

## Hubungan 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*

**Dialma Restuning Dityo**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [dialma.19091@mhs.unesa.ac.id](mailto:dialma.19091@mhs.unesa.ac.id)

**Yohana Wuri Satwika**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [yohanasatwika@unesa.ac.id](mailto:yohanasatwika@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Semakin tinggi semester yang ditempuh oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula beban yang ditanggung. Mahasiswa perantauan yang berada di semester akhir yang sedang menyusun skripsi tentu memiliki tantangan tersendiri. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Dengan teknik sampling menggunakan sampling jenuh. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Pearson* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala dukungan sosial dan skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan skala *likert*. Terdapat 100 mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi menjadi subjek penelitian ini. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi ( $r = 0,608$ ). Ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dimana apabila dukungan sosial tinggi maka kesejahteraan psikologis juga akan tinggi. Begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial rendah kesejahteraan psikologis juga akan rendah.

**Kata kunci :** Dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa perantauan

#### **Abstract**

*The higher the semester taken by students, the higher the burden will be borne. Overseas students who are in their final semester who are preparing their thesis certainly have their own challenges. This research was conducted with the aim of knowing the relationship between social support and psychological well-being of overseas students who are preparing their thesis. In this study the method used is quantitative method. With the sampling technique using saturated sampling. Data analysis was performed using Product Moment Pearson with the help of SPSS 26.0 for windows. The data collection method uses a social support scale and a psychological well-being scale compiled by researchers using a Likert scale. There are 100 overseas students who are currently compiling their thesis as the subject of this research. The results of the analysis in this study showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient ( $r = 0.608$ ). It can be said that there is a positive relationship between social support and psychological well-being. Where if social support is high then psychological well-being will also be high. Vice versa, if social support is low, psychological well-being will also be low.*

**Key word :** *Social support, psychological well-being, overseas students*

<b>Article History</b>	  <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
<i>Submitted : 04-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	

Menyelesaikan tugas pembelajaran merupakan sebuah hal yang wajib dilakukan oleh setiap pelajar. Pada masa kini banyak mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di luar daerah asal, sehingga mengharuskan mahasiswa untuk meninggalkan rumah dalam periode waktu tertentu untuk menyelesaikan studinya. Mahasiswa yang menjalani kehidupan perkuliahan jauh dari kampung halaman dapat disebut sebagai mahasiswa rantau. Mahasiswa perantauan dapat didefinisikan sebagai seseorang yang memilih untuk menjalani perkuliahan di kota perantauan, sehingga mengharuskan mahasiswa untuk tidak tinggal di rumah selama ia melangsungkan perkuliahannya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015; Halim & Dariyo, 2016).

Kota Surabaya adalah salah satu tujuan bagi mahasiswa untuk melanjutkan jenjang pendidikan mereka. Di kota ini terdapat beberapa perguruan tinggi negeri maupun swasta. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa terdapat 257.630 mahasiswa di Provinsi Jawa Timur yang berkuliah di Kota Surabaya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa banyak mahasiswa yang berkuliah di Kota Surabaya dan harus meninggalkan kampung halamannya untuk beberapa saat.

Mahasiswa yang berada di semester akhir memiliki tanggung jawab tugas berupa tugas akhir atau skripsi yang harus diselesaikan. Skripsi didefinisikan sebagai karya tulis ilmiah yang berisikan hasil penelitian dari suatu permasalahan atau fenomena dari bidang ilmu tertentu yang selanjutnya dianalisis dan di bahas dengan menggunakan teori-teori terkait bidang ilmu tersebut (Batubara dkk., 2022). Sebuah tugas akhir bernama skripsi merupakan karya tulis yang disusun mahasiswa sebagai salah satu persyaratan agar mendapatkan gelar sarjana pada tingkatan perguruan tinggi.

