

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA RANTAU PROGRAM STUDI SASTRA INGGRIS
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Savitri Javinca Tjitrosoemarto

15000118130143

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

vincasvtr@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam penerimaan diri yang baik, tujuan dalam hidupnya, keinginan bertumbuh, hubungan yang bermakna dengan orang lain, dan rasa tanggung jawab akan hidupnya sendiri, sementara dukungan sosial adalah penilaian atau perasaan individu tentang dukungan emosional, instrumental, informasi, serta persahabatan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan sampel berupa mahasiswa Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro sebanyak 101 orang. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Psikologis (30 aitem, $\alpha = 0,892$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1995) dan Skala Dukungan Sosial (19 aitem, $\alpha = 0,85$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2014). Analisis data dilakukan dengan teknik Pearson Correlation, dan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kedua variabel ($r_s = 0,619$, $p < 0,001$). Tingkat dukungan sosial yang tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis; dukungan sosial; mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG OUT-OF-TOWN STUDENTS IN
THE ENGLISH LITERATURE STUDY PROGRAM AT DIPONEGORO
UNIVERSITY**

Savitri Javinca Tjitrosoemarto
15000118130143

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Sunario rd., Tembalang, Semarang, 50275

vincasvtr@gmail.com

Psychological well-being refers to an individual's ability to maintain a positive self-acceptance, a sense of purpose in life, a desire for personal growth, meaningful relationships with others, and a sense of responsibility for one's own life. Meanwhile, social support refers to an individual's perception of receiving emotional, instrumental, informational support, and companionship from their surrounding environment. This study employed a quantitative research design to examine the relationship between social support and psychological well-being among students of the English Literature Study Program at Diponegoro University. The study involved a sample of 101 students from the English Literature Study Program. The instruments used were the Psychological Well-Being Scale (30 items, $\alpha = 0.892$), developed based on the aspects proposed by Ryff (1995), and the Social Support Scale (19 items, $\alpha = 0.85$), based on the dimensions outlined by Sarafino & Smith (2014). Data were analyzed using Pearson correlation techniques, which revealed a significant positive correlation between the two variables ($r_s = 0.619$, $p < 0.001$). Higher levels of social support were associated with greater psychological well-being among students, and vice versa.

Keywords: psychological well-being; social support; university students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah kelompok individu yang aktif dalam menempuh dunia pendidikan tinggi. Di Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang saat ini sedang menjalani pendidikan tinggi, yang merupakan jenjang pendidikan tertinggi di Indonesia. Badan Pusat Statistik Indonesia mencatat bahwa jumlah mahasiswa dibawah Kementerian Ristekdikti pada tahun 2018 berada di 6,9 juta jiwa, dengan 4,5 juta jiwa Mahasiswa di Perguruan tinggi Swasta (PTS). Selain itu, terdapat pula sebanyak 2,5 juta jiwa Mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020).

Pada masa perkuliahan, mahasiswa harus menghadapi berbagai adaptasi maupun ekspektasi, dari sisi akademik hingga kehidupan sehari-hari. Seorang mahasiswa kini mulai memikul berbagai tanggung jawab yang belum dimiliki sebelumnya. Hal ini bukanlah hal yang mudah untuk dilalui, dan memiliki pengaruh pada keadaan psikologis individu.

Kesejahteraan psikologis adalah istilah yang merujuk pada kondisi kesehatan mental seseorang, mengacu pada pemenuhan kriteria psikologi positif (Ryff, 1995). Secara umum, bangku perkuliahan memberikan dampak terhadap tingkat kesejahteraan psikologis dari individu. Hal ini ditemukan dalam sebuah studi oleh Bewick dkk., (2010) yang membahas mengenai perubahan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa selama perkuliahan. Meski tingkat kesejahteraan psikologis mengalami naik dan turun, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan tekanan psikologis dibandingkan sebelum memulai bangku S1. Terdapat tekanan

yang besar pada tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pada berbagai jurusan. Tekanan tersebut secara umum paling besar pada semester ganjil, dengan penurunan signifikan pada semester genap terutama pada tahun kedua dan tiga (Bewick dkk., 2010). Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa level depresi tertinggi pada tahun terakhir mahasiswa. Selain itu, sebuah studi oleh Sarokhani dkk (2013) menemukan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa menyentuh angka 33%, dengan negara-negara di Asia sebagai negara dengan tingkat depresi siswa tertinggi, disusul oleh Turkey dengan angka 27,1% dan Denizili dengan angka 26,2%. Tingkat depresi pada mahasiswa di studi ini dapat terbilang lebih tinggi dari tingkat depresi yang ditemukan pada masyarakat umum.

