



Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta

Sri Hartini^{1*}, Sri Ernawati², Faqih Purnomosidi³

¹⁻³Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni,
Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis: tinii12tn@gmail.com*

Abstract. *Social support is assistance to individuals in the form of comfort and attention as well as created a feeling of being loved and appreciated by others. Social support of individuals will be able to fulfill one of the psychological needs positively. This can affect subjective well-being in individuals. This study aims to determine and empirically test the correlation between social support and subjective well-being in students of the Psychology Study Program at Sahid Surakarta University. This study used a quantitative method with 67 students as respondents. The sampling technique used a purposive sampling technique. The results indicate that there is a correlation between social support and subjective well-being in psychology students at Sahid Surakarta University. This means that higher social support contributes to the higher subjective well-being of students. In contrast, the lower social support makes for the lower subjective well-being of students.*

Keywords: *social support, subjective well-being, students*

Abstrak. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu berupa rasa nyaman dan perhatian serta menimbulkan rasa dicintai dan dihargai oleh orang lain. Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu akan mampu memenuhi salah satu kebutuhan psikologis secara positif. Pemenuhan tersebut dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris tentang hubungan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah reponden 67 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga *subjective well-being* mahasiswa.

Kata Kunci : *dukungan sosial, subjective well-being, mahasiswa*

1. LATAR BELAKANG

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

Mahasiswa memiliki tuntutan untuk menguasai ilmu praktik dan ilmu teori yang harus diaplikasikan kepada lingkungan yang berupa tanggungjawab untuk menyelesaikan masa perkuliahan dengan berbagai macam tugas dan diakhiri dengan tugas akhir yaitu skripsi untuk

mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa juga memiliki tanggungjawab untuk menjadi generasi penerus bangsa yang bisa menguasai ilmu yang telah dipelajarinya serta diharapkan setelah lulus dari perguruan tinggi, mahasiswa mampu menghadapi persaingan global yang ada (Sitompul dkk, 2019).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani masa peralihan dari remaja akhir ke masa dewasa awal, sehingga banyaknya perubahan yang dilalui, akan mengakibatkan individu harus bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Masa peralihan yang dilalui mahasiswa merupakan transisi dari rasa ketergantungan menjadi kemandirian, baik dari segi ekonomi, kebebasan penentuan kehidupan, serta pandangan masa depan yang lebih realistis, dengan begitu mahasiswa pasti akan menghadapi berbagai konflik (Putri, 2018).

Pada masa transisi, mahasiswa juga akan dibebankan tugas perkembangan yang berat. Pada tahap ini, banyak individu khawatir untuk memulai karirnya. Segala bentuk tekanan datang secara bersamaan pada masa transisi mahasiswa serta diiringi dengan harapan bahwa individu mampu bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Individu mungkin akan bertanya pada dirinya sendiri terkait identitas dirinya dan seperti apa kehidupannya dimasa depan serta mulai membandingkan pencapaian dirinya dengan teman-temannya. Berbagai reaksi emosional akan muncul pada individu saat menghadapi tekanan seperti ini.

Mahasiswa sebagai individu dewasa awal dituntut untuk berusaha mencapai kesuksesan, berlibur dan beribadah sebaik-baiknya (Anggraini,2023). Semua itu dilakukan untuk untuk memenuhi kebutuhan jiwa dan raga yang hingga akhirnya berujung pada perolehan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Kebahagiaan dan kesejahteraan hidup merupakan tujuan utama bagi kebanyakan orang (Rask, dkk., 2002). Individu juga dapat memilih dan melakukan segala kegiatan berupa perilaku yang diinginkan sebagai cara mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.

Kesejahteraan dalam hidup yang dimaksud adalah *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik, akan merasa senang serta bahagia saat dekat dengan keluarga dan teman dekat. Individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik, juga akan lebih kreatif, optimis, tidak mudah putus asa serta lebih banyak tersenyum daripada individu yang menyebut dirinya tidak bahagia (Argyle, dalam Nurhidayah & Rini, 2012). Menurut Biswas-Diener (2008) *subjective well-being* adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya. Evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi yang berupa jumlah frekuensi yang dialami seseorang tentang afek positif dan afek negatif. Individu ini akan lebih bisa mengontrol emosinya dalam

menghadapi permasalahan yang terjadi dalam hidup dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well being* yang rendah, ia akan memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi dalam hidup sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh karena itu timbullah emosi negatif seperti kecemasan, depresi, serta kemarahan (Myers & Diener, 2004). Pada saat individu menghadapi permasalahan dan emosi negatif yang terjadi dalam hidupnya, bantuan dan dukungan sosial lah yang individu butuhkan. Dukungan sosial merupakan adanya rasa perhatian, bantuan, dan penghargaan yang diberikan oleh orang lain bagi seseorang (Sarafino & Smith., 2012). Setiap individu juga akan menginginkan hidupnya bahagia dan tidak terkecuali oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa dewasa awal dimana masa ini merupakan masa yang penuh tantangan dan kesukaran, masa yang menuntut individu menentukan sikap dan pilihan, serta masa yang menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri (Kartono, 2011).

Dukungan sosial sendiri merupakan suatu dukungan yang mengarah pada kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan dari individu lain maupun kelompok. Dukungan sosial menurut Johnson (Nurhindazah & Kustanti, 2016) adalah rotasi dari beberapa sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan didukung dengan keterlibatan individu lain yang dipercaya dan mampu memberi bantuan berupa dorongan, rasa menerima, serta perhatian ketika mengalami masalah dalam hidupnya. Dukungan sosial diperlukan oleh individu untuk mengurangi dampak negatif yang muncul dari kondisi stress. Kondisi stress yang muncul akan mempengaruhi *subjective well-being* yang dimiliki individu.

Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada dukungan sosial dari orang terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Menurut Wijaya & Saprowi (2022), dukungan sosial dapat membantu individu untuk menurunkan tekanan psikologis, menumbuhkan kesehatan emosional dan dapat membantu mengendalikan emosi negative dalam diri individu. Individu membutuhkan dukungan dari orang terdekat untuk membentuk afek positif dan membangkitkan ketahanan diri untuk menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas, maka dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasakan kenyamanan berupa fisik maupun psikologis. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, pasangan, sahabat, maupun teman sebaya akan mampu memenuhi salah satu kebutuhan psikologis secara positif. Pemenuhan tersebut dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada individu. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Subjective Well-Being

Subjective Well-Being memiliki beberapa definisi menurut para ahli. Menurut Diener (2005) memaparkan *subjective well-being* merupakan penilaian seseorang yang berbeda mengenai hidup mereka, peristiwa terjadi pada mereka, tubuh dan pikiran mereka, dan keadaan tempat tinggal mereka. Diener, Lucas dan Oishi (2005) mendefinisikan *subjective well-being* merupakan sebuah konsep yang luas yang meliputi pengalaman emosi yang menyenangkan, jarang merasakan keadaan emosi yang negatif, serta memiliki kepuasan yang tinggi. Seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika merasa puas dengan kondisi hidup mereka, memiliki emosi positif yang baik. *Subjective well-being* dapat dikatakan kondisi yang cenderung stabil sepanjang waktu dan sepanjang rentan kehidupan (Diener, 2005).

Linley & Josedh (Filsafati & Ratnaningsih, 2016) mengemukakan bahwa *subjective well-being* adalah kebahagiaan yang mengacu terhadap kepuasan hidup serta keseimbangan afeksi. Veenhouven (Hamdana & Alhamdu, 2015) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat dimana individu menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.

Diener (2003) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif yang dimiliki individu mengenai kehidupan mereka, mulai dari kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan puas terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup seperti pernikahan dan pekerjaan, serta rendahnya emosi yang negatif.

Menurut Diener (2005) aspek dari *subjective well-being* ada dua, yaitu Evaluasi Kognitif (Penilaian atau judgement) dan Afektif (emosional). Diener dkk, (2005) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah kepribadian, demografis, hubungan sosial, dan dukungan sosial.

a. Kepribadian

Subjective well-being adalah sesuatu yang stabil dan konsisten, secara empiris berhubungan dengan konstruk kepribadian.

b. Faktor Demografis

Faktor demografis membedakan antara orang yang sedang-sedang saja dalam merasakan kebahagiaan dan orang yang sangat bahagia. Menurut Diener, dkk (2005) menjelaskan bahwa sejauh mana faktor demografis tertentu dapat meningkatkan *subjective well-being* tergantung dari nilai dan tujuan yang dimiliki seseorang, kepribadian dan kultur. Pengaruh faktor demografis terhadap *subjective well-being* adalah pendapatan, pernikahan dan keluarga, umur dan jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, ras dan agama.

c. Hubungan Sosial

Banyak penelitian telah menemukan korelasi antara berbagai ukuran objektif dari aktivitas sosial dan berbagai ukuran *subjective well-being* misalnya kesepian dan *subjective well-being* (Anderson dalam Diener, 1984). Menurut Wilson (dalam Diener, 1984) bahwa individu yang ekstravert lebih bahagia.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial telah lama dikenal dapat mengurangi pengalaman stres, meningkatkan kesejahteraan, mengurangi keparahan penyakit, dan dapat lebih cepat dalam proses pemulihan dari gangguan kesehatan Taylor (Rahmanillah, 2013). Hasak (Diener, 1984) mengemukakan bahwa setiap orang membutuhkan interaksi sosial dalam kehidupan, ketika orang berinteraksi dengan orang lain otomatis orang tersebut telah menjalin silaturahmi yang memberi kesempatan untuk berbagi.

Dukungan Sosial

Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan untuk orang lain, merawatnya atau menghargainya. Weiss (Cutrona dan Russel, 1987) dukungan sosial merupakan sesuatu yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain, seseorang yang merasa cukup didukung, dan menghindari dari kesendirian. Dukungan sosial merupakan informasi serta umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, di hormati serta dihargai dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2014). Cohen (Neufeld & Harrison, 2010) menyatakan bahwa dukungan sosial (*social support*) mengacu pada ketersediaan hubungan sosial dari sumber psikologis dan materi yang dimaksudkan untuk manfaat suatu kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah, dukungan sosial yang didapatkan oleh individu membantu mempertahankan individu dari kondisi tidak menyenangkan seperti stress dengan memberikan bantuan, perhatian dan solusi terhadap masalah yang dihadapi individu. Sarafino (2006), dukungan sosial merupakan sebuah kesenangan yang dirasakan individu sebagai perhatian, pertolongan yang diterima dari orang lain.

Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang berdampak dengan manusia dan lingkungan menjadi dukungan sosial atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut. Dukungan sosial ini bisa berasal dari keluarga, pasangan, teman dekat dan organisasi komunitas.

Taylor (2009) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek yang terdiri dari perhatian, Emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi serta adanya penilaian atau penghargaan.

Menurut Sarafino (2012), dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu. Aspek pertama adalah dukungan emosional, yaitu dukungan yang berupa perhatian, empati, dan rasa turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini dapat menimbulkan perasaan nyaman, serta membuat individu merasa dimiliki dan dicintai. Aspek kedua adalah dukungan instrumental, yaitu bantuan yang bersifat langsung dan nyata, misalnya meminjamkan uang kepada saudara yang sedang benar-benar membutuhkan bantuan finansial. Selanjutnya, terdapat dukungan informasi, yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk nasihat atau saran yang dapat membantu individu dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Terakhir, dukungan penghargaan melibatkan ekspresi dukungan yang ditunjukkan melalui pernyataan setuju, penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan, serta penampilan orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu.

3. METODE PENELITIAN

Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta dengan jumlah 67 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari alat pengumpulan data berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala dukungan sosial dan skala *subjective well being*. Menurut Sugiyono (2013) skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada di dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.

Teknik untuk pengukuran skor pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala Likert. Sugiyono (2013) berpendapat bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala Likert

merupakan suatu skala yang dapat digunakan dalam kuesioner, angket yang bersifat survey deskriptif kuantitatif.

Penyusunan aitem dalam skala ini dikelompokkan menjadi aitem *favourable* dan aitem *unfavourable* dibuat dalam lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

a) Skala *Subjective Well-being*

Subjective well-being dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala *subjective well-being* yang disusun oleh Fatma Sepita Syarah (2019) berdasarkan aspek-aspek *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener (2005) yaitu evaluasi kognitif dan afektif (emosional). Adapun total keseluruhan 40 butir aitem pernyataan yang dibagi menjadi 20 aitem *favourable* yang berfungsi jika mendukung pernyataan adanya *subjective well-being* pada mahasiswa dan juga sebaliknya 20 aitem *unfavourable* pernyataan tidak setuju.

b) Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Oktiva Nurmalasari (2019) berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sarafino (2012) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Adapun total keseluruhan 32 butir aitem pernyataan yang dibagi menjadi 21 aitem *favourable* yang berfungsi jika mendukung pernyataan adanya dukungan pada mahasiswa dan juga sebaliknya 11 aitem *unfavourable* pernyataan tidak setuju.

Analisis Data

Validitas adalah tingkat kemampuan instrumen dalam mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2003). Uji validitas didasarkan pada validitas isi, yakni telaah dan revisi butir pernyataan berdasarkan pendapat profesional (*profesional judgement*). Penelitian ini menggunakan batasan reliabilitas menurut Arikunto (2007) bahwa reliabilitas suatu skala dikatakan baik jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$.

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan Sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Dalam penelitian ini adalah analisis korelasi, untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Guna mempermudah perhitungan digunakan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) versi 25.0*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan mengajukan permohonan izin penelitian secara resmi kepada Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta dengan nomor 477/D/FSHS/Usahid-Ska/XII/2024 pada tanggal 9 Desember 2024. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi di Universitas Sahid Surakarta dari jenjang tahun 2021-2024 yang merupakan mahasiswa aktif berjumlah 191 mahasiswa sebagai populasi penelitian ini. Penelitian dilakukan dengan cara penyebaran angket melalui *google form* kepada mahasiswa. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2024 hingga 17 Desember 2024 kepada 46 mahasiswa psikologi Universitas Sahid Surakarta. Uji coba dilakukan sebagai uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur skala dukungan sosial dan skala *subjective well-being* yang disebar kepada responden melalui *google form* melalui grup *whatsapp* mahasiswa.

a. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1) Skala Dukungan Sosial

Hasil dari uji validitas isi pada skala dukungan sosial dengan *subjective well-being* diperoleh nilai 0,80 – 1,00. Aitem yang digunakan memiliki validitas 0,80-1,00 dimana dari aitem-aitem yang diuji jika memperoleh nilai diatas 0,80 dianggap valid. Aitem yang mendapat nilai kurang dari 0,80 dikatakan kurang valid dan tidak bisa dipergunakan. Skala ini memiliki aitem sebanyak 32 aitem dan terdapat satu aitem pada nomor 18 yang tidak valid (gugur) dan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* 0,945.

2) Skala Subjective Well-Being

Hasil dari uji validitas isi pada skala dukungan sosial dengan *subjective well-being* diperoleh nilai 0,80 – 1,00. Aitem yang digunakan memiliki validitas 0,80-1,00 dimana dari aitem-aitem yang diuji jika memperoleh nilai diatas 0,80 dianggap valid. Aitem yang mendapat nilai kurang dari 0,80 dikatakan kurang valid dan tidak bisa dipergunakan. Skala ini memiliki aitem sebanyak 40 aitem dan terdapat tiga aitem pada nomor 4, 22, 37 yang tidak valid (gugur) dan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,943.

b. Analisis Data

Tabel 1
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		67
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.64507456
Most Extreme Differences	Absolute	.152
	Positive	.099
	Negative	-.152
Test Statistic		.152
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.001 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi kolmogorov-smirnov sebesar $0,001 < 0,005$, maka data dukungan sosial dan *subjective well-being* dalam penelitian ini tidak normal.

Tabel 2
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * DS	Between Groups	(Combined) 30672.167	42	730.290	8.916	.000
		Linearity 16483.288	1	16483.288	201.237	.000
		Deviation from Linearity 14188.878	41	346.070	4.225	.000
	Within Groups	1965.833	24	81.910		
	Total	32638.000	66			

Berdasarkan hasil uji di atas diperoleh nilai $F_{Deviation\ From\ Linier} = 4.225$ dengan Signifikansi = 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang linier antara variabel skala dukungan sosial (X) dan variabel *subjective well-being* (Y).

Tabel 3
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.719	10.768		4.896	.000
	DS	.724	.089	.711	8.144	.000

a. Dependent Variable: SWB

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, secara simultan dukungan sosial mempunyai nilai signifikan p sebanyak 0,000 ($p < 0,05$) dapat diartikan bahwa dukungan sosial terdapat pengaruh signifikan pada *subjective well-being* yang berarti ada hubungan yang signifikan atau adanya korelasi antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa/i psikologi di Universitas Sahid Surakarta.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa Psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini telah dilakukan pada 67 mahasiswa/i psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur, yaitu skala dukungan sosial dan skala *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini dapat diterima, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien yang didapatkan melalui uji regresi sebesar 0,000, yang artinya $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga *subjective well-being* pada mahasiswa, begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Menurut Diener dan Seligman (2002) dukungan sosial merupakan *predictor subjective well-being*, artinya orang-orang yang memperoleh dukungan sosial yang memuaskan akan lebih sering merasa bahagia dan memiliki tempat bersandar ketika mereka membutuhkan, serta hal ini akan berkontribusi pada afek positif yang dirasakan oleh individu. Dukungan sosial berkaitan dengan pemberian bantuan baik itu berupa bantuan materi, bantuan jasa maupun bantuan informasi. Adanya dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga, sahabat, teman, dan dari pihak lainnya maka akan membuat mahasiswa/i merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Mahasiswa/i yang merasakan kesejahteraan dalam hidupnya dapat lebih mengembangkan diri lagi dengan aktivitas yang positif dan menghabiskan waktu untuk membangun relasi dengan teman-temannya.

Dukungan sosial merupakan dukungan dan bantuan yang didapatkan individu melalui interaksi dan aktivitas yang dilakukannya dengan orang lain, bantuan atau pertolongan yang didapatkan dari orang lain tersebut akan meningkatkan perasaan positif dan harga dirinya, sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan individu (Bishop dalam Sardi, 2020). Berkat dukungan sosial dari lingkungan sekitar, individu akan lebih menghadapi stress yang dialaminya dan lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai permasalahan dan tuntutan dan tekanan yang ada dalam hidup individu.

Sesuai dengan subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa Psikologi yang memiliki status aktif di Universitas Sahid Surakarta, *subjective well-being* yang tinggi pada mahasiswa akan mampu membantunya mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan tugas perkuliahan maupun permasalahan lainnya. Watson dkk., (dalam Hartanto, 2015) menjelaskan

bahwa tingginya *subjective well-being* pada individu akan menyebabkan individu tersebut memiliki energy yang baik, mampu berkonsentrasi dan fokus dalam melakukan kegiatannya, sehingga mahasiswa dengan *subjective well-being* tinggi akan mudah berkonsentrasi ketika menyelesaikan tugas, tanggung jawab dan permasalahannya. Berkaitan dengan tekanan, Diener dkk. (dalam Dewi & Utami, 2015) mengungkapkan bahwa tingginya *subjective well-being* pada individu akan dapat menentukan dan menjalani adaptasi dan coping secara tepat sehingga mampu membuatnya merasa lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Scyndy Nur Harunny Pohan (2023) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* pada Siswa di Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa” yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Namun, penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Silvia Anggraini, dkk (2022) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Subjective Well-Being* pada Seniman Teater di Kota Gresik”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada seniman teater di kota Gresik.