Mahasiswa dalam pengerjaan skripsi kerap kali menemui berbagai hal yang menghambat pengerjaannya, misalnya seperti kesulitan menentukan judul, mencari sumber bacaan, kecemasan saat bimbingan. Selain itu menurut Batubara dkk (2022) kesulitan lain yang ditemui mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah birokrasi dari perguruan tingginya yang lamban, kesulitan pada saat mengakses sumber yang dibutuhkan, masalah keuangan, kesibukan berorganisasi, kesibukan bekerja/magang, faktor internal seperti tingkat kecerdasan individu, komitmen tiap individu, motivasi yang dimiliki individu, dan kemampuan mengatur waktu. Karena banyaknya hambatan yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa maka hal tersebut sering mengakibatkan mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu (Parliya, 2018; Batubara dkk., 2022).

Harapan dari orang-orang sekitar mahasiswa untuk segera lulus juga merupakan salah satu hambatan lain yang kerap ditemui mahasiswa. Harapan tersebut dapat menambah beban tersendiri bagi yang sedang menyusun skripsi. Dengan adanya beragam faktor yang mempengaruhi pengerjaan skripsi ini dapat menyebabkan mahasiswa tidak jarang mengalami cemas dan stres. Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak pada penyusunan

skripsinya. Kondisi penuh tekanan tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai sebuah paham yang berkorelasi dengan hal-hal yang dirasakan oleh individu terkait kegiatan yang dilakukan dalam kehidupannya, selain itu juga merujuk pada manifestasi perasaan pribadi individu terkait yang ia rasakan (Ryff, 1989; Halim & Dariyo, 2016). Sedangkan 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.

Model dari kesejahteraan psikologis ini bersifat multidimensi, dengan memiliki enam dimensi. Menurut Ryff (2014; Eva dkk, 2020) berpendapat keenam dimensi tersebut terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut juga menjadi tolak ukur tingkat kesejahteraan psikologis pada manusia.

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditemukan sebanyak 64,44% mereka merasa mudah sekali khawatir saat menjelaskan sesuatu, 53% mahasiswa menjadi pemalu, penakut, dan bingung, 51% mahasiswa merasa takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua mereka, 42,22% kerap kali melamun dan berkhayal, 44,44% memiliki perasaan rendah diri, serta 33,33% mahasiswa menutup diri dari orang lain (Kurniasari dkk, 2019). Menurut Ryff (1995; Kurniasari dkk, 2019) kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah perlu segera mendapatkan penanganan karena dapat menimbulkan efek timbulnya kecemasan, depresi dan gangguan psikologis lainnya.

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, ketegangan, aktivitas seksual, kontrol emosi, keterampilan sosial, dan dukungan sosial (Bowers, 2016). Faktor dan dimensi saling berkaitan dimana faktor-faktor tersebut dapat menjadi penyebab tingkat kesejahteraan psikologis buruk.

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 dan Brownell, 1984; Jackman et al., 2022). Sedangkan menurut Camara et al., (2017; Olsson et al., 2016; Alshammari et al., 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 et al, 2021). Kurangnya dukungan dari salah satu komponen di atas dapat menyebabkan kenaikan risiko dari kesehatan mental yang buruk (Ringdal et al., 2020; Ronen et al., 2016; Alshammari et al., 2021). Dukungan sosial adalah salah satu dari faktor paling penting dan dapat mempengaruhi kesehatan mental individu (Folkman, 2008; Keyes, 2013; Ronen et al., 2016; Rueger et al., 2016; Ringdal et al., 2020).

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 (2004; 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.

Namun, kondisi pada mahasiswa perantauan dengan yang bukan mahasiswa perantauan tidak dapat disamakan. Ini karena mahasiswa perantauan harus beradaptasi dengan pola hidup baru, kebiasaan-kebiasaan yang baru, beradaptasi dengan tuntutan akademik yang baru karena sudah pada tingkat akhir (Pramitha & Astuti, 2021). Selain itu mahasiswa perantauan juga lebih mengalami kesulitan dalam mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dikarenakan perbedaan kesibukan, jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama dengan keluarganya.