Fenomena serupa dapat ditemukan di Indonesia. Sebuah studi deskriptif oleh Rahman (2020) menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama prodi x dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Ditemukan bahwa dari 78 mahasiswa, sebanyak 69% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang, 17% pada tingkat rendah, dan hanya sebanyak 11% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Selain itu, sebuah studi oleh Kurniasari, dkk., (2019) pada 50 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 46% mahasiswa berada di kategori kesejahteraan psikologis sedang, dan 38% berada di tingkat kesejahteraan psikologis rendah,

Menurut KBBI, "rantau" diartikan sebagai wilayah yang berada di luar daerah atau negeri asal, atau di luar kampung halaman. Maka dari itu, mahasiswa rantau dapat didefinisikan sebagai mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman untuk menimba ilmu di wilayah lain. Seorang mahasiswa rantau tidak hanya menghadapi tantangan-tantangan yang dihadapi mahasiswa yang tinggal dengan keluarga, namun juga harus memasuki sebuah lingkungan baru, dengan teman-teman hingga budaya yang tentunya berbeda dari apa yang biasanya mereka hadapi. Mereka harus

meninggalkan keluarga, kerabat dan tempat asalnya, dan hidup sendiri dikelilingi mahasiswa lainnya.

Beberapa studi menemukan adanya tingkat stress lebih tinggi pada mahasiswa rantau atau pendatang. Stress memiliki korelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, seperti yang ditemukan oleh Lopes & Nihei (2021) bahwa tingginya level kesejahteraan psikologis seseorang dapat menjadi salah satu faktor pelindung dari simptom depresi dan stress. Selain itu, Yüksel & Bahadır-Yilmaz (2019) menemukan adanya hubungan sedang negatif antara kesejahteraan psikologis dan depresi.

Pada mahasiswa rantau, Papadopoulos & Ali (2013) menjelaskan bahwa salah satu alasan mahasiswa begitu rentan akan stress memiliki hubungan dengan kehidupan sebagai seorang pelajar, salah satunya adalah beradaptasi dengan kultur dan lingkungan baru bagi mahasiswa pendatang.

Terdapat pula sebuah studi oleh Hernawati (2006) yang menemukan bahwa sebanyak 62,7% mahasiswa baru yang menetap di asrama memiliki tingkat stress tinggi. 32,7% tingkat sedang, dan hanya 4,7% memiliki tingkat stress rendah. Salah satu masalah terbesar yang memicu stress adalah rindu keluarga, yang tentunya merupakan suatu hal yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa rantau. Secara umum, baik mahasiswa rantau maupun mahasiswa yang tinggal dengan keluarga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah atau menurun.

Tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu dapat berpengaruh terhadap kondisi mental serta fisik. Grant, dkk., (2013) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu prediktor dari resiko depresi pada Individu, dimana seseorang individu dengan kesejahteraan yang rendah menunjukkan adanya peningkatan dalam nilai simptom depresi. Meski

dengan memperhitungkan faktor-faktor lain, dampak dari kesejahteraan tetaplah signifikan (Grant, dkk., 2013).

Pada kondisi mental, kesejahteraan psikologis ditemukan memberikan dampak positif bagi kesehatan kardiometabolik, meliputi berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, stroke, *Cardiovascular Health Disorder* (CHD), dan kanker. Pada penyakit berjangka panjang, kesejahteraan psikologis mampu menekan perkembangan penyakit ke jenjang yang lebih berat (Hernandez dkk., 2017).

Terdapat beberapa studi yang mencoba untuk menjelaskan penyebab dari rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sebuah studi oleh Skead & Rogers (2014) mengenai kesejahteraan mahasiswa hukum di University of Melbourne menunjukkan bahwa terdapat stressor internal dan eksternal pada mahasiswa. Stressor internal meliputi kecenderungan untuk berkompetisi dan keinginan untuk menang, kecemasan, serta perfeksionisme, sementara stressor eksternal meliputi kompetisi (dalam nilai dan tugas), deadline, serta tugas yang berlebihan. Lalu, studi oleh Ismail & Shujaat (2018) menunjukkan bahwa beberapa hal yang mempengaruhi kesejahteraan mental dari mahasiswa, diantaranya adalah dukungan keluarga, status sosioekonomi, latar belakang pendidikan, serta dukungan sosial. Selain itu, beberapa faktor lain yang dapat menjadi alasan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah adanya transisi signifikan dari masa sekolah menuju masa perkuliahan, baik dalam metode pembelajaran, maupun dalam lingkungan (Sarokhani, dkk., 2013)

Salah satu elemen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti yang telah dijelaskan di atas, adalah dukungan sosial. Dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, mahasiswa tentunya tidak akan lepas dari hubungannya dengan orang lain, atau yang dapat disebut hubungan sosial. Dalam perkuliahan, kegiatan luar, maupun pertemanan, hubungan sosial memiliki peran

yang cukup besar dalam kehidupan mahasiswa. Dukungan sosial merupakan kenyamanan, kepedulian, atau bantuan yang dapat diakses oleh seseorang ketika diperlukan (Sarafino & Smith, 2014). Istilah tersebut dapat mengacu pada dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, maupun persepsi individu mengenai kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang ada bagi mereka saat dibutuhkan. Saat individu merasa didukung, kebutuhan emosionalnya pun terpenuhi, yang memberikannya perasaan disayang, diperhatikan, dan dimengerti (Thoits, 1995 dalam Bukhari & Afzal, 2017).

