

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF (Studi Pada Mahasiswa Di Jakarta)

Gea Hayfatunisa^{1*}, P. Tommy Y. S. Suyasa²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email : gea.705210141@stu.untar.ac.id^{1*}, tommys@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak: Mahasiswa berada dalam fase kehidupan yang penuh dengan tantangan dan kesulitan. Pada masa ini, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk menentukan sikap, membuat pilihan hidup, serta mengembangkan kemampuan beradaptasi. Adanya bukti dari penelitian-penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa yang mengalami kesejahteraan yang buruk disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Jakarta yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan melibatkan partisipan berusia 18 - 25 tahun yang dikategorikan sebagai dewasa awal. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Sebanyak 576 partisipan disurvei dengan menggunakan kuesioner yang telah disebarluaskan. Alat ukur yang digunakan terdiri dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara persepsi dukungan sosial kesejahteraan subjektif dimensi kepuasan hidup, $r(574) = 0.443, p < 0.01$; dan afek positif, $r(574) = 0.335, p < 0.01$. Artinya semakin positif persepsi partisipan terhadap dukungan sosial, semakin baik kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Pada dimensi lain (afek negatif) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan afek negatif, dengan koefisien korelasi sebesar $r(574) = -0.236, p < 0.01$. Artinya semakin positif persepsi partisipan terhadap dukungan sosial, semakin sedikit emosi negatif yang dirasakan oleh individu. Analisis tambahan dalam penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan persepsi dukungan sosial maupun kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin, usia, atau semester studi.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa

Article History

Received: November 2024

Reviewed: November 2024

Published: November 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa berada dalam fase kehidupan yang penuh dengan tantangan dan kesulitan. Di tengah-tengah tuntutan dan tekanan yang dihadapi selama perkuliahan, terdapat mahasiswa yang merasakan kesejahteraan yang buruk. Hal ini diungkapkan mahasiswa, R, dalam *personal communication*, 10 September 2024, "Saat ini, saya merasa belum sepenuhnya puas dengan kehidupan saya. Ada banyak hal yang saya rasa belum tercapai, saya merasa masih banyak yang harus saya perbaiki, seperti mengelola waktu dengan lebih baik dan mencapai beberapa tujuan pribadi yang belum tercapai. Kadang saya merasa tertekan dengan berbagai tuntutan yang ada, baik dari pekerjaan, kuliah, maupun ekspektasi orang lain. Meskipun begitu, saya berusaha untuk tetap positif dan mencari cara untuk bisa lebih puas ke depannya, seperti dengan merencanakan hal-hal yang ingin saya capai dan mencoba lebih menikmati prosesnya"

Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang merasakan kesejahteraan yang baik dan cukup memadai selama perkuliahan. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu mahasiswa (F, *personal communication*, 14 Agustus 2024). F menyatakan bahwa, "Saya merasa cukup puas dengan kehidupan saya dalam perkuliahan, meskipun ada tantangan yang kadang membuat saya merasa tertekan. Secara umum, saya menikmati proses belajar dan merasa mendapatkan banyak kesempatan untuk berkembang baik dari segi akademik maupun pribadi. Teman-teman sekelas yang mendukung, serta interaksi dengan dosen, memberikan saya motivasi untuk terus maju. Namun, terkadang saya merasa beban tugas yang sangat banyak bisa mengganggu keseimbangan hidup saya. Walaupun begitu, saya berusaha untuk mengatur waktu dengan baik agar tetap bisa menikmati aktivitas perkuliahan dan memiliki waktu untuk diri sendiri". Kedua pengalaman ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif selama perkuliahan bisa sangat bervariasi antara satu mahasiswa dengan yang lain.

