

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA DI KOTA PASURUAN**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



**MASNUNAH
202069110079**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2024

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Masnunah
NIM : 202069110079
Program Studi : Psikologi
Judul : "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan
Psikologis Mahasiswa di Kota Pasuruan"

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan didepan penguji.

Pasuruan, 17 Juli 2024

Menyetujui,

Kaprodi



Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si.
NIP.Y 0691108022

Pembimbing



A handwritten signature in blue ink, belonging to Nathania B. Astrella.

Nathania B. Astrella, S.Psi., M.Psi.
NIP.Y 0691304030

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Yang disusun oleh

Masnunah

202069110079

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 20 Juli 2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji Utama Dr. Laurensius Laka, S.Psi., M.Psi
NIP. Y 0691104029

Penguji I Aris Setiawan, S.Psi., M.Psi
NIP. Y 0691508144

Penguji II /
Pembimbing Nathania B. Astrella, S.Psi., M.Psi
NIP.Y 0691304030



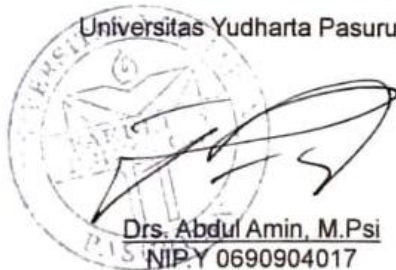
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Pasuruan, 31 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Yudharta Pasuruan



Drs. Abdul Amin, M.Psi
NIP.Y 0690904017

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Kota Pasuruan" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Yudharta Pasuruan. Karya ini tidak pernah dilakukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka

Pasuruan, 20 Juli 2024



Masnunah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan anugerah-nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Kota Pasuruan” dengan baik. Penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Kholid Murtadlo, S.E., M.E selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan.
2. Bapak Drs. Abdul Amin, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan.
3. Ibu Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si selaku kaprodi Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan.
4. Ibu Nathania B. Astrella, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan.
5. Kedua orang tua yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih sudah berjuang untuk kehidupan saya, terima kasih untuk semua doa dan dukungan yang telah bapak mamak berikan kepada penulis.
6. Saudara-saudara kandungku terima kasih telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan perhatiannya yang sangat luar biasa kepada penulis.
7. Sahabat-sahabat penulis yang selalu membantu, memberi semangat, dukungan serta doa terbaiknya.
8. Teman-teman Psikologi khususnya angkatan 2020 yang telah memberikan semangat kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah berjasa dan membantu baik moral maupun semangat

Semoga segala yang bermakna dan kebaikan dari semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Dengan memohon Taufiq serta Rahmat dari Allah SWT, penulis berharap skripsi ini bisa menjadikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak yang memerlukan sehingga dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Akhir kata kami mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam segi penulisan skripsi ini. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi kedepannya.

Pasuruan, 20 Juli 2024

Masnunah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xi
INTISARI	xii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat	6
1. Tujuan	6
2. Manfaat	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kesejahteraan Psikologis	10
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	10
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	13
B. Dukungan Sosial	14
1. Pengertian Dukungan Sosial	14
2. Aspek Dukungan Sosial	15
3. Indikator Dukungan Sosial.....	16
4. Sumber-sumber Dukungan Sosial	16
5. Fungsi Dukungan Sosial.....	17
C. Keterkaitan Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial.....	18
D. Kerangka Konseptual	21
E. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi dan Operasional Variabel	23
1. Identifikasi Variabel.....	23
2. Operasional Variabel	23
B. Subjek Penelitian	25
1. Pupulasi	25
2. Sampel	25
C. Cara Pengumpulan Data.....	26
1. Skala Pengukuran Kesejahteraan Psikologis	27
2. Skala Pengukuran Dukungan Sosial	28
3. Skoring.....	28
4. Uji Validitas.....	28
5. Uji Reliabilitas.....	29
D. Desain Penelitian	30
E. Cara Analisa Data	30
1. Uji Deskriptif	30
2. Uji Asumsi Klasik	33

3. Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Subjek Penelitian	36
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data	37
1. Deskripsi Data	37
2. Validitas Skala	38
3. Reliabilitas	40
C. Hasil	41
1. Hasil Uji Asumsi Klasik	41
2. Hasil Uji Hipotesis	43
D. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	7
Tabel 2 Tabel <i>Blue Print</i> Kesejahteraan Psikologis	27
Tabel 3 Tabel <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial	28
Tabel 4 Tabel Skoring Skala <i>Likert</i>	28
Tabel 5 Tabel Koefisien Reliabilitas	30
Tabel 6 Tabel Norma Kategorisasi	33
Tabel 7 Tabel Koefisien Korelasi	34
Tabel 8 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 9 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	36
Tabel 10 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Kampus	36
Tabel 11 Distribusi Subjek Berdasarkan Semester	36
Tabel 12 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	37
Tabel 13 Rumus Skor Standar	37
Tabel 14 Hasil Kategorisasi Skor Standar	38
Tabel 15 validitas Skala Uji Coba	38
Tabel 16 <i>Blueprint</i> Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba	39
Tabel 17 <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	40
Tabel 18 Hasil Uji Reliabilitas	40
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas (kesejahteraan psikologis-dukungan sosial)	42
Tabel 21 Hasil Uji Linieritas	42
Tabel 22 Hasil Uji Koefisien Korelasi	43
Tabel 23 Hasil Uji Koefisien Determinan (R^2)	44
Tabel 24 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana (Uji F)	44
Tabel 25 Persamaan Regresi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	21
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba.....	56
Lampiran 2 Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba.....	58
Lampiran 3 Data Induk Uji Coba Kesejahteraan Psikologis	60
Lampiran 4 Data Induk Uji Coba Dukungan Sosial	62
Lampiran 5 Perhitungan Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis	64
Lampiran 6 Perhitungan Validitas Skala Dukungan Sosial	67
Lampiran 7 Perhitungan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	69
Lampiran 8 Perhitungan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	69
Lampiran 9 Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba.....	70
Lampiran 10 Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	72
Lampiran 11 Data Induk Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba	73
Lampiran 12 Data Induk Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	80
Lampiran 13 Perhitungan Normalitas.....	87
Lampiran 14 Hasil Uji Linieritas.....	87
Lampiran 15 Hasil Uji Koefisien Korelasi	87
Lampiran 16 Hasil Uji Koefisien Determinan (R^2).....	88
Lampiran 17 Hasil Uji F.....	88
Lampiran 18 Persamaan Regresi	88

ABSTRACT

The influence of social support on students' psychological well-being

Masnunah

**Psychology Study Program, Faculty Psychology
Yudharta University, Pasuruan**

Psychological well-being reflects an individual's mental condition that functions positively and contributes significantly to their lives. Previous research results show that many students in Indonesia experience low psychological well-being. Psychological well-being is also influenced by social support. This study aims to examine the effect of social support on students' psychological well-being. The population in this study were students in Pasuruan City with 358 research samples obtained using simple random sampling techniques. The approach in this study used a quantitative approach. Data collection in this study was carried out using a social support scale and a psychological well-being scale. Data analysis used simple regression analysis. The results of the study obtained an F value of 140.493 with a significance of 0.000, because the significance value <0.05 , the results indicate that social support contributes significantly to students' psychological well-being. This means that the higher the level of social support received by students, the higher the level of students' psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-being, Students, Social Support.

INTISARI
Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Masnunah
Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Yudharta Pasuruan

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif dan berkontribusi signifikan terhadap kehidupan mereka. Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa banyak mahasiswa di Indonesia mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Pasuruan dengan 358 sampel penelitian yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala dukungan sosial dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian diperoleh nilai F sebesar 140,493 dengan signifikansi 0,000, karena nilai signifikansi $< 0,05$ maka hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Dukungan Sosial.