Terdapat beberapa studi yang menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial pada kesejahteraan psikologis. Sebuah riset oleh Bukhari & Afzal (2017) mengidentifikasi bahwa dukungan sosial adalah sebuah prediktor negatif yang signifikan terhadap depresi dan kecemasan pada mahasiswa di Pakistan. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah daripada mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah.

Sebuah studi mengenai asosiasi antara *loneliness* dan dukungan sosial pada kesehatan mental oleh Wang dkk., (2018) menunjukkan bahwa pada depresi, dukungan sosial yang rendah menunjukkan hasil yang lebih buruk pada perkembangan simptom, pemulihan, dan keberjalanan. Hubungan yang serupa juga hadir pada gangguan bipolar dan kecemasan. Terdapat pula hubungan positif yang ada di antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada penderita gangguan skizofrenia.

Dukungan sosial juga berkontribusi pada kualitas hidup mahasiswa rantau, seperti yang ditemukan oleh Jayusman (2018), bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan cara mengatasi stress mahasiswa perantau di Yogyakarta. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan penting terhadap bagaimana mahasiswa mampu menangani berbagai stressor dalam

kehidupannya. Tyas (2017) juga menemukan adanya hubungan positif antara cara mengatasi stres dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dari luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya. Selain itu, Sarokhani, dkk (2013) menjelaskan bahwa hilangnya dukungan dan pengawasan yang dialami oleh mahasiswa rantau dapat mempengaruhi tingkat depresi individu secara negatif.

Salah satu bentuk hubungan sosial yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mahasiswa adalah komunikasi virtual (Cole, dkk., 2017). Dukungan sosial secara online ditemukan mampu meningkatkan kepercayaan diri individu, dan memiliki korelasi negatif dengan gejala depresi (Cole, dkk., 2017). Namun, kualitas dukungan yang diberikan secara online sangat berpengaruh terhadap efek bagi individu, dimana ditemukan bahwa penggunaan media sosial seperti *facebook* tidak memiliki efek signifikan terhadap kesejahteraan (Kim, 2014).

Terdapat berbagai studi mengenai dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang pernah dilakukan sebelumnya. Adyani dkk. (2019) meneliti bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Ditemukan pula bahwa mahasiswa dengan pandangan positif mengenai dukungan sosial lebih puas serta memiliki kecemasan lebih rendah dalam aspek akademik.

Terdapat pula studi oleh Kurniawan dan Eva (2020) yang menemukan adanya hubungan signifikan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, tingkat kesejahteraan psikologis serta dukungan sosial dari kedua variabel tersebut cenderung tinggi. Hal ini diduga diakibatkan mayoritas partisipan yang berasal dari provinsi yang sama, sehingga mengakibatkan berkurangnya *culture shock* pada mahasiswa. Terdapat pula studi oleh Poudel dkk.

(2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berdampak secara tidak langsung pada kesejahteraan psikologis melalui *self-esteem* pada remaja di Nepal.

Dalam perguruan tinggi, Program studi Sastra Inggris adalah salah satu program yang memiliki cukup banyak peminat. Mahasiswa dalam program studi ini mendalami bahasa, literatur, serta budaya komunitas berbahasa Inggris (Universitas Diponegoro, n.d.). Sebagai mahasiswa dengan kemampuan berbicara bilingual, terdapat keunikan tersendiri yang dimiliki oleh mahasiswa Sastra Inggris. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara bilingualisme dengan kemampuan kognitif serta fleksibilitas sosial individu (Champoux-Larsson dkk., 2021). Individu yang terbiasa menggunakan dua Bahasa atau lebih dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki tingkat fleksibilitas kognitif dan sosial yang lebih tinggi.

Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan kesejahteraan psikologis, seperti yang dilakukan oleh Soytürk dan Akdeniz (2023), yang menemukan adanya hubungan negatif antara fleksibilitas kognitif dengan tingkat stres. Berdasarkan hal tersebut, menarik untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Program Studi Sastra Inggris.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalah berupa apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro, serta menyumbangkan informasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran tingkat kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial mahasiswa Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro.