi sumber timbulnya goncangan psikologis. Mahasiswa baru yang mengalami masa transisi dilaporkan mengalami stres, stres yang dihayati oleh mahasiswa baru dapat memberikan dampak negatif berupa psikis maupun fisik (Reisberg, dalam Duffy & Atwater, 2005).

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh seseorang pada tahun pertama kuliah di Perguruan Tinggi. Usia mahasiswa berkisar 18-25 tahun. Mereka digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dewasa madya (Yusuf, 2004). Memasuki dunia kuliah membawa perubahan besar pada hidup seseorang (Santrock 2007). Kenniston (dalam Santrock, 2007) menyebutkan masa ini sebagai masa muda (youth) yaitu masa transisi antara remaja dan dewasa. Pada usia ini juga seseorang memasuki bangku kuliah sebagai jalur penting menuju kedewasaan (Papalia, Old & Fieldman, 2008). Terkadang keinginan mereka untuk menuntut ilmu harus membuat mereka tinggal di tempat yang jauh dari kota asal, misalnya di luar kota, akhirnya mengharuskan mereka menjadi mahasiswa kos.

Dukungan sosial adalah tingkat dukungan yang diberikan kepada individu yang membutuhkan, dan diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan hubungan emosional dengan orang tersebut. Bentuk dukungan sosial diantaranya adalah sikap yang hangat, sikap kepedulian, penghargaan atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang (Sarafino, 2015). Smet (1994) lebih lanjut menyatakan bahwa bentuk dukungan dapat berupa dukungan emosional (empati), kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, dukungan penghargaan, sikap menghormati, motivasi untuk maju, dan afirmasi pada pikiran atau perasaan seseorang. Dukungan sosial juga dapat berupa dukungan instrumental/material yang dapat membantu kepentingan individu, dukungan informatif yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik (Sarafino dan Smith, 2011).

Dukungan sosial adalah tingkat dukungan yang diberikan kepada individu yang membutuhkan, dan diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan hubungan emosional dengan orang tersebut. Bentuk dukungan sosial diantaranya adalah sikap yang hangat, sikap kepedulian, penghargaan atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang (Sarafino, 2015). Smet (1994) lebih lanjut menyatakan bahwa bentuk dukungan dapat berupa dukungan emosional (empati), kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, dukungan penghargaan, sikap menghormati, motivasi untuk maju, dan afirmasi pada pikiran atau perasaan seseorang. Dukungan sosial juga dapat berupa dukungan instrumental/material yang dapat membantu kepentingan individu, dukungan informatif yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik (Sarafino dan Smith, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maulana, Soleha, Saftarina, Siagian (2014) yang dilakukan kepada 92 mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di Universitas Lampung mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki masalah yang berbeda – beda dengan tingkat stres yang berbeda – beda pula dalam menghadapi tahun pertama perkuliahannya. Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama adalah sulit memahami pelajaran, sulit mengatur waktu, sering merasa kesepian dan sulit menjalin hubungan pertemanan dilingkungan baru.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting bagi remaja ketika menghadapi situasi sulit. Dukungan sosial menjadikan remaja dapat menghadapi stress

(Wang, dkk., 2021). Dukungan sosial juga dapat membantu remaja beradaptasi dengan kondisi yang susah (Ystgaard, Tambs, & Dalgard, 1999).

Kesejahteraan psikologis merupakan pusat dari banyak penekanan dalam masyarakat saat ini dimana perusahaan asuransi pada bidang kesehatan yang memberikan perlindungan kesehatan dan masyarakat umum pernah berpikir mengenai kesehatan seseorang terutama dalam hal fisik, dalam masyarakat modern kesehatan pribadi telah mengarah pada definisi yang lebih menyeluruh yang mencakup kesejahteraan psikologis (Kumar, 2014). Individu yang mencapai kesejahteraan psikologis meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif dan pertumbuhan diri (Handayani, dalam Megawati & Herdiyanto, 2016).

## METODE

### *Desain Penelitian*

Tipe penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2010). Penelitian kuantitatif melihat hubungan yang bersifat sebab dan akibat (kausal) dan mencari seberapa besar pengaruh atau hubungan antar variabel. Dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis terhadap suatu bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Penelitian ini akan menggunakan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah rumusan masalah untuk mengetahui keberadaan pengaruh atau hubungan variabel yang diteliti (Sugiyono, 2010).

