PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UIN SEJCH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

Anggi Sepni Anita[1], Arjoni[2], Alfi Rahmi[3], Linda Yarni[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : anggisepnianitadly@gmail.com[1], arjoni@iainbukittinggi.ac.id[2], alfirahmi@iainbukittinggi.ac.id[3], Lindayarni1978@gmail.com[4]

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan potensi diri, serta menjalani kehidupan secara bermakna. Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahu pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling semester V dengan jumlah sampel sebanyak 103 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dukungan sosial dan keejahteraan psikologis yang telah diuji validitas dan reabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Hasil penenlitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahateraan psikologis mahasiswa dengan nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05. Nilai koefisien regresi sebesar 1,506 menunjukkan bahwa setiap peningkatan dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,511 yang berarti dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 51,1% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sedangkan 48,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Kata Kunci : *Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Psychological Well Being*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada masa perkembangan dewasa awal yang dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik maupun sosial. Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, tugas perkuliahan, penyelesaian skripsi, penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, serta berbagai permasalahan pribadi yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya (Siti Solekhah, 2021). Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kualitas kehidupan mahasiswa (Ni Made Merlin, 2022). Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mampu menerima dirinya secara positif, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih efektif dibandingkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menerima diri, kurang percaya diri, mudah mengalami stres, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan (Miftahul Jannah, 2024). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan, perhatian, penghargaan, dan kepedulian yang diterima seseorang dari lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun masyarakat. Dukungan yang diberikan mampu membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup serta meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Muhammad Muhajirind dkk,2025). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini penting dilakukan mengingat mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis selama proses pendidikan.

Kajian Teori

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu keadaan dimana individu menerima bantuan dari individu lain. Individu yang menerima bantuan dapat mengurangi emosi negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan (Linda yarni, dkk, 2024). Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu (Sri Maslihah). Dalam penelitian ini, dukungan sosial difokuskan pada aspek perhatian emosional. Perhatian emosional mencerminkan adanya empati, kepedulian, perhatian, dan dukungan afektif yang diterima individu dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial. Ciri-ciri dukungan sosial yaitu meliputi: (1) perhatian emosional; (2) bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik ; (3) pemberian informasi (Safarino, 2011)

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesehatan mental yang positif yang ditandai dengan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengembangkan potensinya secara optimal. Menurut Ryff

(1989), kesejahteraan psikologis merupakan realisasi penuh dari potensi individu sehingga individu mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna. Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis difokuskan pada aspek penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya secara positif tanpa adanya penolakan terhadap dirinya sendiri. Adapun ciri-ciri kesejahteraan psikologis yaitu: (1) penerimaan diri; (2) kemandirian; (3) penguasaan lingkungan; (4) pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995)

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis

Dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik akan merasa lebih dihargai, dicintai, dan diperhatikan oleh lingkungannya. Perasaan tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, serta membantu individu menerima dirinya secara lebih positif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Yolivian Irna Aviani Aisha Putri, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresi sederhana. Penelitian dilaksanakan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X), sedangkan variabel terikat adalah kesejahteraan psikologis (Y) (Pauji, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling semester V UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang berjumlah 138 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan teknik Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 103 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple Random Sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri dari dua variabel, yaitu skala dukungan sosial dan skala kesejahteraan psikologis. Variabel dukungan sosial disusun berdasarkan indikator perhatian emosional, sedangkan variabel kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan indikator penerimaan diri (Fadhilla Yusri,2014). Setiap item pernyataan disajikan dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Analisis data dilakukan dengan bantuan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 26. Teknik analisis data yang digunakan meliputi: (1) analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa; (2) uji normalitas untuk mengetahui distribusi data penelitian; (3) uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis; dan (4) uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa

Analisis deskriptif terhadap variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi memiliki tingkat dukungan sosial yang relatif baik. Berdasarkan hasil pengolahan data, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan persentase 49%, diikuti kategori tinggi sebesar 34%, dan kategori rendah sebesar 17%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh perhatian, kepedulian, bantuan, serta dukungan emosional yang cukup dari lingkungan sosialnya. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan permasalahan kehidupan sehari-hari.

Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Hasil analisis deskriptif pada variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan persentase 52%, diikuti kategori tinggi sebesar 33% dan kategori rendah sebesar 15%. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan potensi diri, serta menjalani aktivitas akademik secara optimal. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah sehingga memerlukan perhatian dan dukungan yang lebih intensif dari lingkungan sekitarnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitar memberikan rasa aman, dihargai, dicintai, dan diperhatikan sehingga membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun permasalahan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Ryff yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting adalah dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mempertahankan kondisi mental yang sehat dan stabil.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh pendapat Sarafino yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, penghargaan, bantuan, dan kenyamanan yang diberikan oleh orang lain kepada individu. Dukungan tersebut mampu meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi tekanan psikologis, serta membantu individu dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik, tugas perkuliahan, tuntutan penyelesaian studi, maupun berbagai permasalahan pribadi yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologisnya. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan

psikologis pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang membutuhkan perhatian dan dukungan yang lebih optimal. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, serta mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain.

Besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,511 atau 51,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang cukup dominan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun demikian, masih terdapat 48,9% faktor lain yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis di luar variabel yang diteliti. Faktor-faktor tersebut dapat berupa religiusitas, kepribadian, self-esteem, kemampuan coping, kondisi ekonomi, lingkungan keluarga, maupun pengalaman hidup yang dimiliki mahasiswa. Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dilakukan melalui pengembangan potensi individu, tetapi juga melalui penguatan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta lingkungan kampus. Oleh karena itu, diperlukan program-program yang dapat memperkuat hubungan sosial, meningkatkan kepedulian antar mahasiswa, serta menciptakan lingkungan akademik yang suportif guna mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis mahasiswa secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama, tingkat dukungan sosial mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sosial di sekitarnya. Kedua, tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 52%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta menjalani kehidupan akademik dan sosial secara adaptif.

Ketiga, hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,511. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 51,1% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan 48,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa untuk terus membangun hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus sebagai sumber dukungan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling serta pihak universitas, diharapkan dapat mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang mendukung peningkatan

kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan dukungan sosial, baik dalam bentuk pendampingan akademik, konseling, maupun kegiatan yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan rasa kebersamaan antar mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti religiusitas, self-esteem, resiliensi, strategi coping, dan faktor kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

Siti Solekhah. "Tafsir Qur'an Surah Al-Alaq Ayat 1 Sampai 5 (Perspektif Ilmu Penidikan)." *Jurnal Studi Keislaman* Volume 2, (2021): Hal 77.

Ni Made Merlin. *Meningkatkan penerimaan diri pada pasien kangker payudara*, 2022.

Miftahul Jannah dkk. *Keberagaman psychological well-being*. Diedit oleh Erik Santoso, 2024.

Uci Khoerunisa, feida Noorlaila isti'adah, Muhammad Muhajirin. "'Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMP KHJ MUSTHAFA SUKAMANAH'" vol 2 nomo (2025): hal 383.

Jamilatul Zahra, Linda Yarni. "hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi mahasiswa dalam penyelesaian skripsi." *Jurnal Psikodidaktika* VOL: 9, NO (2024): Hal 500.

Safarino, E,P,.&Smith, T.W. "Healt Psychology:Biopsychosocial Interactions," 2011.

Ryff C.D. "Explorations on the meaning of psychological well-being." *journal of personality and social psychology*, 1989.

Aisha Putri, Yolivia Irna Aviani. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bukittinggi." *Jurnal Pendidikan Sosiologi* Volume 7 N (2024): Hal 13.

Pauzi. "Paradigma Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif." Cirebon : PT Arr Rad Pratama, Hal 120, 2024.

Fadhilla Yusri. "Instrumental Non Tes Dalam Konseling," 2014.