**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**Wide Utari¹, Reny Yuniasanti²**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Psikologi

[wideutarii@gmail.com](mailto:wideutarii@gmail.com)¹

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Mercu Buana yang bekerja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang memiliki karakteristik rentang usia 17-24 tahun dan minimal 5 jam kerja dalam seminggu. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala *Subjective Well-Being* dan Skala Dukungan Sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.233 dengan p = 0.000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** *subjective well-being,* dukungan sosial

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between social support and subjective well-being in Mercu Buana students who work. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between social support and subjective well-being in working students. Subjects in this study amounted to 60 people who have the characteristics of the age range of 17-24 years and a minimum of 5 hours of work a week. How to take the subject by using purposive sampling. Data collection in this study used the Subjective Well-Being Scale and the Social Support Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (R) of 0.233 with p = 0.000 (p <0.05). This shows that there is a significant positive relationship between social support and subjective well-being in working students so that the hypothesis in this study is accepted.

**Keywords**: subjective well-being, social support

**PENDAHULUAN**

Memasuki tahap perkuliahan, mahasiswa sudah memasuki tahap usia remaja akhir menjadi dewasa awal. Perubahan ini menutut sejumlah perubahan baik dari permasalahan yang dihadapi, tugas perkuliahan dan penerimaan di lingkungan sosial. Salah satu permasalahan yang dihadapi remaja di jenjang perkuliahan ialah dalam mencukupi kebutuhan ekonomi dan membayar biaya perkuliahan. Bukan hal yang jarang ditemui apabila seorang mahasiswa melanjutkan kuliah sambil bekerja. Pada dasarnya setiap mahasiswa menghendaki semua kebutuhan dapat terpenuhi secara wajar. (Ali, Muhammad, & Asrori, 2011)

Menurut Rice (2008) kewajiban mahasiswa adalah belajar sebaik mungkin dan menuntut ilmu setinggi-tingginya, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan karier di masa yang akan datang yang mempunyai konsekuensi permasalahan dalam ekonomi dan keuangan. Pada umumnya mahasiswa kebanyakan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek dan kerja paruh waktu sebagai salah satu bentuk persiapan karier yang dapat dilakukan mahasiswa (van der Meer & Wielers 2001). Bekerja paruh waktu biasanya per hari hanya membutuhkan waktu sekitar 3-5 jam jadi mahasiswa cenderung akan lebih memilih kerja *part-time* dikarenakan lebih fleksibel dalam mengatur waktu bekerja dengan kuliah. (Mardelina & Muhson, 2017).

Banyak hal yang dijadikan dasar bagi mahasiswa untuk memilih kuliah sambil bekerja. Untuk meraih gelar yang lebih tinggi, banyak orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar. Tentu saja keputusan ini bukannya tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, ada faktor lain yaitu, ingin hidup mandiri agar tidak ketergantungan dengan orang lain ataupun orang tua, mencari pengalaman di luar perkuliahan, (Mardelina & Muhson, 2017). Fenomena mengenai mahasiwa yang kuliah sambil bekerja juga ditemukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY). Dari jumlah mahasiswa UMBY yang terdaftar berdasarkan data kemdikbud tahun 2020 yakin sekitar 9000 mahasiswa, tidak menutup kemungkinan terdapat mahasiswa UMBY yang kuliah sambil bekerja, hal ini berdasarkan hasil komunikasi personal dengan beberapa mahasiswa pada saat pra penelitian, diketahui bahwa tidak sedikit mahasiswa UMBY yang kuliah sambil bekerja.

Mahasiwa yang kuliah sambil bekerja dituntut agar mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, baik dalam memanajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk bekerja dan kuliah, kedisiplinan, baik itu dalam urusan pekerjaan maupun dalam perkuliahan, dan juga memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mahasiswa harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan (Mardelina & Muhson, 2017). Disamping itu berkaitan dengan keadaan lingkungan sekarang dimana munculnya kasus virus pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) tengah dialami oleh berbagai negara mengakibatkan menurun nya sebagian besar perkonomian dan sosial di dunia.

Dampak yang terasa pada mahasiswa dari pandemi global ini kesulitan dalam transisi ini dikarenakan beberapa hal, beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres terlebih mahasiswa yang memiliki peran ganda kuliah sambil bekerja (Angraini, 2018). Adaptasi terhadap situasi yang baru ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada mahasiswa itu. Cao dkk (2020) menyebutkan bahwa Covid-19 berimbas pada ekonomi dan kehidupan sehari-hari termasuk aktivitas akademik, yang berkaitan dengan penuruan kesejahteraan subjektif.

Menurut Purwanto (2013) menjelaskan bahwa dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi akibat kegiatan belajar dan bekerja yang intensif. Kelelahan akibat *role overload* ini diyakini akan berdampak negatif, sehingga berdampak pada penurunan *subjctive well-being* mahasiswa yang belajar di tempat kerja, kepuasan hidup yang lebih rendah dan emosi negatif yang lebih besar (seperti depresi dan kebingungan) menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Diener (2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* (SWB) adalah proses penilaian seseorang terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup seseorang. Apabila individu lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan dapat dikatakan individu tersebut mempunyai *subjective well-being* yang tinggi. Ketika mereka telah merasa puas akan kehidupannya, terlibat dalam kegiatan yang menarik, mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit. Luthans (2006) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi afektif seseorang (emosi) dan evaluasi kognitif.

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* (SWB) terdiri dari dua aspek pembangun yaitu aspek kognitif dan aspek afeksi yang terdiri dari afek positif, afek negatif. Aspek koginitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain tertentu. Kepuasaan hidup secara global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, kepuasan hidup domain adalah penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Seddangkan aspek afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya. Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi individu merasakan afek positif dan afek negatif yang dialami individu setiap harinya.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa dalam kehidupan tidak semua orang dengan mudah merasakan kebahagiaan, terlebih bagi orang-orang yang memiliki banyak tuntutan, peran atau tugas, misalnya pada mahasiswa yang memiliki peran ganda. Dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa bekerja antara satu dan yang lainnya cenderung sama, berkaitan seputar kesulitan membagi waktu yang pada akhirnya akan mempengaruhi indeks prestasi. Salah satu penyebab dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja adalah kelebihan beban peran atau *role overload* (Khairani, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Fithriana (2018) perhitungan pada variabel subjective well being, ditemukan bahwa variabel subjective well being memiliki 54 mean empirik (Me) sebesar 53,26 dengan standar deviasi empirik (SDe) sebesar 7,044, yang artinya terdapat 12 orang dengan subjective well being rendah, 43 orang dengan subjective well being sedang, dan 10 orang dengan subjective well being tinggi.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada sabtu tanggal 23 Februari 2020 secara online pada 10 orang mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta. Di dapatkan hasil bahwa subjek mengatakan bekerja karena tuntutan ekonomi yang tidak stabil, sering kali sulit membagi waktu antara kuliah dan bekerja, tidak jarang ada saat dimana mereka merasakan lelah yang teramat sangat setelah bekerja dan kemudian lebih memilih untuk beristirahat dari pada harus belajar, beban kuliah dan beban kerja membuat subjek merasakan emosi negatif, merasa kurang puas dengan hidup yang di jalani nya sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa 5 dari 10 orang subjek mengalami *subjective well-being* yang rendah dan 3 lainnya dalam tahap sedang. Hal ini berkaitan dengan aspek afektif, dengan ciri subjek merasakan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan yaitu ada perasaan cemas, sedih dan khawatir serta terdapat respon negatif yang dialami sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, perekonomian yang dirasakan sedangkan pada afek positif yang dirasakan yaitu perasaan senang, dan membina hubungan baik dengan lingkungan sekitar. Pada aspek kognitif, beberapa subjek mengaku kurang menerima keadaan hidupnya merasa tidak puas dan tidak bahagia karena beban yang di rasakan bertambah saat kuliah sambil bekerja, menganggu konsentrasi saat kuliah dan bekerja, dan subjek lainnya mengaku menerima keadaan hidupnya dengan baik sebagai pelajaran.

Joshi (2010) mengatakan seseorang individu diharapkan memiliki *subjective well-being* tinggi karena dengan adanya *subjective well-being* yang tinggi menjadikan seseorang lebih kreatif, dapat bekerja lebih baik, lebih suka menolong, jarang membolos, memiliki hubungan sosial yang baik, lebih mudah menghadapi situasi sulit, lebih dapat menerima diri sendiri juga orang lain dan lebih disukai, selain itu individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih baik dan lebih cepat dalam menilai dan membuat keputusan.

Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang tidak stabil atau bahkan cenderung menurun karena dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yang akan memunculkan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) mahasiswa bekerja. Menurut Linely dan Joseph (2004) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu perangai/watak, sifat ekstrovert, karakter kepribadian lain, dukungan sosial, pendapatan, pengaruh sosial/budaya.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being,* peneliti memilih dukungan sosial untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini. Karena saat individu ingin mencapai *subjective well-being* dalam hidupnya tentu tidak terlepas dari dukungan orang di sekitarnya. Seperti yang jelaskan oleh Rook (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan fungsi dari ikatan sosial, yang menggambarkan tingkat kualitas hubungan interpersonal secara keseluruhan. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek kehidupan seseorang yang memuaskan secara emosional. Ketika seseorang didukung oleh lingkungan, segala sesuatunya menjadi mudah.

Menurut Ningsih (2013) *subjective well-being* dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu variabel determinan dari *subjective well-being*. Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek positif. Individu dapat merasakan afek positif jika individu menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada kepedulian, penghargaan, kenyamanan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain, dukungan ini bisa datang dari siapa saja, seperti pasangan, keluarga, teman atau komunitas, seseorang yang memiliki dukungan sosial memiliki kepercayaan bahwa mereka dicintai, dihargai dan dianggap ada sebagai bagian dari suatu kelompok atau keluarga yang dapat membantu ketika dibutuhkan. Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairani (2014) Kondisi stres yang muncul akan mempengaruhi *subjective well-being* individu. terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di UIN SUSKA Riau. Semakin kuat dukungan sosial yang dirasakan maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan, semakin lemah dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah *subjective well-being* yang dirasakan.

Dari uraian di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Manfaat teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu Psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian Psikologi Positif dalam hal ini yaitu hubungan dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Manfaat praktis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa sebagai subjek untuk mencapai *subjective well-being* yang tinggi dapat di pengaruhi salah satunya dukungan sosial.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 60 rang subjek. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling. Purposive sampling* merupakan penarikan sampel yang dilakukan oleh peneliti dengan memilih subkel berdasarkan sifat-sifat atau ciri-ciri tertentu (Hadi, 2015). Pada penelitian ini peneliti mengambil subjek berdasarkan dengan pememenuhan karakteristik-karakteristik sebagai berikut: yaitu mahasiswa mercu buana yang bekerja minimal 5 jam dalam seminggu, usia 17-24 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yang terdiri Skala yang *subjective well-being* yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener (2009) yaitu: akektif, kognitif dan skala dukungan sosial yang disusun oleh Fithriana (2018) berdasarkan aspek dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (2011) yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Skala *subjective well-being* terdiri dari 26 aitem yang memenuhi kriteria koefisien dengan daya beda aitem bergerak dari rentang 0,375 sampai 0,797 koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,925. Dengan demikian Skala *subjective well-being* merupakan pengukuran yang reliable. Skala kualitas kehidupan kerja terdiri dari 23 aitem yang memenuhi koefsien dengan beda aitem daya beda aitem bergerak dari rentang bergerak dari rentang 0,397 sampai 0,869. Skala dukungan sosialdidapatkan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,948 Dengan demikian skala dukungan sosialmerupakan pengukuran yang reliabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) hipotesis = 0.484 dengan p = 0.000 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan positif antara dukungan sosialdengan *subjective well-being* pada mahasiwa yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai koefisien korelasi (rxy) = 0.484 yang artinya antara variabel dukungan sosialdengan *subjective well-being* memang terdapat korelasi. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0.235 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial menunjukkan kontribusi 23,5% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 76,5% dipengaruhi oleh faktor lain dari perangai/watak, sifat ekstrovert, karakter pribadi lain, pendapatan, pengaruh sosial/budaya.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* dengan nilai korelasi (rxy) sebesar r = 0.484 dan p = 0,000. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosialdengan *subjective well-being* pada mahasiwa yang bekerja dapat diterima. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa dukungan sosialmempunyai peran penting terhadap *subjective well-being* pada mahaiswa yang bekerja. Hal tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi dukungan sosialmaka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada mahasiwa yang bekerja. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa dukungan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi*subjective well-being* danmerupakan satu varibel yang memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being.*