Dengan demikian, dukungan sosial dari berbagai pihak dianggap penting karena dapat mengurangi stres, kecemasan, ketegangan, dan buruknya kesejahteraan pada mahasiswa (Astuti & Hartati, 2013; Batubara dkk, 2022). Apabila mahasiswa terjebak pada kondisi tersebut maka hal itu dapat mengganggu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Yang mana nantinya dapat berdampak pada proses pengerjakan skripsi mereka. Fenomena ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu.

Adyani dkk (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor penting bagi mahasiswa antar negara bagian. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial ditemukan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian lain yang dikerjakan oleh Kurniawan & Eva (2020) menjelaskan bahwa hasil penelitian ditemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Hal ini juga diperkuat dari penelitian internasional oleh Alshammari dkk (2021) yang menyakatan bahwasanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga dinilai krusial bagi kesehatan mental remaja dimana hal ini berdampak pada kondisi psikis anak. Penelitian internasional lainnya yaitu pada penelitian yang digarap oleh Jackman dkk (2022) menyatakan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi maka tinggi pula kesejahteraan psikologisnya, begitu juga sebaliknya.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada 2 mahasiswa perantauan di Kota Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa pertama berinisial K yang sedang menjalani perkuliahan di salah satu universitas di Kota Surabaya. Saat ini K sedang menyusun skripsi dan juga sedang menjalani magang. Hal ini mengharuskan K untuk tinggal di Kota Surabaya hingga studinya selesai. K berpendapat bahwa dukungan sosial itu penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang merantau. Selama ini ia merasa bahwa kondisi kesejahteraan psikologisnya cukup baik meskipun ia merasakan stres saat mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan ia merasa banyak mendapatkan dukungan dari teman, orang tua, dosen pembimbing dan kenalan kakak tingkat yang membantunya dalam menyusun skripsi. K berpendapat dukungan sosial mempengaruhinya dalam mengerjakan skripsinya nanti akan baik atau tidak.

Mahasiswa kedua berinisial N yang saat ini sedang menempuh mata kuliah skripsi di salah satu universitas di Kota Surabaya. N saat ini memilih untuk mengerjakan skripsi di Kota Surabaya sehingga menyebabkan ia harus meninggalkan kampung halaman untuk sementara waktu. N berpendapat bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang merantau. N merasa bahwa saat ini lumayan ada tekanan yang ia rasakan. Meskipun merasakan ada tekanan ia berpendapat bahwa ia mendapatkan dukungan sosial yang sangat tinggi dari keluarganya. N juga berpendapat bahwa dukungan sosial yang didapatkan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada dirinya.

Berdasarkan yang telah dijelaskan diatas penjelasan serta studi pendahuluan dari peneliti. Dukungan sosial adalah satu hal yang harus diperhatikan oleh orang-orang yang berada didekat mahasiswa perantauan. Sehingga penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan model metode kuantitatif sejalan dengan yang ungkapkan oleh Jannah (2018) bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metodologi yang keseluruhan datanya berupa angka dan diolah dengan perhitungan statistik. Dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana menurut Jannah (2018) desain penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui korelasi antar dua atau lebih dari variabel penelitian. Peneliti menggunakan desain penelitian tersebut dengan tujuan untuk mencari hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

### *Sampel/populasi*

Penelitian ini menggunakan model metode kuantitatif sejalan dengan yang ungkapkan oleh Jannah (2018) bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metodologi yang keseluruhan datanya berupa angka dan diolah dengan perhitungan statistik. Dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana menurut Jannah (2018) desain penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui korelasi antar dua atau lebih dari variabel penelitian. Peneliti menggunakan desain penelitian tersebut dengan tujuan untuk mencari hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

### *Pengumpulan data*

Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah pengumpulan data yang dilakukan berdasarkan penjumlahan hasil dari responden saat memberikan jawaban pada aitem pernyataan terkait indikator dari variabel yang diteliti (Abdullah, 2015). Skala yang digunakan yaitu skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989; Prabowo, 2016) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Terdapat 36 aitem pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan enam komponen dukungan sosial menurut Weiss (dalam Cutrona, 1994; Rahama & Izzati, 2021) yaitu *reliable alliance*, *guidance*, *reassurance of worth*, *attachment*, *social integration*, *opportunity of provide nurturance*. Skala dukungan sosial terdiri dari 38 aitem pernyataan.