ABSTRACT

The influence of social support on students' psychological well-being

Masnunah

**Psychology Study Program, Faculty Psychology
Yudharta University, Pasuruan**

Psychological well-being reflects an individual's mental condition that functions positively and contributes significantly to their lives. Previous research results show that many students in Indonesia experience low psychological well-being. Psychological well-being is also influenced by social support. This study aims to examine the effect of social support on students' psychological well-being. The population in this study were students in Pasuruan City with 358 research samples obtained using simple random sampling techniques. The approach in this study used a quantitative approach. Data collection in this study was carried out using a social support scale and a psychological well-being scale. Data analysis used simple regression analysis. The results of the study obtained an F value of 140.493 with a significance of 0.000, because the significance value <0.05 , the results indicate that social support contributes significantly to students' psychological well-being. This means that the higher the level of social support received by students, the higher the level of students' psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-being, Students, Social Support.

INTISARI
Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Masnunah
Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Yudharta Pasuruan

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif dan berkontribusi signifikan terhadap kehidupan mereka. Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa banyak mahasiswa di Indonesia mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Pasuruan dengan 358 sampel penelitian yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala dukungan sosial dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian diperoleh nilai F sebesar 140,493 dengan signifikansi 0,000, karena nilai signifikansi $< 0,05$ maka hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Dukungan Sosial.

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif. Nilai positif dari kondisi mental ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kehidupan individu. Kesejahteraan psikologis menciptakan emosi positif pada individu dalam menghadapi problematika kehidupan sehingga memilih solusi yang tepat. Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Mahasiswa menjalani empat fase perkuliahan. Fase pertama, mahasiswa berada pada semester satu dan semester dua, mahasiswa akan lebih banyak mencari teman dan mulai beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Fase kedua, mahasiswa mulai memasuki perkuliahan yang serius, tidak hanya mengerjakan tugas namun mahasiswa akan melakukan praktik, mahasiswa mulai mengatur waktu untuk belajar, bermain, dan berorganisasi. Fase ketiga, mahasiswa memasuki semester lanjut dan semakin serius karena tugas semakin banyak. Fase keempat, yaitu semester tujuh dan delapan, mahasiswa mulai memasuki proses magang yang merupakan program wajib, setelah magang mahasiswa mulai menyusun skripsi (Wahyudi, 2019)

Mahasiswa merespon dengan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tahap dewasa awal. Ada respon individu yang gembira, bersemangat dan merasa memiliki tantangan untuk menelusuri kehidupan yang belum pernah dirasakan, ada juga individu yang melewati masa ini dengan penuh tekanan, kecemasan dan tidak bergairah Nash & Murray (dalam Habibie dkk, 2019).

Respon individu yang kurang baik akan menimbulkan berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan merasa khawatir hasil tidak sesuai dengan keinginan, jika perasaan negatif ini tidak dapat terselesaikan dengan baik maka akan menyebabkan krisis emosional, berbagai gangguan psikologi bahkan sampai depresi.

Fenomena mahasiswa dengan keadaan kesejahteraan psikologis yang rendah juga terjadi di banyak Universitas di Indonesia. Penelitian yang dilakukan pada 100 mahasiswa psikologi oleh Utami (2016), yang bertempat di Universitas Muhammadiyah Malang, menunjukkan bahwa 72% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang, dan 13% pada kategori rendah. Selanjutnya, penelitian dilakukan pada 50 orang mahasiswa pendidikan akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia oleh (Kurniasari dkk, 2019) diperoleh data bahwa sebanyak 64,44% merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% mahasiswa mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan orang tua, 42,22% sering melamun atau berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka terhadap orang lain.

Peneliti juga telah melakukan survei awal melalui kuisioner tentang kesejahteraan psikologis kepada 66 mahasiswa di Pasuruan didapatkan hasil bahwa 4,55% dari 66 mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis kategori sangat rendah, 40,9% dari 66 mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis kategori rendah. Dengan rincian data bahwa sebanyak 48% merasa rendah diri karena pengalaman masa lalu yang menyakitkan, 52% mahasiswa kurang terbuka pada orang lain karena perasaan takut diabaikan, 51% mahasiswa cenderung mengorbankan kepentingan pribadi demi memenuhi ekspektasi orang

lain, dan sebanyak 43% mahasiswa merasa kurang puas pada pencapaian diri sendiri.

Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan kualitas yang lebih tinggi dalam akademik, sedangkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologis, sehingga berpengaruh pada prestasi akademik.

Ryff (dalam Pratama dkk, 2023) mengatakan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menerima dirinya, memiliki relasi, dapat mengontrol lingkungan, mempunyai tujuan hidup serta dapat berkembang. Sedangkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengakibatkan stres tidak mampu menjalin relasi, depresi tidak memiliki kepuasan pada dirinya sendiri, kesulitan dalam mengontrol lingkungan, tidak bisa menerima diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup serta terpuruk akan masa lalu. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang masih bergelut dengan kesehatan psikologis yang buruk. Kesehatan psikologis mahasiswa yang buruk akan mempengaruhi mereka baik secara fisik maupun psikologis. Ketika kesehatan mental dan emosional seseorang dipengaruhi secara negatif oleh kesejahteraan psikologis mereka yang rendah, ini berdampak pada kesehatan fisik mereka. (Fagbenro & Olasupo, 2019).

Menurut Batubara (2022) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai manusia yang mempunyai sikap positif dalam melihat dirinya dan individu lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah wujud dari apa yang dirasakan seseorang dalam memandang dirinya serta orang lain. Sedangkan

menurut Ryff dan Singer (dalam Rahama & Izzati, 2021) Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai suatu pemenuhan dari pertumbuhan manusia yang dipengaruhi oleh konteks kehidupan manusia disekitarnya. Dapat diartikan juga kesejahteraan psikologis adalah suatu pencapaian potensi psikologis individu, mempunyai tujuan hidup, dapat membangun relasi yang baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan sesuai dengan kondisi dirinya, dapat menerima kelebihan juga kekurangan dirinya, serta dapat terus mengembangkan dirinya.

Model kesejahteraan psikologis Ryff (dalam Eva dkk, 2020) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi yang menjadi tolak ukur kesejahteraan psikologis individu, yaitu: penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki individu, mengarahkan hidup pada tujuan tertentu, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mempunyai kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan dan mengembangkan diri dengan berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis sendiri memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, antara lain yakni jenis kelamin, keluarga, status identitas, sifat kepribadian, obesitas pendapatan, stres, efisiensi diri, kehidupan yang bermakna, kecerdasan emosional, hubungan interpersonal, kesepian, ketegasan, aktivitas seksual, kontrol emosi, keterampilan sosial, dan dukungan sosial Bowers (dalam Dityo & Satwika, 2022).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah pertukaran energi antara dua individu yang dapat dirasakan oleh individu yang memberikan ataupun individu yang menerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dari penerima Shumaker & Brownell (dalam Jackman dkk, 2022). Sedangkan menurut Camara

(dalam Alshammari dkk, 2021) dukungan sosial adalah bantuan yang bermanfaat, baik bantuan berupa materi maupun bantuan emosional kepada seseorang yang berasal dari keluarga, teman, staf sekolah, organisasi sosial, dan jaringan sosial online. Dukungan sosial bisa didapatkan melalui dukungan sosio-emosional yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dosen, atau komunitas yang lebih besar (Alshammari dkk, 2021). Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut

Dukungan sosial pada mahasiswa memiliki fungsi tersendiri, seperti menyongkong mahasiswa saat dalam situasi yang tidak menyenangkan, menambah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, menunjang mahasiswa saat dihadapkan dengan masalah (Eva dkk, 2020). Cohen (dalam Eva dkk, 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi sebagai pencegahan kecemasan, harga diri meningkat, mengurangi resiko gangguan psikologis, dan mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang. Tingkat kesejahteraan psikologis individu dapat ditingkatkan melalui pemberian dukungan sosial berupa pemberian perhatian dan semangat kepada individu yang memiliki masalah.

Dengan demikian, dukungan sosial dari berbagai pihak dianggap penting karena dapat mengurangi stres, kecemasan, ketegangan, dan buruknya kesejahteraan pada mahasiswa Astuti & Hartati (dalam Batubara dkk, 2022). Apabila mahasiswa terjebak pada kondisi tersebut maka hal itu dapat mengganggu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Kota Pasuruan”

B. Rumusan Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial dalam hal ini lingkungan menjadi salah satu faktor yang dapat menunjang terkait keberadaan kehidupan manusia. Faktor-faktor ini dapat menjadi lebih kompleks karena lingkungan sosial dan budaya yang khas. Dukungan sosial, sebagai sumber penyangga emosional yang praktis dari lingkungan sosial, telah diidentifikasi sebagai faktor yang dapat berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Nyatanya saat ini banyak fenomena yang menunjukkan bahwa kurangnya individu mendapat dukungan sosial terutama dalam lingkup mahasiswa. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana dukungan sosial berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa terutama di Pasuruan. Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Pasuruan?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris tentang adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kota Pasuruan.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan diskusi mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, dan menjadi referensi bagi individu yang akan meneliti mengenai pentingnya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Kemudian, penelitian ini diharapkan juga dapat bermanfaat untuk menyumbang ilmu pengetahuan dalam akademis.

b. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Pada penelitian sebelumnya dengan kajian yang sama sudah banyak dilakukan. Oleh karena itu, peneliti melakukan penjabaran penelitian sebelumnya untuk memastikan orisinalitas penelitian yang dilakukan.

Tabel 1
Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Judul	Penulis	Teknik Analisis Data	Hasil
Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Karyawan	Khalidan Rahama dan Umi Anugrah Izzati	Analisis korelasional	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Analisis menggunakan teknik <i>pearson product moment correlation</i> menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,433, yang termasuk dalam kriteria hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin baik kesejahteraan psikologis pada karyawan.

Perbedaan :

1. Pada subjek penelitian di atas dilakukan pada karyawan sementara penelitian ini pada mahasiswa di Pasuruan.
2. Penelitian di atas menggunakan teknik analisis korelasional.

Judul	Penulis	Teknik Analisis Data	Hasil
<i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik	Ninda Alza Nur Zahrah dan Rita Setyani Hadi Sukirno	Analisis korelasional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>psychological well-being</i> dengan stress akademik pada mahasiswa santri. Semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa santri, maka akan semakin tinggi <i>psychological well-being</i> -nya, dan sebaliknya. Variabel stress akademik memberikan kontribusi sebesar 25,7% terhadap <i>psychological well-being</i> mahasiswa santri. Selain itu, terdapat korelasi positif antara <i>psychological well-being</i> dengan dukungan sosial, dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa santri, maka <i>psychological well-being</i> mereka juga semakin tinggi. Variabel dukungan sosial dan stress akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 47,4% terhadap <i>psychological well-being</i> mahasiswa santri.

Perbedaan :

1. Pada penelitian di atas meninjau dukungan sosial dan stress akademik sementara penelitian ini hanya meninjau dukungan sosial untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Pasuruan.
2. Penelitian di atas menggunakan teknik analisis korelasional

Judul	Penulis	Teknik Analisis Data	Hasil
Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan yang sedang Menyusun Skripsi	Dialma Restuning Dityo dan Yohana Wuri Satwika	Analisis korelasional	Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Dukungan sosial yang baik memberikan kontribusi sebesar 36,9% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sementara 63,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel dukungan sosial. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang baik cenderung merasa dicintai, berharga, dan dipedulikan, menciptakan perasaan aman dan nyaman selama menyusun skripsi.

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa sendirian, tidak dipedulikan, dan tidak mendapatkan kasih sayang, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Perbedaan :

1. Pada subjek penelitian di atas dilakukan pada mahasiswa perantauan yang sedang melakukan skripsi sementara penelitian ini dilakukan pada seluruh tingkatan mahasiswa di Pasuruan.
 2. Penelitian di atas menggunakan teknik analisis korelasional.
-

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan pada penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam penelitian juga menunjukkan variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 28,3% terhadap variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa di Kota Pasuruan maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kota Pasuruan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kota Pasuruan” diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka dan berbagi pengalaman serta strategi untuk meningkatkannya dengan orang-orang di sekitar mereka. Dengan beberapa cara seperti mengelola stress dengan baik, kembangkan jaringan dukungan, berolahraga secara teratur, berbagi pengalaman positif, manajemen waktu yang efektif, makan dengan seimbang dan tidur cukup, dan partisipasi dalam kegiatan sosial. Dengan menerapkan cara-cara ini, mahasiswa tidak hanya dapat menjaga