Kesejahteraan mahasiswa berperan penting dalam pembelajaran, karena selain mendukung pencapaian akademik, juga berkontribusi pada tercapainya kesejahteraan secara menyeluruh yang mendukung fungsi optimal mahasiswa di lingkungan kampus (Marsyanda & Hastuti, 2023). Kesejahteraan subjektif memiliki dampak, yaitu: (a) meningkatkan harga diri (Wiyoko et al., 2019), (b) penerimaan terhadap diri (Nugraha, 2023), dan (c) meningkatkan optimisme (Dewanti & Ayriza, 2021). Kesejahteraan subjektif diprediksi oleh persepsi dukungan sosial karena dukungan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, atau dosen, dapat memberikan rasa aman, dihargai, dan terhubung. Individu yang merasa didukung secara sosial cenderung memiliki kepuasan hidup lebih tinggi dan lebih sering mengalami emosi positif. Selain itu, dukungan sosial memainkan peran dalam membantu individu mengatasi stres dan tekanan dalam hidup. Ketika individu menghadapi tantangan atau masa sulit, kehadiran dukungan sosial memberi mereka kekuatan dan motivasi untuk bertahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia et al. (2022), yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada mahasiswa Rantau. Namun demikian, pada penelitian Jasman & Prsetya, (2023), menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *subjective well-being*

pada anak jalanan di Kota Jayapura. Artinya dukungan sosial teman sebaya tidak berkorelasi dengan *subjective well-being* pada anak jalanan di Kota Jayapura.

Peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa usia dewasa awal, karena kelompok usia ini memiliki karakteristik unik yang berbeda dari remaja. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi remaja dengan rata-rata usia 13-18 tahun, yang masih sangat bergantung pada dukungan dari keluarga atau teman sebaya. Namun, dalam tahap usia dewasa awal, mahasiswa biasanya mulai menjadi lebih mandiri dan mengalami pergeseran dalam sumber dukungan sosial mereka. Perubahan ini bisa mempengaruhi cara mereka mengalami dan memaknai dukungan sosial serta dampaknya terhadap kesejahteraan subjektif mereka (Arnett & Jensen, 2000). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan memfokuskan pada populasi mahasiswa, yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan, untuk memahami lebih lanjut bagaimana persepsi dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dalam konteks kehidupan mereka.

KAJIAN TEORI

Kesejahteraan Subjektif

(Diener et al., 1999) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi individu tentang kehidupan mereka, yang mencakup penilaian kognitif terhadap tingkat kepuasan hidup serta evaluasi afektif terkait suasana hati dan emosi. Secara keseluruhan, kesejahteraan subjektif merupakan kategori fenomena yang luas, yang mencakup berbagai respons emosional, kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, serta penilaian global terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan (Diener et al., 1999). Dengan demikian, *subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh, yang mencakup penilaian kognitif seperti tingkat kepuasan hidup serta penilaian afektif, yaitu hadirnya emosi-emosi positif dan rendahnya frekuensi emosi-emosi negatif dalam kehidupannya (Nisfiannor et al., 2004).

Diener, (2000) mengatakan Afek positif atau emosi yang menyenangkan adalah salah satu komponen utama dari *Subjective Well-Being*, yang merujuk pada kesejahteraan subjektif yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidup yang dianggap memuaskan dan sejalan dengan harapan atau keinginannya. Afek positif ini mencerminkan emosi yang menyenangkan dan dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, sehingga turut berperan dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan.

Afek negatif mencakup berbagai suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, yang muncul sebagai reaksi negatif terhadap kejadian atau situasi yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan pribadi, serta kondisi lingkungan sekitar (Diener et al., 1999). Afek negatif ini merupakan respon emosional yang timbul ketika individu menghadapi pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan atau menimbulkan ketidaknyamanan. Semua emosi ini dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif, terutama ketika individu tidak memiliki mekanisme atau dukungan yang memadai untuk mengatasinya.

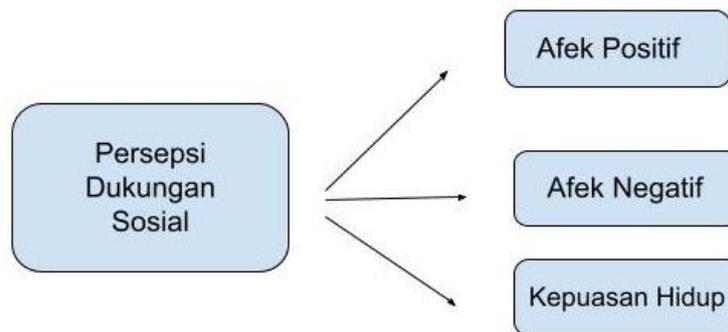
Dukungan Sosial

Zimet et al. (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, yang dipersepsikan sebagai bentuk dukungan yang signifikan. Dukungan ini tidak hanya memberikan dorongan motivasi, tetapi juga membantu individu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Tiga dimensi utama dari dukungan sosial, yaitu keluarga, teman, dan orang yang signifikan, berperan penting dalam memenuhi berbagai kebutuhan emosional dan praktis individu.