Dukungan sosial merupakan satu variabel yang memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being.* Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khairani (2014) terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Semakin kuat dukungan sosial yang dirasakan maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan, semakin lemah dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah *subjective well-being* yang dirasakan.

Menurut Ningsih (2013) *subjective well-being* dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu variabel determinan dari *subjective well-being*. Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek positif. Individu dapat merasakan afek positif jika individu menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada kepedulian, penghargaan, kenyamanan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain, dukungan ini bisa datang dari siapa saja, seperti pasangan, keluarga, teman atau komunitas, seseorang yang memiliki dukungan sosial memiliki kepercayaan bahwa mereka dicintai, dihargai dan dianggap ada sebagai bagian dari suatu kelompok atau keluarga yang dapat membantu ketika dibutuhkan. Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Pada aspek pertama yaitu dukungan emosional yang meliputi perilaku seperti bersedia mendengarkan keluh kesah dan memberikan afeksi, cenderung bisa membagikan rasa nyaman serta aman, perasaan dimiliki serta dicintai saat kondisi stres yang dirasakan individu (Samputri & Sakti, 2015). Individu yang menerima perhatian ketika memiliki tekanan di lingkungan keluarga serta di lingkungan kerjaakan cederung memiliki afek positif yang merupakan salah satu bagian *subjective well-being* seperti kebahagian, kasih sayang dan memiliki mood yang baik. Rekan kerja, atasan, dan teman dalam lingkup sosialnya yang memberikan support kepada individu yang memiliki permasalahan akan cenderung memiliki rasa optimis bahwa permasalahan yang dihadapinya ada jalan keluarnya. Perasaan optimis tersebut merupakan bentuk afek positif dari aspek *subjective well-being* (Nuzulia & Nursanti, 2012). Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek bahwa mereka mendapatkan perhatian dari orang tua yang sering menanyakan kabar, berbagi cerita dengan teman kost atau teman kampus yang sering mendengarkan keluh kesah subjek, dan lingkungan kerja yang saling mendukung.

Pada aspek dukungan penghargaan, dukungan penghargaan berkaitkan ekspresi yang berbentuk pernyataan serta evaluasi positif terhadap ide-ide, perasaan serta performa orang lain. Dukungan penghargaan terjalin apabila pendukung memberiakan ekpresi positif. Individu yang menerima wujud dukungan penghargaan sepeti dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan ataupun perasaan individu serta melaksanakan perbandingan positif antara individu dengan individu lain cenderung rendah afek negatifnya (Samputri & Sakti, 2015). Afek negatif merupakan salah satu sub komponen afeksi dari aspek *subjective well being* seperti stress, kesedihan, dan depresi Diener (2009). Hal ini diperkuat dengan pernyataan bahwa dari orang tua subjek selalu mendukung aktivitas atau kegiatan subjek diperkuliahan dan selalu menghargai pencapaian subjek, dukungan lainnya dari teman-teman kuliah yang memberikan energi positif dengan memberikan dorongan untuk maju saat subjek merasa lelah dengan dunia perkuliahan. Hal ini lah yang membuat subjek merasa semangat dalam menjalain aktivitas kuliah dan kegiatan diluar kuliah seperti bekerja sambilan.

Pada aspek dukungan instrumental, dukungan instrumental atau dukungan material atau disebut juga dukungan nyata yaitu dukungan yang berbentuk bantuan secara langsung, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam menyelesaikan tugas pada saat individu berada pada keadaan stres, sehingga individu akan cenderung merasakan kebahagiaan dan kenyamanan bahwa masih ada individu lain yang memberikan kepedulian tehadap dirinya. Individu cenderung memiliki kepuasan hidup ketika mendapat pertolongan dan dukungan nyata dari orang-orang terdekat (Sulastri & Hartoyo, 2014). Bentuk dukungan insrumental dapat mengurangi kecemasan karena individu dapat mengurangi masalah yang berhubungan dengan materi atau biaya keperluan hidup. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek bahwa dari keluarga kadang memberikan bantuan berupa uang jajan, teman-teman membantu menyelesaikan tugas dan skripsi, orang tua yang memenuhi kebutuhan subjek selama kuliah, dukungan yang diterima ini baik berupa materi maupun non materi dapat mengurangi tekanan permasalahan yang berat.

Pada aspek dukungan informasi, dukungan informasi bisa berbentuk nasehat dansaran tentang bagaimana cara memecahkan permasalan. Individu yang menerima nasehat, saran mengenai apa yang sebaiknya dilakukan baik dari keluarga, rekan kerja atau atasan, cenderung mampu mencari jalan keluar untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Adanya dukungan tersebut membuat individu cenderung memiliki rasa optimis dalam menjalani kehidupannya meskipun disaat memiliki permasalahan sehingga membantu individu untuk mengurangis stres yang di rasakan. (Samputri & Sakti, 2015). Bandura (dalam Prihatsanti, 2014) mengatakan bahwa adanya dukungan informasional akan membuat wawasan menjadi lebih luas sehingga dapat lebih berfikir positif dalam menghadapi suatu permasalahan, khususnya dalam proses beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal ini didukung dengan pernyataan subjek mendapatkan nasehat, saran, bimbingan dari orang terdekat, sehingga subjek dapat meningkatkan kemampuannya, dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas menunjukan bahwa dukungan sosial disetiap aspeknya, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargan, dukungan intrumental, dukungan informasi, memiliki hubungan yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Dukungan sosial diberikan jika terjadi situasi atau peristiwa yang dianggap menimbulkan masalah. Bantuan dipercaya dapat meningkatkan emosi positif dan meningkatkan harga diri. Cobb dalam (Maslihah, 2011) menambahkan bahwa setiap dukungan dari lingkungan sosial membuat individu percaya bahwa individu mendapatkan efek positif, perasaan nyaman atau merasa lebih berharga, menunjukkan ekspresi dukungan sosial. Lebih lanjut (Maslihah, 2011) Menjelaskan bahwa kondisi atau keadaan psikologis tersebut akan mempengaruhi reaksi dan perilaku individu, sehingga mempengaruhi *subjective well-being* individu.

Taylor, Peplau dan Sears (2009) mengungkapkan dukungan sosial mempengaruhi kebiasaan sehat dan perilaku sehat, hubungan sosial, membantu penyesuaian psikologis, mengurangi beban emosional sehingga dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well-being*. Dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme coping sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres dan konflik yang dialami oleh individu seperti kesedihan, beban tugas, dan aktivitas lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban individ (Sulastri & Hartoyo, 2014). Oleh karena itu, dukungan sosial penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Peran penting tersebut pada penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 2,33% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 76,7% dipengaruhi oleh faktor lain dari perangai/watak, sifat ekstrovert, karakter pribadi lain, pendapatan, pengaruh sosial/budaya.

Dalam Penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa keterbatasan yaitu pada hasil data menunjukan bahwa subjek memiliki *subjective well-being* berada pada kategori sedang kearah tinggi. Data tersebut berlainan dengan hasil penelitian yang menunjukan bahwa subjek memiliki hasil kategorisasi pada *subjective well-being* dengan tingkat sedang kearah rendah. Hal ini bisa saja terjadi karna subjek dalam kondisi yang tidak baik seperti merasa kelelahan dan *mood* (keadaan emosional yang bersifat sementara) subjek saat mengisi skala kurang baik, kemudian adanya *defence* yaitu pertahanan diri artinya subjek tidak ingin terlihat kurang baik dimata peneliti, dimana pada akhirnya subjek mengisi skala dengan hal-hal yang memperlihatkan bahwa dirinya baik-baik saja (tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya).

Pada proses penyebaran skala, peneliti hanya menyebarkan skala secara *online* yang melalui *WhatsApp* dan *Instagram Story*. Peneliti mengalami hambatan dimana sulit mencari subjek yang sesuai kriteria saat masa pandemi ini. Selain itu, peneliti tidak bisa memastikan mahasiswa yang bekerja mengisi skala dengan jujur atau tidak, sesuai kondisi yang dialami atau tidak. Dan peneliti juga tidak dapat mengontrol apakah subjek mengisi skala dengan sungguh-sungguh atau tidak. Faktor-faktor diatas memungkinkan subjek mengisi skala cenderung pada pernyataan yang baik di mata orang lain (*faking good*) sehingga hal ini memungkinkan subjek saat mengisi skala kurang berkonsentrasi lebih dalam lagi dengan keadaan yang sebenarnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasisiwa yang bekerja.

**SARAN**

Subjek penelitian ini pada umumnya telah memiliki tingkat *subjective well-being* dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut diharapakan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang kuliah dan bekerja diharapkan mampu untuk terus menjaga hubungan sosialnya dengan baik kepada keluarga, teman, dan rekan kerja agar memperoleh dukungan sosial dalam kondisi yang dibutuhkan demi tercapainya kondisi *subjective well-being* yang tetap stabil. Bagi peneliti selanjutnya diharuskan untuk lebih menggali teori dan faktor-faktor lainya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti, faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Untuk menghindari hambatan dalam proses pengambilan data penelitian, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menyesuaikan dengan jadwal subjek agar memudahkan pengambilan data.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ali, Muhammad, & Asrori, M. (2011). Psikologi remaja,. Bumi Aksara.

Cao, W, dkk (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Research, 112934

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works* of Ed Diener (Vol. 37). New York: Springer.

Fithriana, N. H. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasisiwa yang bekerja paruh waktu (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).

Joseph, S, & Linley, P. A. (2004). *Positive therapy: A positive psychological theory of therapeutic practice*. John Wiley & Sons, Inc

Joshi. (2010). Characterizing regulatory path motifs in integrated networks using perturbational data. *Genome Biol*, 11(3).

Khairani, A. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja.

Mardelina, E & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. Jurnal Economia, 13(2). 201-209Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout author. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.

Maslihah, S. (2011). Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi.* Undip, 10(2), 103-114.

Ningsih. (2013). Subjective well-being ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, pendapatan). *Jurnal Online Psiologi*

Nuzulia, S., & Nursanti, H. D. (2012). Hubungan optimisme dengan *subjective well-being* pada karyawan *outsourcing* PT Bank Rakyat Indonesia cabang Cilacap. *Jurnal INTUISI*, 4(2), 1–5.

Prihatsanti, U. (2014). Dukungan keluarga dan modal psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi* Undip, 13 (2), 196-201.

Purwanto. 2010. Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Rice. (2008). The Adolescent: Development, relationships, and culture 12th edition. Pearson Allynand Bacon.

Samputri, S. K, & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan *subjective well being* pada tenaga kerja wanita PT. Arni Family Ungaran. *Jurnal Empati, 4*(4), 208–216.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Sulastri, S., & Hartoyo. (2014). Pengaruh dukungan sosial dan strategi nafkah terhadap kesejahteraan subjektif keluarga usia pensiun. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling*, 7(2), 83–92

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Van der Meer, P. & Wielers, R. (2001). The increased labour market participation of Dutch students. Work, Employment and Society, 15, 55–71.