kesejahteraan psikologis mereka sendiri, tetapi juga memberikan dukungan positif bagi teman-teman mereka, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memfokuskan pada salah satu bentuk dari dukungan sosial seperti dukungan sosial antara keluarga, teman dan lingkungan individu. Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel, sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshammari, A., Piko, B., Fitzpatrick, K. (2021). Social support and adolescent mental health and well-being among jordanian students international. *Journal of Adolescence and Youth*, 26(1). 211-223.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing dan orang tua terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77.
- Bordhar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Journal of Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 663 – 669.
- Christanti, A. & Wati, C.L.S. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau yang Berdomisili di Dormitory UNIKAATMA JAYA. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 106-122.
- Da'awi, M.M., & Nisa, W.I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 067-075.
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi, *The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis*. 10(02), 788–799.
- Ermayanti, S., & Abdullah, S.M. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun. Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131.
- Fagbenro, D. A., & Olasupo, M. O. (2019). Psychosocial antecedents of psychological wellbeing of local government employees. *Center for Open Access in Science*, 3(2), 55– 68.
- Habibie, A., Syakarofath, N.A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5(2), 129-138.

- Hasanuddin., & Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. 13(2). 148-155.
- Jackman, P., Slater, M., Carter, E., Sisson, K & Bird, M. (2022). Social support, social identification, mental wellbeing, and psychological distress in doctoral students: A person-centred analysis. *Journal of Further and Higher Education*, 47(1), 45-58.
- Kelly, Estalita. (2019). *Statistik I*. Pasuruan: Tidak Diterbitkan.
- Kelly, Estalita. (2020). *Psikometri*. Pasuruan: Tidak Diterbitkan.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Kurniawan, S.R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper (Psikologi Positif Menuju Mental Wellness)*.
- Laka, L. (2023). *Metodologi Penelitian Dengan Pendekatan Kuantitatif Jilid 2*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mulyani, S.R. (2021). *Metode Penelitian*. Bandung:Widina Bhakti Persada.
- Nashich, T. M. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas “X” Surabaya. Universitas Airlangga.
- Nugraha, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Di Lapas Narkotika. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- PDDikti. (2023). Pangkalan Data Pendidikan Tinggi
- Pratama, H. & Fikri, Z. (2023). Pengaruh Religiusitas terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3774-3781.
- Purnomosidi, F., Widiyono., & Musslifah, A.R. (2022). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Kediri:Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan saosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Sihotang, Hotmaulina. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: UKI Press

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2022). DUKUNGAN SOSIAL DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA PEKERJA WANITA YANG TELAH MENIKAH DI PT. X YOGYAKARTA. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7297-7306.
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik dan Self-Efficacy Terhadap psychological Well Being Pada Mahaiswa Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang. *Journal An-Nafs*.
- Wahyudi, A. (2019, Juli 14). 4 Fase Mahasiswa dari Tingkat Awal Hingga Akhir. Buzz [on-line]. Diakses pada 2 April 2024, dari Kumparan.com: <https://kumparan.com/millennial/4-fase-mahasiswa-dari-tingkat-awal-hingga-akhir-1rStQhdiGrD/full>.
- Rahmawati, A.N., & Putri, N.R.I.T. (2020). *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rossallina, L., & Ali, T. R. U. (2023). Peran penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157-169.
- Safira, R. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal (Single Parent). Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Savitri, S.C., & Purwaningrum, R. (2023). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan PSikologis pada Profesi Penolong. *Jurnal BIKOTETIK*. 7(1). 69-78.
- Yuliani, F., Safarina, N.A., & Dewi, R. (2023). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Rumah Tangga Pekerja di Industri Batu Bata. *INSIGHT:Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(1). 75-88.
- Zahrah, N.A., & Sukirno, R.S. (2022). *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Santri ditinjau dari Dukungan Sosial & Sterss Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*. 10(2). 189-205.
- Astrella, N. B., & Kholifah, N. (2023). Perkembangan psikososial remaja di era new normal. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 131-145.
- Kholifah, N., Astrella, N. B., & Jamaludin, M. (2024). Peran Faktor Psikososial Dalam Pembentukan Perilaku Judi Yang Diasosiasikan Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Pengguna Higgs Domino. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 176-192.