Setidaknya terdapat dua dampak dari persepsi terhadap dukungan sosial, yaitu: (a) penyesuaian diri yang baik (Maimunah, 2020), dan (b) meningkatkan *hardiness* (Hasbi & Alwi, 2022). Dampak pertama adalah penyesuaian diri. Proses ini memungkinkan individu untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap berbagai perubahan yang terjadi di sekitar mereka. Dampak kedua *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan), yang memungkinkan individu mengubah makna negatif dari situasi penuh tekanan menjadi sesuatu yang lebih positif atau bermanfaat (Mund, 2016).

Kerangka Berpikir

Gambar 1. Kerangka Berpikir



METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Data akan dikumpulkan dan disebarkan kepada berbagai institusi pendidikan tinggi di wilayah Jakarta. Peneliti akan menggunakan teknik *Convenience Sampling* untuk mengumpulkan partisipan yang berada di semester 1-8, dengan kriteria rentang usia 18-25 tahun serta persyaratan bahwa partisipan telah menyelesaikan pendidikan minimal setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat dan sedang menjalani studi jenjang Sarjana (S1) di daerah Jakarta.

Data awal menunjukkan bahwa terdapat 608 partisipan yang mendaftar atau bersedia untuk mengikuti penelitian ini. Namun, setelah dilakukan uji kelayakan (*eligible*), ditemukan bahwa sebanyak 36 partisipan menunjukkan hasil yang tidak konsisten atau tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga dikeluarkan dari analisis akhir. Dengan demikian, total partisipan yang valid dalam penelitian ini berjumlah 576 orang.

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang dilengkapi dengan *Informed Consent*, yang tersedia di awal pengisian kuesioner. *Informed Consent* adalah lembar persetujuan yang diberikan kepada partisipan sebagai bentuk pemberitahuan dan persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Setelah pengumpulan data, peneliti mempersiapkan alat yang dibutuhkan

untuk mengolah data, yaitu laptop dan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 26. Setelah proses pengolahan data selesai dan hasil analisis diperoleh, peneliti akan membandingkan hasil ini dengan prediksi awal yang didasarkan pada teori yang telah diidentifikasi sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

1. Gambaran Variabel Kesejahteraan Subjektif

Tabel 1. Gambaran Variabel Kesejahteraan Subjektif

Variabel/ Dimensi	N	Min	Max	Mo	Md	Mean	SD	Keterangan
Kepuasan Hidup	576	1.80	7.00	5.00	4.80	4.75	1.14	Tinggi (M > 4)
Afek Positif	576	2.05	5.00	3.63	3.84	3.85	0.58	Tinggi (M > 3)
Afek Negatif	576	1.00	3.00	2.27	2.06	2.01	0.40	Rendah (M > 3)

Keterangan: Skala pengukuran SWLS 1-7 dan PANAS 1-5

Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa nilai median empirik lebih besar daripada nilai median hipotetik. Dengan demikian tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa cenderung tinggi. Median empirik afek positif yang lebih tinggi daripada median hipotetik menunjukkan bahwa mengindikasikan frekuensi atau intensitas emosi positif yang lebih besar daripada yang diharapkan. Sebaliknya, median empirik afek negatif yang lebih rendah daripada median hipotetik menunjukkan bahwa dalam penelitian ini jarang mengalami emosi negatif dengan intensitas tinggi, dan secara keseluruhan, afek positif mereka lebih dominan dalam pengalaman emosional sehari-hari dibandingkan afek negatif.

2. Gambaran Variabel Persepsi Dukungan Sosial

Tabel 2. Gambaran Variabel Persepsi Dukungan Sosial

Variabel/ Dimensi	N	Min	Max	Mo	MD	Mean	SD	Keterangan
Orang Tua	576	1.00	7.00	7.00	5.50	5.52	1.10	Tinggi (M > 4)
Saudara	576	1.00	7.00	5.00	5.50	5.26	1.39	Tinggi (M > 4)
Teman	576	1.25	7.00	6.00	5.62	5.47	1.06	Tinggi (M > 4)

Keterangan: Skala pengukuran MSPSS 1-7

Berdasarkan hasil data yang dikumpulkan, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial yang mereka terima dari ketiga sumber dukungan tersebut. Secara umum, individu dalam penelitian ini cenderung merasakan dukungan sosial yang relatif kuat.

Uji Hipotesis

Sebelum melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis, penulis terlebih dahulu melakukan pengujian normalitas. Hasil pengujian normalitas menunjukkan variabel persepsi dukungan

sosial dengan skor $Z = .084$ dengan nilai $p = .000$, variabel kepuasan hidup dengan skor $Z = .072$ dan nilai $p = .000$, variabel afek negatif dengan skor $Z = .069$ dan nilai $p = .000$, serta variabel afek positif dengan skor $Z = .044$ dan nilai $p = .009$, yang ditampilkan dalam Lampiran. Karena seluruh variabel memiliki skor $p < 0.05$, hasil ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka akan dilanjutkan dengan melakukan uji statistik non-parametrik.

Tabel 3. Korelasi Spearman Antar Variabel

No	Variabel/Dimensi	Md	Mean	SD	1	2	3	4
1	Kepuasan Hidup	4.80	4.75	1.14	(.795)			
2	Afek Negatif	2.06	2.01	.40	-.167**	(.832)		
3	Afek Positif	3.84	3.85	.58	.511**	-.357**	(.888)	
4	Persepsi Dukungan Sosial	5.50	5.42	1.02	.443**	-.236**	.335**	(.875)

Keterangan:

(*) Menandakan Korelasi signifikan pada tingkat 0,05 (2-Tailed).

(**) Menandakan Korelasi signifikan pada tingkat 0,01 (2-Tailed).

Angka yang didalam kurung adalah angka uji reliabilitas internal

Analisis uji statistik non-parametrik dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel dalam penelitian ini, yaitu persepsi dukungan sosial, afek positif, afek negatif, dan kesejahteraan subjektif. Teknik uji non-parametrik ini dipilih karena data tidak berdistribusi normal. Hasil-hasil korelasi ini menunjukkan pola hubungan yang konsisten antara persepsi dukungan sosial dengan afek positif dan negatif serta kepuasan hidup.

Analisis Tambahan

1. Uji Beda Kesejahteraan Subjektif berdasarkan Jenis Kelamin

Pada dimensi kepuasan hidup, nilai statistik uji *Mann-Whitney U* menunjukkan $Z = -1.538$ dengan $p = 0.124 > 0.05$. Ini berarti bahwa tidak ada perbedaan dalam kepuasan hidup antara laki-laki dengan nilai $MR = 273.61$, $SR = 53354.50$ dan perempuan dengan nilai $MR = 296.12$, $SR = 112821.50$. Begitu pula pada dimensi afek positif, nilai $Z = -0.503$ dengan $p = 0.615 > 0.05$, yang mengindikasikan bahwa afek positif tidak berbeda antara laki-laki dengan nilai $MR = 283.63$, $SR = 55308.00$ dan perempuan dengan nilai $MR = 290.99$, $SR = 110868.00$. Pada dimensi afek negatif, nilai $Z = -0.180$ dengan $p = 0.857 > 0.05$, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam afek negatif antara laki-laki dengan nilai $MR = 286.76$, $SR = 55917.50$ dan perempuan dengan nilai $MR = 289.39$, $SR = 110258.50$. Artinya laki-laki maupun perempuan sama-sama puas dengan kehidupannya dan hidupnya sesuai dengan apa yang mereka inginkan, sehingga menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki pengalaman emosional dan tingkat kepuasan hidup yang relatif serupa.

2. Uji Beda Persepsi Dukungan Sosial berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam persepsi dukungan sosial yang diterima dari orang tua antara laki-laki dan perempuan. Meskipun ada kecenderungan

perbedaan dalam persepsi dukungan sosial dari teman antara laki-laki dengan nilai $MR = 307.17$, $SR = 59898.00$ dan perempuan dengan nilai $MR = 278.94$, $SR = 106278.00$, perbedaan tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi yang disyaratkan, sehingga tidak dianggap signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari orang tua, saudara, dan teman tidak berbeda secara signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini. Mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan dalam persepsi dukungan sosial pada dimensi yang diteliti, sehingga baik laki-laki maupun perempuan cenderung mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang serupa dari ketiga sumber dukungan tersebut.

3. Uji Beda Kesejahteraan Subjektif berdasarkan Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada ketiga dimensi kesejahteraan subjektif tersebut berdasarkan usia partisipan. Pada dimensi kepuasan hidup, nilai $p = 0.403 > 0.05$. Ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam tingkat kepuasan hidup di antara berbagai kelompok usia, sehingga usia partisipan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap persepsi mereka mengenai kepuasan hidup. Untuk dimensi afek positif, menunjukkan nilai $p = 0.858 > 0.05$, artinya tingkat emosi positif yang dirasakan oleh partisipan cenderung serupa tanpa terpengaruh oleh perbedaan usia. Pada dimensi afek negatif, nilai $p = 0.203 > 0.05$. Dengan demikian, baik partisipan muda maupun tua cenderung mengalami tingkat afek negatif yang sebanding, tanpa perbedaan antar kelompok usia. Secara keseluruhan, hasil dari analisis ini mengindikasikan bahwa usia tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, baik pada aspek kepuasan hidup, afek positif, maupun afek negatif. Hasil ini menyiratkan bahwa pengalaman emosional dan persepsi terhadap kepuasan hidup tidak terikat pada usia partisipan, sehingga faktor usia bukanlah variabel utama yang menentukan tingkat kesejahteraan subjektif.

4. Uji Beda Persepsi Dukungan Sosial berdasarkan Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada persepsi dukungan sosial dari ketiga dimensi tersebut berdasarkan kelompok usia. Pada dimensi dukungan sosial dari orang tua, hasil uji *Kruskal-Wallis H* menunjukkan nilai $p = 0.181 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari orang tua tidak berbeda antar kelompok usia, sehingga usia partisipan tidak berhubungan terhadap tingkat dukungan yang dirasakan dari orang tua. Untuk dimensi dukungan sosial dari saudara, nilai $p = 0.454 > 0.05$. Artinya, tingkat dukungan yang dirasakan dari saudara tidak berhubungan oleh perbedaan usia partisipan. Pada dimensi dukungan sosial dari teman, nilai $p = 0.144 > 0.05$. Ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari teman tidak berbeda antar kelompok usia, sehingga partisipan dari berbagai usia merasakan tingkat dukungan yang relatif sama dari teman. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial yang diterima dari ketiga sumber ini cenderung stabil dan tidak bervariasi berdasarkan usia, menandakan bahwa rasa dukungan sosial dari keluarga maupun teman tidak berubah secara mencolok seiring bertambahnya usia.

5. Uji Beda Kesejahteraan Subjektif berdasarkan Semester

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam ketiga dimensi kesejahteraan subjektif berdasarkan kelompok semester. Pada dimensi kepuasan hidup, diperoleh nilai $p = 0.204 > 0.05$, menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup antar kelompok semester tidak berbeda secara signifikan. Selanjutnya, untuk dimensi afek positif, yang mengukur emosi atau perasaan positif yang dialami oleh mahasiswa, hasil uji menunjukkan nilai $p = 0.239 > 0.05$. Pada dimensi afek negatif, yang mencerminkan pengalaman emosi negatif, diperoleh nilai $p = 0.571 > 0.05$. Secara keseluruhan, hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa semester studi tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, baik pada dimensi kepuasan hidup, afek positif, maupun afek negatif. Hal ini menyiratkan bahwa pengalaman emosional dan persepsi terhadap kepuasan hidup tidak terikat pada tahap studi mahasiswa. Jadi, meskipun mahasiswa berada pada semester yang berbeda, tingkat kesejahteraan subjektif mereka cenderung sama.

6. Uji Beda Persepsi Dukungan Sosial berdasarkan Semester

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam persepsi dukungan sosial dari orang tua, saudara, maupun teman berdasarkan kelompok semester. Untuk dimensi dukungan dari orang tua, diperoleh nilai $p = 0.839 > 0.05$. Pada dimensi dukungan sosial dari saudara, diperoleh nilai $p = 0.981 > 0.05$. Pada dimensi dukungan sosial dari teman, diperoleh nilai $p = 0.449 > 0.05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa persepsi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari orang tua, saudara, dan teman tidak berhubungan oleh semester studi mereka. Artinya, mahasiswa dari berbagai tahap studi cenderung memiliki persepsi yang sebanding mengenai dukungan sosial dari ketiga sumber tersebut. Semester bukanlah faktor yang menentukan perbedaan persepsi dukungan sosial dari orang tua, saudara, maupun teman dalam konteks penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Jakarta cenderung memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi, yang berkontribusi signifikan terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup dengan hasil korelasi $r(574) = 0.443$, $p = 0.000 < 0.01$, afek positif dengan hasil korelasi $r(574) = 0.335$, $p = 0.000 < 0.01$, dan afek negatif dengan hasil korelasi $r(574) = -0.236$, $p = 0.000 < 0.01$. Seperti yang dikatakan oleh Gardner & Cutrona, (2004) yang mengatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan melalui mekanisme peningkatan rasa diterima dan pengurangan stres. Korelasi positif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan kepuasan hidup dan afek positif menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap kehidupan mereka dan lebih sering merasakan emosi positif. Sebaliknya, korelasi negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan afek negatif mempertegas bahwa dukungan sosial memiliki peran protektif terhadap emosi negatif, seperti stres dan kecemasan (Puri & Pranungsari, 2024a).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahama & Izzati, (2021) yang juga menemukan hubungan yang erat antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif, menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan hanya berfungsi untuk meningkatkan kepuasan

hidup, tetapi juga mengurangi gejala afek negatif, seperti kecemasan atau depresi. Penelitian ini menyoroti bahwa kualitas dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus, memiliki dampak besar dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan ini dapat membantu mereka mengelola tantangan akademik, emosional, dan sosial yang sering dihadapi selama masa studi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fredanni & Nuryanti, (2023) yang juga menekankan pentingnya peran dukungan sosial dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi stres yang terkait dengan kehidupan akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam persepsi dukungan sosial maupun kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin, usia, atau semester studi. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial sebagai faktor pendukung kesejahteraan bersifat universal dan tidak terpengaruh oleh karakteristik demografis tertentu, seperti yang dikemukakan pada penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2009) Temuan ini relevan dengan literatur yang menyatakan bahwa kebutuhan akan dukungan sosial bersifat mendasar dan tidak dipengaruhi oleh variabel-variabel demografis, mengindikasikan bahwa semua mahasiswa, tanpa memandang faktor-faktor pribadi, dapat merasakan manfaat yang sama dari dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan mereka.

Meskipun tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan variabel-variabel tersebut, hasil ini membuka ruang untuk eksplorasi lebih lanjut, seperti apakah faktor lain, misalnya perbedaan budaya, tingkat ekonomi, atau kondisi kesehatan, dapat memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan. Penelitian lanjutan dapat menggali lebih dalam mengenai kemungkinan faktor-faktor tersebut untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana dukungan sosial berkontribusi terhadap kesejahteraan di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa di Jakarta memiliki tingkat persepsi dukungan sosial, kepuasan hidup, dan afek positif yang tinggi, sementara tingkat afek negatif yang mereka rasakan berada pada kategori rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan kepuasan hidup dan afek positif, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin besar rasa puas terhadap kehidupan dan semakin sering mereka mengalami emosi positif, seperti kebahagiaan dan rasa syukur. Sebaliknya, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan afek negatif, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lebih tinggi dapat mengurangi pengalaman emosi negatif, seperti stres, cemas, atau kesedihan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam persepsi dukungan sosial maupun kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin, usia, atau semester studi, yang menunjukkan pola persepsi dan kesejahteraan yang relatif serupa di seluruh kelompok. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor universal dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional mahasiswa. Dengan peran yang signifikan dalam meningkatkan rasa puas terhadap kehidupan, memperkuat emosi positif, serta mengurangi emosi negatif, dukungan sosial menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