### *Analisis data*

Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah pengumpulan data yang dilakukan berdasarkan penjumlahan hasil dari responden saat memberikan jawaban pada aitem pernyataan terkait indikator dari variabel yang diteliti (Abdullah, 2015). Skala yang digunakan yaitu skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989; Prabowo, 2016) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Terdapat 36 aitem pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan enam komponen dukungan sosial menurut Weiss (dalam Cutrona, 1994; Rahama & Izzati, 2021) yaitu *reliable alliance*, *guidance*, *reassurance of worth*, *attachment*, *social integration*, *opportunity of provide nurturance*. Skala dukungan sosial terdiri dari 38 aitem pernyataan.

## Hasil

### *Deskripsi Statistik*

Berikut ini gambaran data statistik dari hasil pengolahan data variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 1. Hasil Deskripsi Statistik Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>SD</b>	<b>Range</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Dukungan Sosial	70	127,20	127	18,653	101	66	167
Kesejahteraan Psikologis	70	97,80	100	14,835	68	62	130

Dari tabel diatas diketahui nilai rata-rata variabel dukungan sosial sebesar 127,20, sedangkan nilai rata-rata variabel kesejahteraan psikologis sebesar 97,80. Skor standart deviasi dari variabel dukungan sosial bernilai 18,653 dan standart deviasi variabel kesejahteraan psikologis bernilai 14,835. Rentang total skor variabel dukungan sosial yaitu 101, dengan nilai minimum 66 dan nilai maksimum sebesar 167. Untuk rentang total skor variabel kesejahteraan psikologis berada di angka 68, dengan 62 sebagai nilai minimum dan 130 sebagai nilai maksimum.

Kemudian data diolah kembali untuk di kategorikan skornya menjadi lima tingkatan yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kesejahteraan Psikologis

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Sangat Tinggi	$X > 120,0$	5	7,14%
Tinggi	$105,2 < X \leq 120,0$	16	22,85%
Sedang	$90,3 < X \leq 105,2$	28	40,00%
Rendah	$75,5 < X \leq 90,3$	18	25,71%
Sangat Rendah	$X \leq 75,5$	3	4,28%
		70	100%

Dari tabel kategori tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa diatas disusun berdasarkan pedoman Azwar (2018), maka didapati bahwa sebanyak 5 mahasiswa (7,14%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 16 mahasiswa (22,85%) termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 28 mahasiswa (40,00%) masuk dalam kategori sedang. Sedangkan untuk dua kategori bawah yaitu kategori rendah ada sebanyak 18 mahasiswa (25,71%) dan 3 mahasiswa (4,28%) ada pada kategori sangat rendah.

Tabel 3. Kategori Tingkat Dukungan Sosial

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Sangat Tinggi	$X > 155,1$	2	2,85%
Tinggi	$136,5 < X \leq 155,1$	24	34,28%
Sedang	$117,8 < X \leq 136,5$	24	34,28%
Rendah	$99,2 < X \leq 117,8$	15	21,42%
Sangat Rendah	$X \leq 99,2$	5	7,14%
		70	100%

Tabel kategori tingkat dukungan sosial mahasiswa disusun berdasarkan pedoman Azwar (2018), maka didapati bahwa sebanyak 2 mahasiswa (2,85%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 24 mahasiswa (34,28%) termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 24 mahasiswa (34,28%) masuk dalam kategori sedang. Sedangkan untuk dua kategori bawah yaitu

kategori rendah ada sebanyak 15 mahasiswa (21,42%) dan 5 mahasiswa (7,14%) terdapat pada kategori sangat rendah