Selanjutnya, pada penelitian ini memiliki kelemahan yaitu jumlah responden yang hanya 67 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Selain itu, dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, dianalisis dan diinterpretasikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga *subjective well-being* mahasiswa.

Saran

Bagi Mahasiswa/I, peneliti berharap penelitian ini dijadikan acuan untuk mahasiswa/i agar saling mendukung dan membantu satu sama lain untuk mencapai tujuan mereka. Selain itu, mahasiswa/i harus mampu membangkitkan perasaan gembira dari dalam sehingga mereka dapat berkonsentrasi dalam melakukan prosedur pembelajaran. Bagi instansi, peneliti berharap Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta dapat turut menumbuhkan kesadaran dan memberikan arahan kepada mahasiswa terkait pentingnya membangun relasi yang positif dan saling memberi dukungan antara satu dengan yang lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi jika ada variabel atau metode penelitian yang sama, tetapi ada baiknya jika kendala dan kekurangan dalam penelitian ini diperbaiki untuk hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. (2023). *Pengaruh orientasi masa depan terhadap subjective well-being pada dewasa awal di Jawa Timur* (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Anggraini, S., dkk. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap subjective well-being pada seniman teater di Kota Gresik. *Psikosains*, 17(1), 73–82.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan instrumen penelitian dan penilaian program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Awaliyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selfi. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 29–44.
- Azwar, S. (2003). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2005). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, negara, pembangunan: Kumpulan tulisan 1965–2005* (L. Assyauckanie & Stanley, Eds.). Pustaka Alfabet.
- Dewi, P., & Utami, M. (2015). Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194–212.
- Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4).
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth* (Chapter 8: The happiest places on Earth: Culture and well-being). Malden, MA: Blackwell, 127–144.

- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Journal of Psychological Inquiry*, 16, 162–167.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4).
- Diener, E., & Scollon, S. (2003). Subjective well-being is desirable, but not the *summum bonum*. [Artikel].
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan antara subjective well-being dengan organizational citizenship behavior pada karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY. *Jurnal Empati*, 5(4), 757–764.
- Gafur, A. (2015). *Mahasiswa & dinamika dunia kampus*. Rasibook.
- Hamdana, F., & Alhamdu. (2015). Subjective well-being dan prestasi belajar siswa akselerasi MAN 3 Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 115–124.
- Hartanto, E. W. (2015). Hubungan antara iklim organisasi dengan subjective well-being pada karyawan di perusahaan X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 5(2), 70–80.
- Hurlock, G. B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Muthami'ah, E. N. (2023). Memahami pentingnya dukungan sosial dalam mencapai penerimaan diri pada dewasa melajang. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 407–421.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6.
- Neufeld, A., & Harrison, M. (2010). *Nursing and family caregiving*. New York: Springer.
- Nurhidayah, S., & Rini, A. (2012). Subjective well-being ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*, 1(2).
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2016). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan adversity intelligence pada mahasiswa yang menjalani mata kuliah tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(4).
- Nurmasalari, O. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada guru perempuan* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Pohan, S. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang tinggal di TPA Terjun Marelان* (Skripsi). Universitas Medan Area.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesia Journal of School Counseling*, 3(2), 35.

- Rask, dkk. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Sardi, L. N. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologica*, 2(1), 41–48.
- Sitompu, T. W., Mirza, R., & Yulinda. (2019). Orientasi masa depan dan religiusitas pada mahasiswa Teknik Informatika. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarah, F. S. (2019). *Hubungan social support dengan subjective well-being pada siswa penyandang disabilitas di Banda Aceh* (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Umami, R. (2020). *Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai* (Skripsi). Universitas Medan Area.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1).