SARAN

1. Saran untuk pengembangan teori di masa depan adalah untuk lebih menggali mekanisme yang mendasari hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif, terutama dalam konteks mahasiswa. Misalnya, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan secara lebih mendalam, dengan mempertimbangkan aspek-aspek seperti kualitas dukungan dan interaksi sosial yang berbeda-beda.
2. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memoderasi hubungan ini, seperti faktor budaya atau lingkungan sosial yang berbeda. Teori yang ada juga dapat diperluas dengan mengintegrasikan faktor-faktor kontekstual yang lebih luas yang mungkin mempengaruhi persepsi dukungan sosial.
3. Bagi pembuat kebijakan dan praktisi pendidikan, khususnya dalam konteks mendukung kesejahteraan mahasiswa. Salah satu saran utama adalah pentingnya menciptakan dan memelihara lingkungan kampus yang mendukung, baik dari segi hubungan antar mahasiswa maupun interaksi dengan dosen dan staf. Penting juga bagi institusi pendidikan untuk menyediakan layanan konseling atau pendampingan yang dapat memberikan dukungan emosional bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well-being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal Educatio*, 7(1).
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik* (1st ed., 9th printing). Bumi Aksara.
- Alshammari, A. S., Piko, B. F., & Fitzpatrick, K. M. (2021). Social support and adolescent mental health and well-being among Jordanian students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 211–223. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908375>
- Amelia, S. D. A., Praktikto, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource*. Health Communications, Inc.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, 3(2).
- Fatimah, E. (2008). *Psikologi perkembangan: Perkembangan peserta didik*. Pustaka Setia.
- Fredanni, E. P., & Nuryanti, S. (2023). Peran perceived social support terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pasca pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 8(1), 1–6.
- Gardner, K. A., & Cutrona, C. H. (2004). *Social support communication in families*. American Psychological Association.

- Hasbi, F. I., & Alwi, M. A. (2022). Kontribusi dukungan sosial terhadap hardiness pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 98–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v2i2.38332>
- Hidayah, A. I., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh relasi dalam keluarga terhadap subjective well-being anak dan remaja di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28312>
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada anak jalanan di kota Jayapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1093–1094. <https://doi.org/10.33578/mbi.v17i6.234>
- Mahmudah, M., Khaudli, M. I., & Qusyairi, A. (2021). Kontribusi kecerdasan emosional terhadap subjective well-being santri putri asrama tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Sya'fat Blokagung Tegal Sari Banyuwangi. *JKAKA: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2).
- Marsyanda, M., & Hastuti, R. (2023). Hubungan sense of school belonging dengan well-being pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 23(1), 387–393. <https://doi.org/10.47467/mk.v23i1.4406>
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness: A study with reference to the 3Cs. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34–40.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan subjektif pada emerging adulthood ditinjau dari self compassion dan religiusitas pada remaja akhir. *Psyche 165 Journal*.
- Ohara, S. (2021). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di panti asuhan*.
- Puri, G. A., & Pranungsari, D. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada Ibu. *Seminar Nasional Psikologi*, 345–351.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94.
- Saputri, F. Q., & Mulawarman. (2022). Gambaran kesejahteraan subjektif siswa pengguna media sosial SMA negeri se-kecamatan Karanganyar. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 4–5.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Scale, L. (2024). *Likert Scale*.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57(1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Wills, T. A., Knight, R., Sargent, J. D., Gibbons, F. X., Pagano, I., & Williams, R. J. (2019). Longitudinal study of e-cigarette use and onset of cigarette smoking among high school students in Hawaii. *Tobacco Control*, 26(1), 34–39. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2015-052705>
- Wiyoko, T., Hidayat, P. W., & Setiawan, I. (2019). Penerapan edmodo untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa PGSD STKIP Muhammadiyah Muara Bungo. *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(1), 238–245. <https://doi.org/10.52060/mp.v4i1.121>