### Uji Normalitas

Pendistribusian normal atau tidaknya sebuah data dapat diketahui melalui uji normalitas. Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan *kolmogorov smirnov* melalui analisis statistik pada sistem SPSS 26.0 *for windows*. Untuk memutuskan data yang diperoleh normal atau tidak maka diputuskan berdasarkan ketentuan berikut ini:

Tabel 4. Pedoman Uji Normalitas

Nilai Signifikasi	Keterangan
Sig. > 0,05	Berdistribusi Normal
Sig. < 0,05	Berdistribusi Tidak Normal

Hasil pengolahan data pada penelitian ini ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikasi	Keterangan
Dukungan Sosial	0,200	Berdistribusi Normal
Kesejahteraan Psikologis	0,060	Berdistribusi Normal

Hasil uji normalitas dengan *kolmogorov smirnov* pada tabel diatas, didapati nilai signifikasi dari dukungan sosial sebesar 0,200 dan nilai signifikasi dari kesejahteraan psikologis sebesar 0,060. Kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai sig.>0,05.

### Uji Linearitas

Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian memiliki hubungan linear atau tidak dapat diketahui melalui uji linearitas. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova* pada sistem SPSS 26.0 *for windows*. Untuk memutuskan data yang didapatkan linear atau tidak diputuskan berdasarkan pedoman berikut ini:

Tabel 6. Pedoman Uji Linearitas

Nilai Signifikasi	Keterangan
Sig. > 0,05	Data Linear
Sig. < 0,05	Data Tidak Linear

Hasil uji linearitas pada penelitian ini ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Signifikasi	Keterangan
Dukungan Sosial*Kesejahteraan Psikologis	0,216	Data Linear

Dari hasil uji linearitas pada tabel diatas, didapatkan hasil bahwa nilai signifikasi sebesar 0,216. Nilai tersebut lebih dari sig. > 0.05 dengan demikian dapat dinyatakan bahwa variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linear.

### Uji Hipotesis

Untuk membuktikan adanya keterikatan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada penelitian ini. Maka peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan *product moment pearson* pada sistem SPSS 26.0 *for windows*. Dengan ketentuan nilai sig.<0,05 maka dinyatakan kedua variabel berkorelasi, dan jika nilai sig.>0,05 maka kedua variabel tidak memiliki korelasi. Untuk mengetahui arah hubungan yang dimiliki oleh variabel tersebut diputuskan melalui pedoman tingkat korelasi sebagai berikut:

Tabel 8. Pedoman Tingkat Korelasi

Koefisien Korelasi	Keputusan
0.00 – 0.199	Sangat Rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1	Sangat Kuat

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

	Dukungan Sosial	Kesejahteraan Psikologis
Dukungan Sosial	<i>Pearson Correlation</i>	1
	Sig. (2-tailed)	,608**
	N	70
Kesejahteraan Psikologis	<i>Pearson Correlation</i>	,608**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	70

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 nilai tersebut < 0.05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang maknanya terdapat korelasi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0.608 artinya tingkat keeratan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis adalah sebesar 0.608 atau tergolong dalam kriteria sedang. Karena nilai koefisien korelasi positif, maka korelasi kedua variabel searah. Dengan demikian maka diputuskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya, sedangkan jika dukungan sosial rendah maka kesejahteraan psikologis juga akan rendah.

## Pembahasan

Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian atau sebanyak 40,00% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya dan lingkungan sekitar mereka. Pada variabel dukungan sosial, mayoritas subjek penelitian berada pada kategori tinggi yang mana ada sekitar 37,13% mahasiswa perantauan. Ini maknanya mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi menerima dukungan yang baik dari lingkungan sekitar mereka dan dari orang-orang terdekatnya.

Dari hasil penelitian dapat diketahui mahasiswa perantauan memiliki semangat yang lebih baik dari dukungan yang didapatkan melalui orang-orang disekitar mereka. Meskipun mahasiswa perantauan jauh dari keluarga, namun kebutuhan terkait kasih sayang dan perhatian dapat terpenuhi dengan baik. Sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa perantauan tersebut dapat dikatakan baik meskipun sedang menyusun skripsi. Mereka dapat mengendalikan dirinya dan lingkungan sekitarnya agar tidak mengganggu kegiatan penyusunan skripsi.

Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa apabila dukungan sosial tinggi maka kesejahteraan psikologis akan tinggi, sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka kesejahteraan psikologisnya juga akan rendah. Hal ini disebabkan oleh adanya dukungan, perhatian, masukan, penghargaan, dan kasih sayang dari orang-orang terdekat sehingga menciptakan sikap positif pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, mahasiswa perantauan yang tidak menerima dukungan, perhatian, masukan, penghargaan, dan kasih sayang dari orang-orang sekitarnya akan membuat mahasiswa merasa diabaikan dan tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik sehingga berpengaruh pada rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

Korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ini juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan & Eva (2020). Pada penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan.

Dukungan sosial adalah perilaku yang bersumber dari orang lain yang membuat seseorang yang mendapatkannya merasa dicintai, dipedulikan, dihormati, dan dihargai (Taylor, 2009; Fauziyah & Ariati, 2015). Apabila komponen-komponen dari dukungan sosial dapat terpenuhi dengan baik maka akan membawa manfaat bagi mahasiswa. Menurut Cohen (2004; Eva dkk, 2020) dukungan sosial mampu memberi manfaat mencegah timbulnya kecemasan, harga diri meningkat, resiko gangguan psikologis menurun, stres yang dialami berkurang. Hal ini didukung dengan penelitian Fauziyah & Ariati (2015) yang menyatakan apabila dukungan sosial semakin tinggi maka akan minim resiko kecemasan yang muncul. Selain itu pada penelitian Hidayat dkk (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin minim stres yang dialami oleh seseorang.

Mahasiswa yang saat ini ada di tahap menyusun skripsi tentu tengah menghadapi kesulitan dan permasalahan selama mereka mengerjakan. Permasalahan yang kerap kali muncul pada mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu permasalahan birokrasi perguruan tinggi, kesulitan mengakses sumber bacaan yang dibutuhkan, masalah finansial, sibuk dalam berorganisasi, sibuk bekerja, faktor intelegensi yang dimiliki individu, komitmen yang dimiliki, motivasi dalam mengerjakan, dan manajemen waktu (Batubara dkk, 2022). Terlebih lagi subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa perantauan sehingga juga terdapat hambatan dalam mendapatkan dukungan dari keluarga.

Permasalahan-permasalahan tersebut apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang baik maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dimensi pertama dari kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri yang artinya individu dapat memberikan afirmasi positif pada dirinya dan mampu menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki (Ryff, 1989; Prabowo, 2016). Mahasiswa yang merasa dicintai dan mendapat dukungan penuh dari lingkungannya akan lebih mudah untuk mencintai dirinya. Dikarenakan adanya pemberian apresiasi dari lingkungan sekitar membuat mahasiswa lebih mudah untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain yang maknanya individu mampu menjaga hubungan interpersonal yang baik dengan individu lain (Ryff, 1989; Prabowo, 2016). Mahasiswa yang memiliki kelekatan dengan orang sekitarnya akan memberi dampak baik. Hal ini karena membuat mahasiswa memiliki tempat untuk bercerita. Sehingga akan terjalin hubungan interpersonal yang baik.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang ketiga yaitu kemandirian yang artinya individu yakin pada kemampuan yang dimiliki dan dapat melakukan pekerjaan dalam hidupnya secara mandiri (Ryff, 1989; Prabowo, 2016). Dukungan dan afirmasi positif yang datang dari orang terdekat mahasiswa sangat berpengaruh. Dimana mahasiswa akan memiliki perasaan yakin dalam dirinya bahwa ia mampu melakukan pekerjaan apapun. Yang pada akhirnya akan menciptakan kemandirian pada mahasiswa.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang keempat, yaitu penguasaan lingkungan yang maknanya individu mampu memanfaatkan dan mengelola lingkungan sekitarnya dengan baik (Ryff, 1989; Prabowo, 2016). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari orang terdekat mereka serta mempunyai hubungan yang baik dengan sekitarnya. Maka akan lebih mampu mengontrol lingkungannya karena telah terbiasa saling berinteraksi.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang kelima, yaitu tujuan hidup yang artinya individu memiliki tujuan yang jelas dalam kehidupannya (Ryff, 1989; Prabowo, 2016). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial tidak merasa bingung dalam menentukan tujuan hidup. Hal ini dikarenakan mereka memiliki seseorang dapat memberikan masukan serta saran. Sehingga mahasiswa tidak bingung menentukan arah dan tujuannya.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang terakhir yaitu pertumbuhan pribadi yang maknanya individu ingin terus berkembang dan mempelajari hal baru (Ryff, 1989; Prabowo, 2016). Apabila mahasiswa telah menentukan tujuan yang mereka inginkan maka hal itu akan mendorong mahasiswa untuk terus mengembangkan dirinya dan mau mempelajari hal baru. Hal ini dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang baik akan memiliki perasaan dirinya dicintai, berharga, dan dipedulikan. Sehingga hal ini akan menciptakan perasaan aman dan nyaman selama mereka sedang menyusun skripsi. Hal ini berbeda dengan mahasiswa yang tidak tercukupi kebutuhan dukungannya, mereka tidak memiliki perasaan aman dan nyaman. Hal ini dikarenakan mereka merasa menjalani fase skripsi ini sendirian, tidak dipedulikan, dan tidak mendapatkan kasih sayang.

Hasil analisis regresi sederhana didapatkan nilai  $r^2$  0,369. Sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebanyak 36,9% terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan sisanya sebanyak 63,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel penelitian ini. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu kondisi demografis, penilaiannya pada pengalaman hidup, dan *locus of control* (Ryff & Keyes, 1995; Ifdil dkk, 2020).

## **Kesimpulan**

Hasil analisa data membuat peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini menyetujui hipotesis  $H_a$  yang artinya didapati korelasi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Ini telah dibuktikan melalui uji analisis data dimana nilai sig. 0,000 dimana nilai tersebut  $<0,05$ . Hubungan antar

variabel tersebut juga dibuktikan dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu sebesar 0,608 yang dapat dikatakan memiliki korelasi positif.

Korelasional antar variabel bersifat positif maknanya semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa rantau maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa, begitu juga kebalikannya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Variabel dukungan sosial memberi kontribusi sebanyak 36,9% pada kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang artinya sebesar 63,1% dari kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel dukungan sosial.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan kepada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Harapan peneliti mahasiswa perantauan untuk dapat meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan orang terdekat mereka meskipun sedang sibuk menyusun skripsi. Membuat jalinan hubungan interpersonal yang baik dengan orang terdekat sehingga tingkat kesejahteraan psikologis dapat meningkat.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbanyak subjek penelitian dan menambahkan variabel lain yang masih berkaitan dengan kesejahteraan psikologis sehingga data penelitian lebih bervariasi.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, M. (2015). Metode penelitian kuantitatif. Aswaja Pressindo.
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at malikussaleh university. *Indigenous. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- 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. <https://10.1080/02673843.2021.1908375>
- Azwar, S. (2018). Penyusunan skala psikologi edisi 2. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Jawa Timur. (2020)
- 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. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Bowers, R. (Eds). (2016). Psychological well-being cultural influences, measurement strategies and health implications. Nova Science Publishers.
- Cutrona, Carolyn E, dkk. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality*.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131.

- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa s1 tingkat akhir. *Jurnal empati*, 4(4), 255-261.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self-esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635-642.
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35-44.
- 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. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2022.2088272>
- Jannah, M. (2018). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Kurniawan, S.R., & Eva, N. (2020, Juni). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau [prosiding seminar]. Di Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humoria (SENAPIH). Seminar Nasional Dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness” (Malang), (152-162). Universitas Negeri Malang dan Asosiasi Psikologi Positif Indonesia.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Pramitha, R. U., & Astuti, D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 1(10), 1.179-1.186.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.