### *Partisipan*

Subjek atau responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Berdasarkan hasil pengumpulan data, jumlah total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan yang terbagi menjadi 28% subjek laki-laki dan 72% subjek perempuan.

### *Pengukuran*

Teknik pengumpulan data kuesioner yang disebar ke mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya dengan total responden 100 partisipan. Alat ukur yang digunakan adalah *Psychological Well-being Scale* dan *Multidimensional Scale of Social Support*. Analisis data dengan uji regresi sederhana menggunakan *software SPSS 26.0 for windows*. Kuesioner MSPSS didesain untuk dirancang untuk menilai persepsi kecukupan dukungan sosial dari tiga sumber Spesifik yaitu keluarga, teman, dan orang penting lainnya (Zimet, dkk., 1988). Kuesioner ini terdiri 12 aitem skala likert dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Kuesioner PWBS terbagi kedalam enam dimensi yaitu *self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth* (Mubarok, 2014). Kuesioner Work-family culture terdiri dari 18 item skala likert dengan rentang pilihan jawaban 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju).

### *Analisis Data*

Analisis regresi linear sederhana adalah analisis yang tepat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Regresi linear sederhana digunakan untuk menilai pengaruh variabel X terhadap variabel Y (Dancey & Reidy, 2011). Dalam penelitian ini, digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh antara dukungan sosial keluarga, teman dan orang yang tersignifikansi terhadap kesejahteraan psikologi.

### **HASIL PENELITIAN**

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, terutama pada dukungan sosial teman yang memiliki nilai paling tinggi. Sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah  $(Y) = 62.507 + 0.172(X)$ . Artinya adalah setiap kenaikan dukungan sosial yang dirasakan individu, kesejahteraan psikologis individu juga meningkat sebesar 0,172 satuan

### **DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dukungan sosial keluarga, dukungan sosial teman, dan dukungan sosial orang yang tersignifikansi berperan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana pada masing-masing dimensi dukungan sosial keluarga, teman, orang yang tersignifikansi dengan kesejahteraan psikologis. Sebagai kesimpulan, hasil penelitian menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyimpulkan bahwa pengaruh dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya angkatan 2023. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa angkatan 2023, sehingga Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak. Variabel dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis memperoleh hasil 5.7% sehingga  $H_a$  yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diterima.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih kepada bapak Prof Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan. Terima kasih juga penulis ucapkan untuk seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh pihak lain yang tidak

dapat penulis sebutkan satu-persatu.

### **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Cut Nisrina Aprillia dan Prof Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untuk dari diterbitkannya naskah ini.

### **PUSTAKA ACUAN**

- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2011). *Statistics without maths for psychology* (5th ed). Prentice Hall/Pearson.
- Kumar, R. (2014). Psychological well being among adolescents: role of prosocial behavior. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3), 368-370.
- Megawati, E., Herdiyanto, Y, K. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132- 141.
- Monks, F. J., dkk. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mubarok, F. (2019). Uji Validitas Konstruk Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Volume IV Nomor 2 April 2015*, 175.
- Munley, P. H. (1977). Erikson's theory of psychosocial development and career development. *Journal of Vocational Behavior*, 10(3), 261-269.
- Muzdalifa, E. (2022). Learning Loss Sebagai Dampak Pembelajaran Online Saat Kembali Tatap Muka Pasca Pandemi Covid 19. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(1), 187-192.
- Papalia, D. E., Old, S.W., Feldman, R. D. (2008). *Human Development (PsikologiPerkembangan)* (9thed).Bagian V s/d Bgian IX.Alihbahasa: A. K Anwar. Jakarta: KencanaPrenada Media Group.
- Papalia, E. Diane, dkk. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* Edisi Kesembilan. Jakarta : Kencana
- Santrock, J.W. (2010), *A topical approach to life span development* ( 5th ed). New York: Mc Graw –Hill.
- Yususf, S. (2004). *Psikologi Anak dan Remaja*. Bandung: Penerbit Remaja Rosda karya.